

## La Bioenergética; el cuerpo, la expresión y la terapia

Por el  
Dr. Juan José García Jiménez  
Universidad Complutense

La American Psychiatric Association propone que *psicoterapia* es un término genérico para cualquier tipo de tratamiento basado principalmente en la comunicación verbal o no verbal con el paciente, específicamente distinto de los tratamientos electrofísicos, farmacológicos o quirúrgicos.

La Bioenergética, pues, constituye en sí misma una psicoterapia puesto que cumple con los requisitos exigibles a una técnica para poderla denominar de este modo: hay un paciente y hay un terapeuta que instruye al primero, actuando específicamente como un guía en el viaje al descubrimiento y conocimiento de sí mismo por parte del paciente, utilizando como vehículo y punto de partida el cuerpo y sus manifestaciones energéticas, de aquí que la bioenergética pueda ser considerada como una psicoterapia que utiliza técnicas corporales como estrategias de conocimiento.

El propio nombre con que quedan denominadas las técnicas utilizadas por el terapeuta: “*Bioenergética*”, no se circunscribe solamente a la terapia, sino que abarca toda una concepción teórica del mundo y del hombre, del mismo modo que el psicoanálisis, en este mismo sentido amplio, no es solamente terapia analítica sino también una teoría acerca del hombre, cosa que ocurre en la totalidad de las teorías y escuelas psicoterapéuticas.

En definitiva toda psicoterapia tiene una base teórica, o sea un conjunto de presupuestos que guían las intervenciones terapéuticas. Un modelo interpretador y explicativo del hombre desde el cual y desde cuyos parámetros actúan sobre el paciente.

En el caso de la bioenergética, sus fundamentos teóricos podemos sintetizarlos en tres puntos muy generales.

- Todo organismo viviente, especialmente el ser humano, capta y emite una energía que le es propia.
- Dicha energía puede estar orientada hacia la propia destrucción del organismo o bien hacia su pleno desarrollo.
- Es posible, mediante técnicas especiales, canalizar la energía en forma adecuada de tal manera que influya positivamente en los trastornos energéticos del cuerpo, y que afecten tanto la salud mental como la física.

Sobre este tercer presupuesto reposa fundamentalmente la posibilidad de hacer una psicoterapia bioenergética, que básicamente esta orientada a utilizar el **lenguaje del cuerpo**. Precisamente por esta peculiaridad de utilizar el lenguaje del cuerpo y la energía corporal, se llama “**bioenergética**” y por estar orientada hacia la cura de la mente, se denomina “**psicoterapia**”.

Cabría hacer una comparación de los principios en los que se basa la Bioenergética con los fundamentos de la termodinámica; según esta rama de la física:

- 1º.- El universo se compone de materia y energía. Los cuerpos materiales poseen una cierta cantidad de energía que puede pasar de unos a otros, almacenarse o liberarse. Esta energía no se crea de la nada ni se destruye totalmente, sino que se transforma en diversas formas.
- 2º.- Toda la materia de universo tiende a su destrucción y desorganización. Esta tendencia se denomina entropía positiva. Sin embargo, existe, al mismo tiempo otra tendencia de sentido opuesto por la cual el universo y la realidad toda camina hacia una organización cada vez más rica y compleja, tendencia inversa a la anterior y denominada entropía negativa o sintropía.

En torno a este juego antagónico de tendencias, Roger dice lo siguiente:

*“Pero hay muchos que critican este punto de vista. Ellos lo tienen por muy optimista, no tratando adecuadamente el elemento negativo, el mal, el lado oscuro de los seres humanos.*

*Consecuentemente me gustaría colocar esta tendencia direccional en un contexto más amplio. Al hacer esto voy a tener presente el trabajo y el pensamiento de otros, en materia distinta a la mía. He aprendido de muchos científicos, pero quiero mencionar especialmente la deuda para con los trabajos de Albert Szent-Gyorgyi, premio Nóbel de biología y Laucelot Whyte, historiador de las ideas.*

*La tesis principal es esta: parece haber una tendencia formativa actuando en el Universo que puede ser observada en cualquier nivel. Esta tendencia ha recibido menos atención de la que merece.*

*Los científicos físicos, hasta ahora, se han centrado principalmente en la entropía, una tendencia hacia el deterioro. Ellos saben mucho sobre esta tendencia hacia el desorden; estudiando sistemas cerrados pueden dar esta tendencia una clara descripción matemática; saben que el orden y la organización tienden a perderse en la casualidad, siendo cada estado menos organizado que el anterior (...) se conoce mucho acerca de la tendencia universal de los sistemas a todos los niveles a deteriorarse en una dirección: cada vez menos orden y cada vez más azar. Cuando esta opera es como una calle de dirección única. Pero hay un reconocimiento y un énfasis mucho menor en la, incluso más importante, tendencia formativa, que puede ser igualmente bien observada a cualquier nivel del Universo.*

*En definitiva, toda forma que vemos o conocemos ha surgido de otra más simple, menos compleja. Este es un fenómeno al menos tan significativo como la entropía (...) la dirección hacia la complejidad es siempre coincidente(...) como Jonas Salk ha dicho, hay un manifiesto y creciente orden en evolución.*

*Así, pues, sin ignorar la tendencia hacia el deterioro, tenemos que reconocer lo que Szent-Gyorgyi llama “sintropia” y Whyte denomina la <sup>a</sup> tendencia mórfica; la siempre activa tendencia hacia un orden mayor y una complejidad entrelazada a ambos niveles, orgánico e inorgánico. El Universo está siempre creándose y*

*construyéndose a la vez que degenerándose. Este proceso es evidente, en el ser humano también (Roger, C (1.981) Orientación Psicológica y Psicoterapia. Narcea Ediciones 1.981. Madrid.*

Wilhelm Reich, en quien se cimenta Alexander Lowen y su Bioenergética, ve la energía cósmica de un solo tipo, la energía cósmica fundamental llamada por él “orgon”, siendo ésta, la energía que es necesario canalizar, a lo largo del proceso terapéutico, adecuadamente en el organismo humano, para que este restablezca su estado de salud y bienestar .

Indica Lowen, que el organismo viviente es un fuego independiente, autorregulador y perpetuador de sí mismo. La cantidad de energía que tenga el individuo y la forma en que la use, tiene que determinar su personalidad y reflejarse en ella. Así, por ejemplo, una persona impulsiva no puede recibir más energía o aumentar su nivel de excitación; tiene que descargar el excedente lo más rápidamente posible.

Un individuo compulsivo usa su energía de modo distinto: *”él tiene también que descargar su excitación, pero lo hace según patrones de movimiento y conducta rígidamente estructurados”* (Lowen,1.975). Como podemos apreciar, Lowen se basa aquí explícitamente en el principio de constancia de Fechner, según el cual todo exceso de energía se traduce como un aumento de tensión, que debe de ser descargado para retornar al nivel original.

Los organismos sólo son capaces de funcionar si hay equilibrio entre cargas y descargas de su energía.

Toda actividad es una expresión del ser del sujeto. El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones. Cuando son apropiadas y libres le produce placer y satisfacción la descarga de su energía. Este placer estimula al organismo a una mayor actividad metabólica produciéndose una respiración profunda y completa que carga de energía al sujeto. Pero cuando esta capacidad de expresarse esta limitada por fuerzas internas se reduce la capacidad del placer y disminuye la carga de energía. Para cargarse de energía no basta solo con la respiración, es imprescindible abrir los canales de auto expresión; carga y descarga funcionan como una unidad por lo que la bioenergética las toma en cuenta para elevar el nivel de energía individual.

Al resolverse alguno de los conflictos internos se eleva el nivel de energía y se carga y descarga más energías en actividades placenteras, satisfactorias y creadoras.

La psicoterapia bioenergética parte de la base de que el organismo humano está constituido por una serie de zonas que pueden ser representadas mediante círculos concéntricos. Estas capas son, desde la más externa a la más interna, las siguientes:

- Lecho del yo
- Lecho muscular
- Lecho emocional

- Núcleo o centro (corazón)

Si tenemos que reconstruir el desarrollo sano o enfermo de cualquier persona, debemos comenzar, según Lowen a partir de la capa mas interna. El corazón es tal vez el órgano más sensible del cuerpo, tanto que nuestra vida depende de su actividad rítmica y constante. Este funcionamiento del corazón puede verse perturbado, por ejemplo, cuando cesa momentáneamente de latir o bien cuando se apresura demasiado. En este momento experimentaremos una ansiedad que llega hasta lo mas recóndito de nuestro ser.

Quien experimentó esta ansiedad siendo muy niño, desarrolla numerosas defensas para proteger su corazón, del peligro de un trastorno en su funcionamiento. Podemos ver en este punto un paralelismo con las opiniones de Melaine Klein, quien sostiene que durante el primer año de vida del niño se incrementan una serie de ansiedades (persecutorias y depresivas), frente a las cuales el sujeto levantará defensas para moderar su intensidad o anularlas por completo.

Tanto Malenie Klein como Lowen citan, entre otras defensas, la negación y la proyección. Así, por ejemplo, la negación es una defensa, porque consiste en la creencia o la fantasía de que la amenaza o el peligro no existen, y por lo tanto no queda justificada la ansiedad correspondiente.

Tales defensas son montadas a lo largo de la vida por la capa más externa, el yo, hasta llegar a formar una barrera, tan poderosa, que impide cualquier intento de llegar al corazón, ya que conforman unas corazas que se habían montado alrededor de él para protegerlo.

A lo largo de la terapia -indica Lowen- estas defensas se estudian y analizan en relación a la experiencia del individuo, y sobre ellas se trabaja cuidadosamente hasta llegar al corazón del sujeto. Se trata entonces de ir desmontando las defensas progresivamente.

La Bioenergética, en palabras de Lowen, su iniciador, *“es una técnica terapéutica, cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas. Pero además comprende las funciones más fundamentales todavía de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo (...) La Bioenergética es la aventura del descubrimiento de sí mismo”* (Lowen, 1.975).

La Bioenergética -en definitiva- es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo. Para mover la máquina de la vida hace falta energía, esa energía sido considerada de distinta naturaleza por los diversos sectores en los que ha quedado vertebrado el conocimiento humano a través de los siglos y de las culturas, tanto sea en el seno de las formulaciones científicas, como en las diferentes sistematizaciones filosóficas.

A pesar de los diferentes nombres con los que pueda ser denominada dicha energía por las diferentes corrientes de pensamiento -orgona para Reich- hay algo único en esa energía y es que todo proceso requiere de ella para poder ser realizado y no ser interrumpido.

La energía de un organismo animal viene de la combustión del alimento, y el nivel de esta, depende de la cantidad de oxígeno que consume. La cantidad de energía que posee ese ser vivo, y como, dicho ser vivo la utiliza proyectándola en su entorno, matizará la configuración de su personalidad, determinándola; por lo que nos encontramos que personalidad y energía son dos términos que no pueden disociarse.

Esta relación se manifiesta en la totalidad de las personas humanas y sus diferentes configuraciones psicológicas.

En las personas deprimidas en las que carecen de energía necesaria para sentir interés por nada; lo que intentará el terapeuta bioenergético es que recuperen su energía, aumentando, para ello, su oxigenación. Al reactivarse la respiración del sujeto, su energía aumenta, pudiendo producirse en él temblores y movimientos espontáneos que evidencian una corriente de excitación o energización.

Evidentemente estas manifestaciones no suponen la cura decisiva de la depresión, pues sus efectos no son duraderos, ya que la persona no es capaz de mantenerse espontáneamente en este estado cualitativo; siendo, precisamente, esta incapacidad donde reside el problema de la depresión. Los organismos sólo son capaces de funcionar si hay un equilibrio entre carga y descarga de su energía. Toda actividad requiere de energía. Esta afirmación no deberá ser entendida como una identificación de la Bioenergética de los organismos vivos con estructuras de carácter mecánico.

Los organismos vivos no son máquinas. Sus actividades básicas no se realizan mecánicamente. Sus actividades básicas son expresiones de su ser; el sujeto se expresa a sí mismo en sus acciones, cuando estas acciones, mediante las que el sujeto se auto expresa, son apropiadas y libres, la descarga energética imprescindible para su realización, le produce al individuo placer y satisfacción. Este placer estimula al organismo a una mayor actividad metabólica, produciéndose una respiración profunda y completa que cargará de energía al sujeto.

Pero cuando esta capacidad de expresarse, y las actividades auto expresivas del sujeto están limitadas por fuerzas internas se reduce la capacidad de placer, los niveles de satisfacción y disminuye la carga de energía.

Para cargarse de energía no solo basta con la respiración, se necesita abrir, con plenitud y espontaneidad, los canales de la auto expresión.

Carga de energía mediante respiración oxigenadora y descarga energética auto expresiva (que podrá ser enriquecedora de los procesos metabólicos del sujeto o por el contrario empobrecedora de los mismos) funcionan como una unidad. Considerando -la Bioenergética- a esta unidad como base para elevar el nivel de energía individual. Al resolver un conflicto interno se eleva el nivel de energía. Se **carga** mayor energía mediante profundización de la respiración oxigenadora y el enriquecimiento de los procesos metabólicos ocasionados por la placentera vivencia y se **descarga**, igualmente, más energía en actividades, auto expresivas, placenteras, satisfactorias y creadoras.

Toda terapia se encuentra con que las estructuras sociales, la cultura vigente y el entorno con los que se encuentra el ser humano en la sociedad actual no poseen la

orientación que posibilite la actividad creadora, placentera, gozosa y equilibradora de los individuos, ocasionando esta situación el afloramiento de múltiples inhibiciones de la auto expresión.

La auto expresión comprende las actividades libres, naturales y espontáneas del cuerpo. Pero las acciones y los movimientos corporales no son las únicas modalidades de la auto expresión. La forma y contorno del cuerpo, sus matices de color, el cabello, los ojos y los sonidos identifican no solo a la especie, sino también al individuo. Identificando también a la especie y al individuo los sonidos y los olores.

La auto expresión no suele ser una actividad consciente. Estamos expresándonos en todo momento.

La espontaneidad debe de definirse en términos negativos: ausencia de artificiosidad, amaneramiento o interferencia.

No se aprende a ser espontáneo, el esfuerzo terapéutico debe de dirigirse hacia la eliminación de barreras o bloqueos que se opongan a la auto expresión.

El placer es la clave de la auto expresión; lográndose este cuando se armonizan control y espontaneidad de forma que se suplementen, en lugar de entorpecerse. La espontaneidad es una función de la movilidad del cuerpo y la movilidad del cuerpo está directamente relacionada con su nivel de energía.

La vida emocional del sujeto depende de la movilidad de su cuerpo que esta en función de la expansión de la excitación, cualquier trastorno en esta reduce la movilidad del cuerpo por lo que debemos dejar que la excitación fluya, así seremos mas resistentes a influencias negativas, y seremos una origen de influencias positivas para los demás, al estar mas cargados de energía.

El fundamento de la Bioenergética gira en torno a la idea de que el individuo es su cuerpo; *" Si tu eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tu, este expresa quien eres "*.

Lo que un sujeto siente se puede ver y leer en la expresión de su cuerpo, la actitud o estilo individual se reflejan en la forma en que uno se mueve. Para poder tener una vida plena, el sujeto ha de estar en armonía consigo mismo, y no tratar de imponerse al cuerpo, frenando y coartando su espontánea expresividad. Los conflictos surgen al no poder expresarse total y libremente

Cuando en un niño reprimimos su infantil curiosidad sexual no eliminamos esas tendencias, sino que por el contrario, permanecen en las capas subterráneas de la personalidad emergiendo cuando se les da rienda suelta y entonces son consideradas desviaciones de lo que son meras inclinaciones naturales.

La persona es la suma de sus experiencias, quedando cada una de las mismas, registrada en la personalidad y estructura de su cuerpo. Cuando crece el sujeto se van añadiendo capas que permanecerán activas en la edad adulta. Cuando estos registros se muestran accesibles conforman y vertebran una personalidad integrada que está libre de conflictos. Este crecimiento constituye el desarrollo y expansión de la conciencia, la

cual se desarrolla en relación con el crecimiento del cuerpo tanto física, como emocional y psicológicamente.

El adulto sano es al mismo tiempo infante, niño, muchacho y joven.

El deseo y la necesidad de apego y de amor del sujeto, su capacidad creadora, la necesidad que su ánimo siente de estar alegre y el espíritu de intensa aventura existencial están integrados en el sentido que de la realidad tiene, dando origen a los fundamentos de la íntima y personal responsabilidad ante su propio devenir existencial, siendo de este modo un ser humano completo y totalmente consciente.

La concepción de que la mente y el cuerpo se influían recíprocamente, pero que no estaban directamente relacionados, se deja ver aún en muchos de los sistemas docentes actuales en los que, aun se separan la educación física y la mental. Si mente y cuerpo son uno; ambos deberían ser simultáneamente educados, y educación física y mental deberían formar parte de una unidad educacional.

El problema según Lowen está en que aceptamos teóricamente el concepto de unidad pero no lo llevamos a la práctica.

La mente de un niño, se supone que, puede ser educada sin tener en cuenta el cuerpo. Pero la experiencia es un hecho corporal. Cuando lo que ocurre en el mundo afecta al cuerpo, el sujeto lo experimenta, pero lo que al sujeto llega, realmente, es el efecto que produce en su propio cuerpo.

Es por esto mismo, por lo que las ideas que van surgiendo durante el tratamiento bioenergético son impotentes para producir cambios importantes en la personalidad, ya que no aportan ninguna experiencia corporal importante, lo que sí aportan es información, pero el conocimiento requiere del sentimiento personal y subjetivamente vivido, para convertirse en el entendimiento; entendimiento de los propios avatares existenciales.

Una de las funciones importantes de la mente es la de dirigir la atención hacia partes y áreas determinadas del cuerpo pudiendo enfocarla bien hacia dentro o bien hacia fuera. El sujeto sano la podrá variar el sentido y dirección de su atención con facilidad y rapidez, siendo consciente al mismo tiempo de su entorno y de sí mismo.

Una meta de la terapia bioenergética es lograr que el sujeto sea consciente del propio cuerpo, siendo esta conciencia del propio cuerpo, la única forma, y el único medio de llegar a tener conciencia de uno mismo y por lo tanto de llegar al propio conocimiento de quien se es.

Cuando las acciones de una persona son influidas por otros, y no por sus propios sentimientos, el sujeto no tiene mente propia, perder la mente es no saber lo que uno siente. Cuando uno no atiende a su propio cuerpo, es porque tiene miedo de sentir sus propias emociones. Las personas reprimimos frecuentemente nuestros propios sentimientos por miedo a las consecuencias que los mismos producen. El reprimir los sentimientos produce una disminución en la excitación del cuerpo y una reducción en la concentración de la mente.

Aparte de la relación mente-cuerpo también existe la relación mente-espíritu que depende del grado de energía que se tenga; ésta relación es inmediata, cuando una persona se excita la energía experimenta una elevación y como consecuencia el espíritu también lo hace.

El alma o parte emocional de la naturaleza del hombre, sede de los sentimientos, es considerada por Lowen como el sentimiento de pertenencia a un orden más vasto y universal. Puede admitir la Bioenergética que al morir la energía del organismo se libere y se funda con la energía universal.

La vida llega al mundo como ser, pero eso no basta, es necesario sentir la pertenencia a algo, de esta forma el alma escapa a las limitaciones del yo (pero sin perder el sentido de nuestra existencia individual) entrando en contacto con el medio ambiente y el mundo.

La vida del cuerpo es el sentimiento, y es la falta de sentimiento, o la confusión emocional, la que induce al paciente a someterse a un tratamiento.

La meta de la terapia bioenergética es devolver *algo de vida* al cuerpo. Y a esta meta se llegará por medio de unos determinados ejercicios que constituyen una integración de los puntos de vista emanados del fluir filosófico de la Humanidad, tanto de origen oriental, como occidental, y que solo darán resultado si se realizan, por parte del sujeto, con una íntima y vivencia de placer además de con una profunda intencionalidad.

Mediante estos ejercicios alcanzará el sujeto la armonía exterior que, siempre, depende de la armonía interior, la cual puede lograrse combinando los diversos movimientos corporales, con una adecuada técnica respiratoria.

Este es el objetivo de la Bioenergética: lograr la armonía interior, a través del cuerpo, por medio de los ejercicios corporales.

*“En la terapia Bioenergética se utilizan dos grupos de ejercicios para ayudar a la persona a ponerse en contacto con su cuerpo y a reducir las tensiones musculares que evitan la descarga de la excitación o el desahogo de la tensión. En el primer grupo están todos los ejercicios que tienen por objeto asentar al individuo sobre la tierra a través de sus pies y a superar su ansiedad de caer o fracasar. El segundo grupo tiene por fin especial liberar la pelvis y abrir la salida a los sentimientos sexuales; en este segundo grupo la flexibilidad de las rodillas es fundamental para que la excitación o la sensación fluya a lo largo de las piernas hasta los pies”.* (Lowen, 1975)

La Bioenergética tiene como antecedente la terapia de Reich; este fue maestro de Lowen, el cual asistió a las sesiones terapéuticas de Reich, para posteriormente independizarse, apartándose de las concepciones de su maestro y dando inicio a lo que habría de denominar Bioenergética.

Fueron tres las diferencias que separaron al discípulo del maestro, tres puntos fueron los que habrían de separar la *Vegetoterapia* de Reich, de la Bioenergética de Lowen:



- La postura inicial del paciente.

En Bioenergética se parte de una postura vertical del sujeto. El sujeto en pie se enraíza en el suelo. La *Vegetoterapia* heredaba del Psicoanálisis la postura tendida del paciente.

- La Bioenergética de Lowen es menos radical en lo tocante a la sexualidad en lo concerniente al estudio de la personalidad humana.
- La Bioenergética de Loewn no concede al orgasmo tan acusada relevancia como como la que Raich le otorga en su *Vegetoterapia* .

*“El desahogo satisfactorio sexual descarga el deseo de excitación del cuerpo reduciendo grandemente su grado general de tensión: En el sexo, el exceso de excitación se concentra en el clímax: La experiencia de una liberación sexual satisfactoria proporciona al individuo un sentimiento de quietud y relajamiento. Se puede tener un contacto sexual insatisfactorio, donde hay excitación pero no se llega al clímax de completo desahogo. Cuando ocurre así, el individuo queda muchas veces frustrado, inquieto. Pero la falta de clímax no lleva necesariamente a la frustración. (Lowen 1.977.)*

El objetivo de la Bioenergética como técnica terapéutica es *“ayudar al hombre a reconocer su naturaleza primaria, que es la condición de la libertad, el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expresión de los sentimientos, la gracia es la expansión de esta expresión, y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expansión. Son valores que denotan y evidencian u cuerpo sano, y por tanto una mente sana también.”* (Lowen 1.975).

La meta de la terapia bioenergética es llegar a los sentimientos y poder darlos salida.

Lowen hace mucho hincapié en el hecho de que no se ha de considerar la mente como algo separado o algo diferente del cuerpo- tal y como ya queda referido en párrafos anteriores- la mente ejerce una función directiva sobre el cuerpo. Lowen afirma que *“La vida de un individuo, es la vida del cuerpo. Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico”* (Lowen 1.975).

Si alguno de los factores anteriores falla, es que no estamos con nuestro cuerpo, es decir, lo estamos utilizando como si de una máquina se tratara. Y como consecuencia lo que estamos haciendo es traicionar al cuerpo o lo que es lo mismo traicionarnos a nosotros mismos. En esta traición se encuentra el origen, según el pensamiento bioenergético, de la totalidad de las dificultades personales que puedan surgir en el proceso vital del individuo humano.

Lowen se esfuerza en describir a la sociedad actual y a la cultura vigente en la misma con un profundo escoramiento hacia la productividad material, cuando lo que

debería hacer, según el autor, es estar orientada hacia la actividad creadora de los seres humanos, y el gozoso placer que dicha actividad creadora origina.

Lowen utiliza un símil muy descriptivo para mostrar como desde la perspectiva bioenergética la vida de un sujeto y sus avatares existenciales quedan asumidos por la corporeidad de los seres humanos:

*“Lo mismo que un leñador es capaz de leer la historia de un árbol en un corte transversal de su tronco, donde se aprecian los anillos anulares de su crecimiento, el terapeuta bioenergético puede leer la vida anterior de una persona en su cuerpo”* (Lowen 1.975)

Según vamos creciendo, van añadiéndose diversas capas que continúan vivas y en funcionamiento en la edad adulta. Estas han de ser accesibles para el sujeto. Solamente de este podrá llegar a ser será una persona integrada y encontrándose libre de todo conflicto.

Lowen deja nitidamente clara, en su obra, la propia convicción de que la vida se orienta hacia el placer, pero que este mismo placer esperado, es en si mismo, junto con el proceso que se ha de seguir para lograrlo, una amenaza para el sujeto.

*“La tensión es consecuencia de la imposición de una fuerza opresión en el organismo, que reacciona a ella movilizándolo su energía. Efectivamente si el orgasmo puede escapar a esa fuerza, no hay tensión. Siempre que haya peligro de violencia, existe tensión. Y finalmente están las tensiones de las limitaciones que se impone uno mismo, las cuales influyen en el cuerpo igual que las fuerzas externas.....en general puede considerarse la tensión como una fuerza que presiona desde arriba sobre el individuo, o que tira de él desde abajo”* (Lowen 1.977)

Por este motivo, Lowen dice que *“casi todos los individuos de nuestra sociedad, desarrollan defensas contra este afán de placer, las cuales han sido causa de ansiedades graves en el pasado”* (Lowen 1.975). En Bioenergética estas diferentes clases de defensas se llaman *“estructuras de carácter”*, las cuales el propio Lowen define como *“un patrón fijo de conducta”*, una manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer. Es además una actitud psíquica, protegida por un sistema de negaciones, racionalizaciones, proyecciones y polarizaciones hacia un ego ideal que afirma su valor.

El carácter se concibe también en términos energéticos. El carácter es para la Bioenergética, un modo habitual de comportamiento defensivo que acaba formando una especie de armadura. Esta armadura defensiva termina convirtiéndose en una “prisión” que impide al individuo relacionarse con los demás y con el mundo de una manera auténtica y espontánea, limitando las posibilidades reales que tenemos de expresarnos y de recibir.

Para Lowen, esta estructura de carácter se percibe como neurótica por sí misma, y por ello, para hacer resaltar este carácter neurótico defensivo. la estrategia de la Bioenergética consiste en colocar al individuo en una postura física de “stress” denominada “arraigamiento” para comenzar de este modo el Análisis Bioenergético”

En Bioenergética se distinguen cinco tipos diferentes de carácter, estableciéndose en los distintos caracteres una clara jerarquía, ya que su estructura indica como se conduce el sujeto en la necesidad de amar

- **Esquizoide**

Carácter propio del sujeto tendente a la esquizofrenia. Sujeto que divide el funcionamiento de la personalidad y tiende a retirarse hacia sí mismo, evitando todo contacto humano

La energía se retira de los órganos que establecen contacto con el mundo exterior. Las funciones de estos órganos se disocian de los sentimientos del corazón.

El cuerpo es estrecho y está contraído, la cara se presenta como una máscara.

Muestra una intensa hipersensibilidad y una fuerte tendencia a evitar relaciones íntimas.

Estos pacientes -explica Lowen- fueron rechazados por su madre en los primeros años de su vida. Esto les creó el temor de intentar alcanzar algo.

El niño se disoció tanto de la realidad como de su propio cuerpo .

- **Oral**

Propio del sujeto caracterizado por la privación. Establece contactos humanos pero estos no son frecuentes.

Este tipo de personas contiene muchos rasgos típicos del periodo oral, de la edad infantil, tales como:

- Débil sentido de la independencia
- Sentimiento interior de estar necesitando que lo sostengan, atiendan y cuiden.

Desde el punto de vista energético este tipo se encuentra definido por un estado de baja carga.

El cuerpo tiende a ser frágil y largo.

La privación en edad temprana puede obedecer a la pérdida de una madre cariñosa y protectora. De igual modo se suele observar una frustración en la vida temprana del adulto.

- **Psicopático**

Característico de la persona negadora de sus propios sentimientos, mostrando un afán desmedido por el logro del poder, el control y el dominio.

La esencia de esta actitud es la negación de sentimientos, su afán por alcanzar poder y la necesidad de dominar y controlar. Puede imponerse violentamente o ir minando la fortaleza de un individuo con modos seductores para lograr obtener el poder sobre los demás.

En el tipo psicopático, que se impone, se observa un desplazamiento de energía hacia el extremo superior del cuerpo, tiene un desarrollo desproporcionado de la mitad superior.

En el tipo que busca la imposición a través de la seducción, el cuerpo es mas regular. Lowen observo este tipo en hijos de padres seductores sexuales, seducción que tuvo por objeto atraerse al niño y vincularle.

El niño queda opuesto al progenitor de su mismo sexo, esto estimula la identificación con el progenitor seductor.

- **Masoquista**

El de la persona con tendencia al sufrimiento, y con propensión a los sentimientos de rencor, hostilidad y superioridad. En definitiva a todos los sentimientos tendentes a la propia autodestrucción.

El individuo se queja y padece, pero sigue sumiso. Aún así, en su nivel emocional más profundo, muestra fuertes sentimientos de rencor y superioridad.

Esta plenamente cargado de energía y tiene un cuerpo bajo, recio y muscular.

Esta estructura tipológica suele desarrollarse en las familias en que el amor y la aceptación se combinan con presiones rigurosas.

Tienen una experiencia en la niñez de estar aprisionados, con solo una reacción rencorosa posible, que termina en la derrota y desplome del individuo.

- **Rígido**

Propio del individuo orgulloso, de la persona que se mantiene tiesa y rígida, del sujeto que tiene miedo a ceder, porque considera que ceder es sinónimo de rendición.

La rigidez se convierte en defensa contra cualquier tendencia masoquista interna.

Tienen una fuerte carga energética.

Poseen un cuerpo proporcionado y armonioso, con ojos brillantes.

Tienen aspiraciones mundanas, son ambiciosos, competitivos y agresivos.

Los terapeutas bioenergéticos dicen encontrar en los sujetos poseedores de este tipo algún trauma importante relacionado con la experiencia frustrante en la búsqueda de satisfacciones eróticas, especialmente a nivel genital, que suelen identificar con la prohibición de la masturbación infantil.

*“La rigidez de la espalda denota una resistencia inconsciente, una oposición a rendirse o darse por vencido. La rigidez bloquea el desahogo del llanto y el abandono al deseo sexual; el miedo a romperse es fundamentalmente el temor a entregarse y rendirse. Es importante que el paciente establezca asociaciones que le permitan comprender de donde procede su miedo”* (Lowen, 1.975)

La tensión es consecuencia de la imposición de una fuerza o presión en el organismo, el cual reacciona a esa fuerza o presión movilizándolo su energía.

La tensión afecta de modo adverso no solo a la salud emocional, sino también a la salud física del sujeto.

*“Toda tensión muscular crónica representa una tensión continuada sobre el cuerpo. Una tensión constante ejerce un efecto destructor sobre el cuerpo. No importa cual sea la índole de la tensión; el cuerpo reacciona a una tensión aguda, descargando las hormonas medulares adrenales que movilizan la energía del cuerpo para hacer frente a la tensión. Cuando esta constituye un daño físico al cuerpo, la reacción de alarma adopta la forma de un proceso inflamatorio. Si esta reacción logra imponerse al daño y eliminar la tensión, el cuerpo se tranquiliza y vuelve a su condición natural homeostática. Pero si la tensión continua, comienza la fase segunda, en la cual el cuerpo trata de adaptarse a la tensión. Esto requiere la presencia de hormonas adrenales corticoesteroides cuya función es antiinflamatoria. Pero el proceso de adaptación necesita también energía, que debe de movilizarse de las reservas corporales. Después viene la fase tercera que se llama etapa de agotamiento. El cuerpo ya no tiene energía para detener la invasión de la tensión”* (Lowen, 1977)

Ya que la sociedad actual se caracteriza por someter a los sujetos a una tensión extrema, es imprescindible aprender a proteger nuestros cuerpos y mentes de los efectos perjudiciales de dicha tensión.

Para reducir la vulnerabilidad del individuo a la tensión es preciso tratar de liberar las defensas físicas y psíquicas para que no se abatan.

Liberar las defensas físicas y psíquicas del sujeto es una operación compleja y plagada de dificultades, pues el sujeto humano de nuestros tiempos vive un momento histórico en el que se atribuye un valor extraordinario y excesivo al éxito socio-económico histórico como el actual en el cual se atribuye un valor excesivo al éxito socio-económico y a la preparación para su consecución. Un momento histórico forjador de un escenario social, enormemente proclive a que los sujetos vivencien la experiencia íntima de caída y fracaso.

La consecuencia directa e inmediata de la tensión es, en la mayor parte de las ocasiones, un dolor agudo en la parte inferior de la espalda que inmoviliza a la persona; precisamente en esta zona se encuentran dos fuerzas opuestas que provocan tensión. Una es la de gravedad, *“que opera en unión de todas las presiones que se ejercen sobre la persona desde arriba, ordenes de autoridad, obligaciones de la profesión, sentido de la culpabilidad y cargas tanto físicas como psicológicas. La otra es una fuerza que actúa hacia arriba a lo largo de las piernas, manteniendo la postura erecta del individuo y sosteniéndolo para responder a las demandas y cargas colocadas sobre él. Estas dos fuerzas se encuentran en la región sacrolumbar”* (Lowen, 1.977.)

Dedicamos mucha energía, en las sociedades de consumo, al esfuerzo de ascender y realizar mas y mas; de tal modo que es extremadamente frecuente que experimentar una dificultad enorme para calmarnos, para bajar la tensión que se acumula en nosotros a veces cuesta trabajo hacer descender la tensión que acumulamos. Quedamos colgados y tenemos miedo de caernos y al tener miedo de caer, nos esforzamos constantemente por subir mas y mas, quedando atrapados en los deseos de subir mas, en un ascenso sin fin y sin límite . Y surge la angustia de un posible descenso. Como si de este modo, con la vista y los sentidos puestos solo en el ascender, quedamos atrapados, evitándonos a nosotros mismos, cualquier otro movimiento, cualquier otra “jugada”; como si de este modo pudiéramos alcanzar una mayor seguridad, sin percatarnos de que: *“Morir es estar atrapado sin poder moverse, pero estar atrapado es también morir”* (Lowen 1.975)

El miedo crea tensión y la tensión provoca dolor. puesto que así se intensifica la sensación de estar atrapados. Por el contrario satisfacción es sinónimo de plenitud,... de salud.

La tensión muscular crónica representa una tensión continuada sobre el cuerpo. El cuerpo reacciona a la tensión con un síndrome general de adaptación que consta de tres fases:

- Fase de reacción de alarmas.
- Descarga de hormonas
- Etapa de agotamiento.

La consecuencia inmediata de la tensión es el dolor de la parte inferior de la espalda. Cuando el dolor es penetrante se dice que ha sufrido un espasmo y como consecuencia una hernia.

La rigidez bloquea el desarrollo del llanto y el abandono del deseo sexual. El sujeto tiene miedo de entregarse y rendirse. El individuo tiene miedo a los sentimientos, el hombre en esa situación solo percibe hechos y cosas. Y el mismo se convierte, y se interpreta sí mismo como un eco, como una cosa mas.

Evidentemente, el desahogo satisfactorio sexual descarga el exceso de excitación y de tensión. Pero el problema se encuentra en que, la mayoría de la gente, en este tipo de sociedades, tiene el problema de que, sus tensiones están tan estructuradas en lo más hondo de sus cuerpos, que en escasas ocasiones experimentan desahogo orgásmico.

Las cosas y los hechos son iguales, están quietos y atrapados en su quietud igual e idéntica.. Por el contrario, la experiencia es única siempre, puesto que navega por el océano de los sentimientos, los cuales la tiñen y la matizan, confiriéndole el rango de original y única en cada uno de los momentos existenciales.

El sujeto sano se mueve y “va en busca de” de modo agresivo.

Agresión, dentro de la teoría de la personalidad, adquiere la acepción de capacidad para perseguir lo que uno desea. Por el contrario, pasividad significa esperar a que alguien le satisfaga a uno el deseo. La agresión es un factor necesario tanto en el acto sexual, como en el desarrollo vital del individuo.

El placer -contemplado desde una perspectiva bioenergética- es una manera creativa de enfocar la vida. El placer se encuentra, por lo tanto, en la auto expresión espontánea.

La auto expresión comprende las actividades libres, naturales y espontáneas del cuerpo y es como la auto conservación, un valor inherente a todos los cuerpos vivos. Cualquier actividad corporal constituye una aportación a la auto expresión. El individuo se expresa a sí mismo en todas las acciones que realiza y en todos los movimientos de su cuerpo. La auto expresión no suele ser una actividad consciente, estamos expresándonos en todo momento, no tenemos que hacer nada para expresarnos. Causamos cierta impresión a los demás siendo como somos.

En este aspecto coincide la Bioenergética de Lowen con un investigador cuyo pensamiento se encuentra en sus antípodas, intelectuales como es Gordon W. Allport, el cual “ *en el importante nivel de la conducta, subraya que todo comportamiento tiene dos aspectos: adaptativo y expresivo. El primer aspecto concierne a lo que se hace y al porque se hace, la conducta expresiva concierne al como se hace, es decir , al estilo mas que al contenido de la acción: Muchas investigaciones psicológicas han insistido en el aspecto adaptativo de la conducta; Allport ha aportado una importante contribución al llamar la atención sobre el aspecto expresivo. La expresión facial, las características de la voz y el habla, los componentes estilísticos posturales, los gestos, el modo de andar y la escritura están entre los temas investigados por Allport teórica y empíricamente. Estas nociones tienen una significación teórica para el psicólogo del Hombre Total, porque lo que el sujeto hace y el como lo hace testifican lo que es. ( James Geeiwitz, 1.974. )*

La espontaneidad y no la conciencia, es la cualidad esencial de la autoexpresión. La espontaneidad es algo que no puede enseñarse. El esfuerzo terapéutico debe de ir dirigido hacia las barreras que se opongan a la auto expresión, constituyéndose en gozne del enfoque de la terapia bioenergética el problema de la auto expresión inhibida. El placer es la clave de la auto expresión, pero si el elemento de espontaneidad es escaso, también disminuye proporcionalmente el placer.

Una tesis Bioenergética consiste en que la salud y la vitalidad del cuerpo se reflejan en su aspecto exterior. La movilidad del cuerpo está directamente relacionada con su nivel de energía.

En Bioenergética existen tres campos de auto expresión:

- El movimiento
- La voz
- Los ojos

Lowen interrelaciona tres elementos de la personalidad: la vida interior, la expresión externa y el yo.

*“Nosotros nos concentramos en Bioenergética sobre tres campos principales de auto expresión: el movimiento, la voz y los ojos: La mascara influye en la voz y la modifica. Pero hay en la voz elementos. La mascara no siempre toca y que nos proporcionan información diferente sobre la personalidad. Una voz rica es una manera de auto expresión; entendemos como voz rica aquella que tenga sobretonos y subtonos, o armónicos que le den un sonido lleno. Generalmente las cuerdas vocales están libres de tensión crónica, pero cuando hay alguna tensión aguda, resultan afectadas y emiten sonidos roncós. Como la voz tiene una vinculación tan estrecha con el sentimiento, liberarla supone la movilización de emociones reprimidas y su expresión por medio de sonidos. Hay diferentes sonidos para las emociones. En la terapia Bioenergética se insiste constantemente en que el paciente emita sonidos. Los sonidos mejores son los que brotan espontáneamente. El grito es una forma principal de relajar la tensión debida al miedo, a la irritación o a una frustración intensa: Existen tres áreas en que las tensiones crónicas pueden formar anillos de constricción estrechando el canal y dificultando la expresión plena de los sentimientos” (Lowen 1.977.)*

Por esta vía llega a ciertas conclusiones:

- La ausencia de voz equilibrada es un indicio claro de que hay problemas en la personalidad. Es importante tener una voz rica porque refleja una buena auto expresión. Mediante la voz podemos comprobar si alguien miente o siente miedo. Por medio de la voz el terapeuta bioenergético puede contemplar los sentimientos que han arropado el transcurrir existencial del paciente
- En los ojos se refleja la vida interior del organismo, ya que los ojos tienen una doble función como organismos de visión y organismos de contacto, esta segunda función -la del contacto- es la mas importante puesto que es la que fundamenta las interacciones expresivas humanas. Muchas personas evitan todo contacto ocular porque tienen miedo de que sus ojos puedan revelar aspectos egoicos íntimos. Comparte Lowen los contenidos del dicho popular que afirma que *“los ojos son el reflejo de alma”* porque directa o indirectamente reflejan los procesos energéticos del cuerpo. El individuo de ego fuerte tiene poder para mirar directamente a los ojos del otro, esta seguro de sí mismo. La sola mirada es una forma de auto expresión. Cuando un individuo no tiene los pies sobre la tierra, no ve con claridad lo que ocurre en el entorno suyo, esta cargado por las ilusiones.



Alexander Lowen vio exactamente siete sentimientos reflejados en los ojos:

- Atracción
- Deseo
- Atención
- Desconfianza
- Erotismo
- Odio
- Confusión

Los ojos proyectan la personalidad de las personas, de manera que cada mirada pertenece a un tipo de carácter diferente ya sea esquizoide, oral, psicopático, masoquista o rígido.

*“Con respecto al contacto ocular hay que observar al individuo en su naturaleza expresiva y la manera en que lo miramos. Mostrar, no solo como le entendemos sino como él reacciona a nosotros. Los ojos podríamos decir que son ventanas del cuerpo ya que muestran sentimientos interiores. Cuando una persona mira, se expresa activamente a través de los ojos. El contacto ocular es una de las formas más íntimas que puede establecerse de contacto entre dos personas”* (Lowen, 1.977.)

- El flujo de energía es pleno en una persona de alto grado de sexualidad, y sus puntos periféricos de contacto con el mundo están cargados.

*“El problema que tiene la mayor parte de la gente es que las tensiones están tan hondamente estructuradas en su cuerpo que raramente experimentan el desahogo orgásmico”* (Lowen 1.977. )

- Las palabras son el lenguaje del ego de igual forma que el movimiento es el lenguaje del cuerpo.
- Las palabras constituyen una sustitución de la acción, a veces muy necesaria y enormemente valiosa, pero también ocurre de modo frecuente que las palabras, se conforman como un obstáculo para la vida del cuerpo, y cuando las palabras se emplean como sustitutos de los sentimientos, estos, y también la vida, quedan de algún modo constreñidos, limitados y disminuidos. El sentir y el experimentar son indispensables, porque sin sentir y sin experimentar, las palabras resultan vacías.
- El equilibrio es una cualidad importante del vivir sano. La vida no es una condición estática sino un proceso que requiere interacción y cambio continuo.

El sujeto debe de llegar a ser consciente de sí mismo, y esto significa que debe de ser consciente de que realiza cualquier movimiento o gesto, debe de saber lo que está haciendo, debe de saber que tiene un mundo interior y un mundo exterior. Solo cuando el sujeto es consciente de ambos mundos

es un individuo sano, una personalidad equilibrada (A modo de comentario, sugerimos al lector que reflexione sobre los momentos, a lo largo del día que realiza acciones con su “mente puesta en otro lado”, si tener conciencia del acto realizado).

Bioenergéticamente, un principio es una corriente de excitación o energía que une la cabeza, el corazón, los órganos genitales y los pies en un movimiento ininterrumpido proporcionando orden y bienestar, porque el individuo se siente conectado, unificado y sano.

El principio íntimo de la Bioenergética es la dualidad y unicidad simultánea de la personalidad humana.

La terapia Bioenergética se encarga de eliminar aquellas actividades o pensamientos que entorpecen la espontaneidad y, por lo tanto la auto expresión,

A lo largo del proceso terapéutico bioenergético el paciente muestra su yo interior y sus avatares existenciales encuadrados en las tendencias al placer y las resistencias forjadas.

*“Una vida interior rica depende considerablemente de ese grado de yoismo que acompaña a una auto expresión exuberante”.* (Adolf Postman, pp. 254)

La estrategia de la Bioenergética consiste en colocar al individuo en una postura física de “estrés” denominada “arraigamiento” para comenzar así el Análisis Bioenergético.

*“La desesperación es el estímulo más poderoso para realizar el cambio, pero no el mas seguro”* (Lowen, pp 293)

Una vez detectados los nudos, bloqueos, etc., el terapeuta propone ejercicios adecuados para la liberalización de las tensiones visibles por medio de respiración, actuación en las corazas, almacenamientos de energía, etc., de esta manera el paciente pasa del movimiento voluntario que realiza en el ejercicio a un movimiento involuntario que se produce al relajarse los músculos y al circular la energía, el cual suele ir acompañado de vibraciones.

Este trabajo se va desarrollando progresivamente en la medida que el paciente esté dispuesto a ir profundizando en su propio proceso analítico, entrando así cada vez más en contacto con sus sentimientos y sensaciones corporales. Es muy fácil que durante la realización del trabajo se provoquen descargas y regresiones profundas, por lo que debe haber siempre un terapeuta experto en la dirección del trabajo evitando así, tanto la espectacularidad gratuita, como el peligro.

Cuando el individuo percibe sensorialmente como se relaja o reduce una tensión, toma conciencia de cómo esa tensión tenía un efecto compensatorio defensivo. Además hay que tener en cuenta que cualquier conflicto precoz puede originar una tensión corporal, pero la resolución intelectual del conflicto no lleva implícita una transformación o anulación crónica.

Resumiendo se puede decir que la Bioenergética pretende resquebrajar lo que Reich llamó la “armadura del carácter” para poder liberar así los sentimientos y la libre expresión del cuerpo.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ Allport W.G. Psicología de la personalidad. Ed Paidos. Buenos Aires.1.965
- ✓ Fast. J. El lenguaje del cuerpo. Ed . Kairos. Ed . Kairos. Barcelona 1.977.
- ✓ Geiwitz, J. Teorias no freudianas de la personalidad. Ed Marova.Madrid. 1974.
- ✓ Lapassade G. La Bioenergética. Ed Granica. Barcelona.1.978
- ✓ Lowen. A.Bioenergética. Ed . Diana. México . 1991.
- ✓ Lowen. A. La depresión y el cuerpo. Alianza Editorial. Madrid .1988.
- ✓ Lowen El lenguaje del cuerpo. Ed Herder. Barcelona. 1.985
- ✓ Ramírez, J.A. Psicodrama Teoria y practica. Screndipity Ed .1.980
- ✓ Reich. W. Análisis del carácter. Ed Paidos Studio
- ✓ Rogers,C. Orientación psicológica y psicoterapia. Narcea Ediciones. Madrid. 1981.