

Alexander Lowen

Bionenergética

Una terapia para ser



LA ESPIRAL DEL CRECIMIENTO

CUANDO YO ERA UN JOVEN PSICOTERAPEUTA, estaba entusiasmado con la terapia y me sentía optimista con respecto a lo que ésta era capaz de lograr.

Creía que podíamos liberar al individuo de sus represiones y devolverlo a un estado de armonía consigo mismo y con la naturaleza. Estaba firmemente convencido de que Reich tenía razón al declarar que la supresión de la sexualidad era la causa de todos nuestros problemas.

El propósito terapéutico, entonces, era restablecer la capacidad para entregarse totalmente a las sensaciones y sentimientos sexuales, que Reich denominó potencia orgásmica.

Esto se lograría con una combinación de análisis caracterológico y trabajo corporal, destinado a reducir o eliminar las tensiones musculares que bloquean la entrega del cuerpo a sus sentimientos.

Como paciente de Reich, experimenté la eficacia de este método terapéutico.

Hace ya treinta y cinco años que comencé mi terapia con Reich, que duró tres años. También estuve en tratamiento con mi ex socio, el Dr. John Pierrakos, durante cerca de tres años. Además, he trabajado conscientemente conmigo mismo para liberar mi ser de las inhibiciones y represiones derivadas de mi educación. Sería estupendo decir que tuve éxito, pero, si bien cambié en varios aspectos importantes, soy consciente de

las tensiones y dificultades que aún me molestan y limitan mi ser, y esto me entristece. No obstante, nada hay que pueda detenerme para continuar trabajando con mi cuerpo a fin de ampliar mi ser, y me dedicaré a esta labor hasta el fin de mis días. La idea de "no haberlo logrado" aún no me deprime en absoluto, más bien es alentador pensar que puedo mejorar en aspectos en los que siento que padezco una carencia.

¿Qué sucede con mi potencia sexual?

Ha cambiado con el cambio de mi ser. En la medida en que yo, como persona, he crecido y madurado, mis sentimientos sexuales se tomaron más profundos y completos. Sin embargo, a medida que envejezco mi impulso sexual ha perdido algo de su intensidad. La sexualidad es una expresión del ser personal y, por ello, refleja el estado del ser, de manera que tampoco "lo he logrado" en el aspecto sexual: no soy del todo potente orgásmicamente, en el sentido que Reich da a ese término.

He tenido grandes experiencias que debo a la terapia y, más importante aún, los sentimientos de placer y satisfacción derivados de mi sexualidad han aumentado enormemente. Creo que la terapia me ha ayudado muchísimo, pero no me ha dado el paraíso, ni me ha llevado a un estado de trascendencia, por más que estuve comprometido con este proceso la mayor parte de mi vida. También creo haber ayudado a muchos de mis pacientes, pero ninguno de ellos se ha liberado totalmente de la represión e inhibición.

La terapia no es una panacea para las enfermedades humanas, no es la respuesta para el dilema del hombre. El hecho cierto de que la mayoría de la gente necesite hoy ayuda para funcionar con algún placer y soltura es

un triste reflejo de nuestra cultura.

Mientras más industrializada y sofisticada se vuelve ésta, más problemas plantea al individuo y más ayuda necesita para enfrentarla.

La terapia es un complemento de la vida moderna, tan necesario como parecen serlo los sedantes o tranquilizantes, son signos del "progreso".

La limitación de la terapia surge, en cierta forma, de que pertenece a la misma cultura generadora del problema que pretende resolver.

La terapia debe ayudar al individuo a adaptarse a su cultura, a vivir y trabajar

en el seno de ella. Si lo aísla y lo pone en contra de ella puede ser más destructiva. Así, estamos tratando de ayudar a las personas a reducir las tensiones de su vida en una situación cultural que diariamente lo somete a tales tensiones. Es como decirle a alguien que esté tranquilo y relajado mientras las balas silban a su alrededor, o como permanecer sano y racional

viviendo en un asilo para enfermos mentales

En relación a esto, el terapeuta moderno no puede compararse con el curandero o el brujo de las sociedades primitivas. Este último trataba al individuo aberrante que por obra de la brujería o por la violación de un tabú,

se había contaminado o estaba poseído por un espíritu maligno.

El restablecimiento de su pureza le permitía regresar a la tribu o a la comunidad. Pero, ¿cómo puede el terapeuta restablecer la pureza o la inocencia a una persona que, por vivir en su cultura, se expone a una

contaminación permanente?. Para comprender qué es contaminación en términos modernos, debemos pensar en la pureza como un equivalente de la inocencia. Las relaciones antitéticas son: pureza/contaminación, inocencia/culpabilidad. La culpabilidad es un equivalente moderno de la contaminación. El hombre, igual que el primitivo, vive en estado de inocencia o de pureza, pero pierde su pureza al violar un tabú: el tabú que veda

los sentimientos incestuosos hacia su progenitor. Se lo hace sentir culpable

por esos sentimientos así como por su hostilidad hacia el padre del mismo sexo.

No tiene otra opción que suprimir dichos sentimientos y abandonarlos. Pero los sentimientos suprimidos siguen existiendo en el inconsciente como

fuerzas disociadas y alienadas. En este sentido, se puede hablar de los sentimientos suprimidos como de espíritus malignos.

Cuando nos damos cuenta de que el sentimiento sexual del niño está contaminado por la sexualidad adulta a través del comportamiento seductor

del padre, no se hace difícil entender la conexión existente entre la contaminación/culpabilidad y la pérdida de la pureza/inocencia

En un sentido, la labor terapéutica pretende eliminar la culpa y restablecer

la inocencia o pureza. En relación a esto, nosotros los terapeutas somos semejantes al curandero y nuestros métodos tienen mucho en común con los

suyos. El brujo reconocía que los malos espíritus son malos sentimientos (hostilidad y malevolencia) y que éstos pueden enfermar a una persona.

Ponerlos al descubierto y descargarlos a través de las maniobras del brujo o chamán liberaba al individuo y a la comunidad de una fuerza negativa

que había estado obstaculizando su bienestar.

Como terapeutas, tratamos de hacer lo mismo, pero puesto que no podemos

incluir directamente a la comunidad toda en el proceso terapéutico, no hay una solución total del conflicto.

También hay otra diferencia significativa entre el problema que enfrenta el chamán o el brujo y el que enfrenta el terapeuta moderno. El primero aborda una situación aguda:

la persona enfermó porque sobre ella operaba una fuerza maligna inmediata, directa y negativa que no podía descargar. No obstante, podía hacer frente a la situación descargando sus malos sentimientos de manera

indirecta, a través del chamán.

El terapeuta tiene que vérselas con un conflicto antiguo, tanto, que ha llegado

a estructurarse en la personalidad. El individuo ni siquiera se da cuenta de él,

pues lo ha reprimido. Su mal-estar es crónico. Ni siquiera conoce su naturaleza

y tan sólo experimenta que no se siente bien. Casi todos los conflictos originadores de los problemas que llevan a la gente a la terapia se producen

en la infancia y en los primeros años de la niñez, enterrándose en el inconsciente.

Para desenterrarlos debemos escarbar en el inconsciente. Por el contrario,

los conflictos que tenía que enfrentar el chamán eran evidentes y actuales.

Todos los conflictos emocionales inconscientes se estructuran en el cuerpo

bajo la forma de tensiones musculares crónicas, que tienen un efecto tanto

cuantitativo como cualitativo. Cualitativamente, determinan cómo se comportará

o actuará la persona, con qué sentimientos responderá a las situaciones.

Cuantitativamente, fijan cuánto sentimiento o excitación experimentará en una

situación dada. Por ejemplo, algunas personas tienen dificultades para sentir

y expresar ira, y la única respuesta posible para ellas es el llanto.

Necesitan tomar conciencia de esa ira suprimida y expresarla. ¿Pero cuánta

ira deben descargar para que podamos decir que la han descargado toda?

Ciertamente, experimentar ira, para un individuo que antes no se ha permitido

sentirla, es útil desde un punto de vista terapéutico; sin embargo, no constituye

la solución del problema, ya que se pueden descubrir nuevas y profundas

reservas de ira que necesitan descargarse. Y esto mismo es válido para los demás sentimientos suprimidos. El paciente que no ha sido capaz de entregarse a su tristeza y descubre la posibilidad del llanto

Gracias a la terapia, siente una inconmensurable ampliación de su ser, como si se le hubiese abierto una puerta a la vida, pero,

¿cuán amplia es esa apertura?

¿Cuánta tristeza ha descargado y cuánta le queda aún por expresar?

El miedo es otra emoción fuertemente suprimida.

No podemos tolerar tener miedo,

por eso no nos permitimos sentir el temor que yace en nuestro interior.

Bajamos las cejas, negándolo, apretamos las mandíbulas para desafiarlo

y

sonreímos para autoconvencernos. Pero, por dentro, seguimos muertos de miedo. El terapeuta puede ayudar al paciente a descargar parte de su miedo.

Gritar de terror, por ejemplo, parece hacer añicos el propio mundo, pero lo que

realmente estalla son las caparazones que nos encierran y aíslan.

Empero, no basta un grito para liberar totalmente al individuo, lo mismo que

una golondrina no hace verano; ambos son anuncios de otros que vendrán.

Podría preguntarse cuán honda es la tristeza, cuán profundo es el miedo y

cuán avasalladora es la ira.

La mejor respuesta a estas preguntas es otra serie de interrogantes:

¿Por qué estamos tristes? ¿Cuál es la causa de nuestro miedo?

¿Cuál es el fundamento de nuestra ira?

Atribuir estas emociones a experiencias pasadas es una explicación histórica,

no dinámica. Los sentimientos surgen directamente de las experiencias actuales; sin embargo, éstas se hallan condicionadas por el pasado, a tal punto que se han estructurado en nuestra forma de ser. En este sentido,

el pasado forma parte del presente.

Por ello, no es del todo correcto atribuir el sentimiento de tristeza, por ejemplo,

a una pérdida de amor en la infancia. La tristeza surge directamente de la

experiencia de falta de amor en el presente. Si uno se siente pleno en el presente,

la pérdida de amor de su infancia será un recuerdo sin carga emotiva.

pero dicha pérdida puede provocarnos, como autodefensa, el cierre de nuestro

corazón, haciéndonos incapaces de dar y recibir amor.

¿Acaso no estaremos tristes porque nuestro corazón está cerrado?

Del mismo modo, nuestra ira, si no está relacionada con una situación actual, es una reacción a la frustración que experimentamos actualmente

por haber sido obligados a cerrar el corazón y el ser.

Y también le tememos a nuestra ira, porque sentimos que puede estallar en furor destructivo. Es la limitación de nuestro ser lo que nos vuelve tristes

y enojados, y lo que genera nuestro miedo.

Pero cuando una experiencia del presente se asemeja a otra del pasado que nunca hemos elaborado, nos vemos en problemas.

Por ejemplo, si de niños sufrimos una pérdida de amor, la pena puede persistir

en nosotros. El niño no hace el duelo por pérdidas de ese tipo porque no puede

concebir un reemplazo. Puede causarla la muerte de uno de los padres, la pérdida de contacto con él o ella debido al divorcio, o el rechazo paterno

o materno. Estas pérdidas son devastadoras para un niño, a menos que pueda

haber un reemplazo.

El niño sólo puede reaccionar negándolas y viviendo en la fantasía de que

el progenitor regresará con su amor. De modo que no hay forma de ventilar

la pena y el dolor que se entierra en el cuerpo. La experiencia es una herida

que nunca sana. Tal vez sería mejor describirla como un absceso en la personalidad que la persona no siente, pero que le resta energía.

Un rechazo o desilusión en el presente reabre la herida, produciendo un dolor

que es viejo y nuevo a la vez. Parece que fuera obra del sino

Un trauma de este tipo, que se encapsula en la personalidad bajo la forma de

un absceso crónico, se manifiesta y experimenta con desesperanza, afectando

al cuerpo. Se refleja en los ojos sin brillo, los rasgos faciales demacrados, los hombros colgantes, el pecho hundido, el abdomen contraído y la falta

general de vitalidad.

La pérdida del amor produce un ser que no se siente capaz de ser amado y su apariencia es poco amable. Esto es triste y mientras no cambie su condición corporal, tendrá toda la razón del mundo para sentirse triste y llorar.

Pero al llorar por el presente también estará llorando por el pasado, y si como resultado del análisis se ve que la tristeza actual está relacionada con

la pérdida anterior, la expresión de la pena y los sollozos descargarán el absceso y limpiarán la herida. Puede haber entonces curación

Al sentirnos poco queribles y carentes de amor, tememos abrirnos a él y pedir o exigir respeto. Temiendo una respuesta hostil de los demás, no decimos francamente lo que pensamos y queremos. Mantenemos a raya

nuestra agresividad natural y retrocedemos ante la idea de afirmar nuestro ser.

También podemos volver demasiado agresivos y contrafóbicos para esconder nuestros temores, pero ya sea que nos repleguemos o atacemos, nuestro cuerpo seguirá manifestando el temor que sentimos.

Al retirarse, el cuerpo se contrae y repliega hacia adentro, en el estado compensado se presentará duro y tenso. Ambas son posiciones defensivas que, por su naturaleza, conducen al miedo.

Mientras estemos a la defensiva tendremos miedo; aunque la actitud defensiva

fue resultado de una experiencia vital temprana, es su persistencia la que

produce nuestro miedo actual. Sólo podemos decir que nos desembarazamos del miedo cuando el cuerpo se libera de su postura defensiva,

representada por la rigidez y la contracción muscular.

Estamos enojados porque nuestro ser está disminuido; estamos enojados porque nos sentimos asustados y sin amor, y nuestra ira es proporcional a nuestro miedo, a nuestro dolor y a nuestra

pérdida de sí mismo. Así como tenemos toda la razón para estar tristes, también

la tenemos para estar enojados, y esa ira puede encerrarse en nuestra mandíbula, en los hombros, la espalda y las piernas, es decir, en todos los

músculos capaces de expresarla mediante mordiscos, golpes y puntapiés; pero si

hacemos eso (encerrarla), sólo logramos sentirnos más miserables; nuestra

rabia aumenta, y debemos refrenarla con fuerza para mantenerla suprimida.

Este es el típico círculo vicioso que cierra cada vez más la vida del individuo, hasta matarlo. La alternativa es abrirse y expresar los sentimientos suprimidos en forma progresiva, hasta que el cuerpo se libere de sus tensiones y regrese a su estado natural de gracia y encanto.

Cada tensión muscular crónica del cuerpo lleva asociada tristeza, miedo e ira.

Puesto que la tensión es una restricción de nuestro ser, nos hace sentir tristes y a la vez enojados por esa limitación. y como tememos demostrar nuestra tristeza o nuestra ira, permanecemos bloqueados, en un estado precario del ser, atados a nuestro sino.

Una terapia que pretenda aumentar o expandir el estado del ser debe tomar en cuenta el factor dinámico o energético. Más sentimiento significa más vitalidad, más excitación y más energía en el organismo.

Los cuerpos tensos o contraídos no son capaces de tolerar una mayor carga o excitación porque ésta amenaza la integridad de la personalidad. Así como al insuflar demasiado aire en un globo pequeño se corre el riesgo de que estalle, la persona experimentará temor a la muerte o a la locura.

Quiero hacer hincapié en que *una terapia para ser, implica un trabajo constante de las tensiones musculares y elaborar los conflictos emocionales subyacentes con la descarga de los sentimientos asociados a ellos.*

El patrón que sigue la terapia es el opuesto al del círculo vicioso, ya que cada irrupción de sentimientos aumenta la energía o la excitación del organismo, que el individuo debe aprender a tolerar. Esto se logra integrando la experiencia a la personalidad y a la vida, de manera que, como resultado,

el ser se expanda. Así, cada vez que el paciente llora o se enoja, el sentimiento es más profundo e intenso y hay una ampliación correspondiente de la conciencia, aunque el problema enfrentado no sea nuevo. De hecho, enfrentaremos una y otra vez los mismos problemas, confiando en aumentar cada vez más la carga de energía y sentimiento.

En el proceso terapéutico, damos vueltas y más vueltas alrededor del círculo de la vida del individuo, desde el pasado hasta el presente y a la inversa. Cada circuito abre cada vez más los recuerdos y sentimientos del paciente en relación a las personas o acontecimientos de su pasado, vinculándolos con su situación o comportamiento actual. Cuando el circuito se completa, el resultado es una gran concientización, sentimientos más profundos y un mayor nivel de energía. Enseguida, se da comienzo a un nuevo circuito, con más energía y conciencia. Los círculos se agrandan de manera gradual, representando el crecimiento de la personalidad a través de la expansión del ser, pero el proceso nunca se completa, ya que no podemos resolver todos los problemas ni deshacer todas las tensiones.

Las heridas producidas por los traumas de la vida pueden curarse, pero quedan las cicatrices. No podemos regresar a nuestro estado de inocencia original; siempre habrá alguna limitación en nuestro ser. El ser humano es un animal imperfecto y un dios inferior. A pesar de todo, puede aumentarse significativamente su tolerancia corporal a la excitación, en especial la sexual, y su habilidad para descargarla a través del placer, específicamente del orgasmo

Hay otra forma de ver el proceso terapéutico, como si se tratara de armar un rompecabezas. Los terapeutas tratamos de ayudar al paciente a que encuentre el sentido de su vida, viéndola como un todo. Ya he dicho antes que

la terapia es un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo, pero, a diferencia de un rompecabezas, no tenemos a mano todas las piezas para comenzar; a medida que progresa la terapia, se dispone de más y más recuerdos, y cada vez que un fragmento de información encaja con las piezas vecinas y aclara el cuadro, el paciente gana en insight. Comienza a sí mismo. Si bien el rompecabezas nunca se puede completar, en el transcurso de la terapia la figura se hace más clara; al conocer su pasado, el paciente se pone en contacto consigo mismo y, estar en contacto con uno mismo es estar en contacto con el cuerpo. Al recuperar el pasado, recuperamos nuestro cuerpo. Y esta relación también funciona a la inversa: al ponerse en contacto con su cuerpo, la persona adquiere sentido de sí mismo y despierta los recuerdos que habían permanecido dormidos en su contraída e inmovilizada musculatura.



ALEXANDER LOWEN