



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

EL CONCEPTO DE LA HERIDA BÁSICA DESDE EL  
ENFOQUE DE LA PSICOTERAPIA CORPORAL

TESINA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:  
GERU APARICIO AVIÑA

DIRECTORA DE TESINA:  
LIC. MARIA DEL ROSARIO MUÑOZ CEBADA



CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO DISTRITO FEDERAL.  
ABRIL DE 2007



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE	PAG.
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. HISTORIA DE LA RELACIÓN MENTE-CUERPO	7
CAPÍTULO 2. DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO	13
2.1 Freud	14
2.2 Margaret S. Mahler	23
CAPÍTULO 3. FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA PSICOTERAPIA CORPORAL Wilhelm Reich	33
3.1 Alexander Lowen	45
3.2 John Pierrakos	67
CAPÍTULO 4. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA HERIDA BÁSICA DENTRO DEL MARCO PSICO-CORPORAL	81
CONCLUSIONES	99
BIBLIOGRAFÍA	105

## INTRODUCCIÓN

La relación mente-cuerpo y sus implicaciones en el trabajo terapéutico no es materia de reciente estudio, por el contrario, se trata de un tema que aparece de forma recurrente tanto en la filosofía como en la psicología y otras áreas del conocimiento. El hombre como todo ser vivo, tiende al placer, a la expansión, al crecimiento, teniendo como característica de la especie la razón y la consciencia de existir.

El reconocimiento del papel del cuerpo como sede de las emociones más que un hecho contundente ha sido un proceso constante en el que puede distinguirse una multiplicidad de investigaciones y puntos de vista; algunas de estas aportaciones se revisarán en el capítulo 1.

De acuerdo a las investigaciones de Lowen, Pierrakos, Bradshwaw, Brennan, entre otros, los niños por naturaleza están orientados a la vida. También por naturaleza son dependientes y necesitan apoyo. Para bien o para mal, su vida es moldeada desde el principio por la habilidad que posean sus padres o cuidadores para conocer, satisfacer y/o frustrar sus necesidades en cada etapa de desarrollo.

En el capítulo 2 se mencionarán algunas aportaciones teóricas de corte psicoanalítico en cuanto al desarrollo psicológico infantil, ya que aspectos epistemológicos psicoanalíticos fundamentan la psicoterapia corporal. Dichas etapas tienen una serie de características y necesidades que al ser respetadas y satisfechas dan el crecimiento del niño de manera que la energía de vida queda liberada y puede pasar a la siguiente etapa de desarrollo.

En el capítulo 3 se revisará el concepto teórico de la psicoterapia corporal desde sus principales exponentes Wilhelm Reich, Alexander Lowen y John Pierrakos, en donde se hace una descripción de las nociones generales de sus teorías y donde convergen en el principio funcional vital, basado en el equilibrio de expansión-contracción: tensión-carga-descarga-relajación. Permitiendo éste

ciclo la autorregulación energética y como a lo largo del desarrollo de la persona, ésta se encuentra con una realidad que lo contrae y le impide llevar a cabo este ciclo de forma natural y como para sobrevivir desarrolla una “coraza caracteromuscular” defensiva de sus propios impulsos y del exterior. Esta coraza esta compuesta de actitudes de carácter llamadas “estructuras de carácter” que ocultan los impulsos naturales y que van aunadas a una fuerte tensión muscular. Esta tensión crónica se va realizando funcionalmente en todo el cuerpo, con predominio en aquellas zonas que estaban desarrollando funciones especializadas o en donde la energía de vida se encontraba justo en el momento de la frustración.

En el capítulo 4 se examinará como a lo largo de la infancia, el niño al percibir la amenaza constante acorta la respiración, tensa los músculos y bloquea la emoción asociada a ese malestar pues no puede comprender la falta de satisfacción a sus necesidades. El sentido de realidad del niño se ve afectado ante la respuesta negativa de sus padres y/o del medio ambiente y reacciona con rabia, terror y dolor para reestablecer el equilibrio orgánico; si la carencia se repite crónica y repetitivamente y no constituye amenaza para la vida, el niño se adaptará bloqueando su fuerza vital e instaurándose la herida básica que será el caldo de cultivo para la formación de la coraza y a su vez de la estructura corporal con un patrón neurótico de conducta, esta estructura dependerá de la etapa donde fue la privación, a manera de defenderse de la nueva realidad.

## **CAPÍTULO 1. HISTORIA DE LA RELACIÓN MENTE-CUERPO**

El concepto de hombre como ser integral es justamente el elemento que fundamenta la importancia del cuerpo en el proceso de la psicoterapia corporal, de tal manera que haré una breve revisión histórica de las perspectivas psicológicas que han abordado el problema de la relación Mente-Cuerpo para llegar finalmente a una visión holística.

La relación Mente-Cuerpo y sus implicaciones en el trabajo terapéutico no es materia de reciente estudio, por el contrario, se trata de un tema que aparece de forma recurrente tanto en la filosofía como en la psicología.

Las sociedades primitivas, por ejemplo, se caracterizan por una actitud animista que atribuye los éxitos y fracasos de la humanidad a poderes misteriosos omnipresentes capaces de modificar el curso de la vida. En el mundo griego la idea de alma nació de la experiencia inherente a la toma de conciencia del ser en el mundo. El alma se asociaba con la fuerza que da la vida a todos los seres; se creía que tanto los hombres como los animales posee un alma puesto que ambos realizan funciones vitales hasta que sobreviene la muerte y el alma abandona al cuerpo (Starobinsky, 1991).

Los primeros pensadores creían en el origen divino del alma y además la consideraban responsable de todo lo que sucedía en el mundo, más adelante, el alma continuó siendo el principio fundamental de la existencia del hombre, pero perdió su origen divino y se identificó con elementos de naturaleza terrenal, así, el alma individual se consideró parte de un alma universal o principio integrador.

Para Aristóteles existía unión y colaboración entre el alma y el cuerpo; la unidad funcional del ser dependía de un principio activo que es el alma, pero ésta no podría subsistir sin un cuerpo al cual animar.

Con el cristianismo, el racionalismo y la exigencia científica cedieron su lugar al espiritualismo exaltado y a la fe, por ejemplo, Santo Tomás de Aquino propuso que el cuerpo era una substancia incompleta que fungía como materia prima mientras que el alma fungía como forma primaria, de la unión de ambas resulta una substancia completa que es el hombre. Explicó que el alma era la forma del cuerpo, principio estructurante y organizador que hacía humano al hombre y que el alma no es el individuo, es superior al cuerpo y por ello puede separarse e incluso existir independientemente (Beuchot, 1993).

Durante el Renacimiento estalló la ruptura con la tradición cristiana, ruptura que se manifestó en una revaloración del hombre concreto. En este contexto y muy cerca del planteamiento tomista de la unidad sustancial, Descartes concibió al hombre como la unión del alma y el cuerpo, entendiendo dicha unión como una entremezcla que es separable en principio. (Benítez, 1993).

El pensamiento tradicional admitía como evidente la existencia del cuerpo humano y del mundo para inferir la existencia del alma y de Dios. A través de la Duda Metódica, Descartes estableció que se podía dudar del cuerpo y del mundo pero no del pensamiento. De esta manera surgió el dualismo del espíritu y la materia y la dualidad del hombre en cuanto que es cuerpo y espíritu, concebidos como entidades separadas cuyo punto de unión, según Descartes, se localiza en la glándula pineal (Mueller, 1983).

La doctrina cartesiana presenta a la vida mental como si esta fuera una categoría lógica porque implica la representación de una persona como si esta fuera sólo una mente contenida dentro de un cuerpo. De ahí surgió el problema teórico de cómo es que la mente puede operar sobre el cuerpo y viceversa. Sin contar con los elementos necesarios para desarrollar ampliamente el tema, el Cartesianismo redujo el cuerpo a un objeto material situado en el espacio, independiente del sujeto cognoscente y pretendía hacer del alma la esencia del hombre. Así el cuerpo dejó de ser sujeto para caer en el terreno del ser objeto. El hombre no es cuerpo, posee un cuerpo a la manera como se tiene en propiedad un coche o una casa (Vargas, 1991).

En el siglo XIX ante los éxitos de las ciencias naturales, la teoría de que el alma constituye una esencia separada del cuerpo empezó a tener cada vez menos partidarios. Se hizo popular la idea de que la psicología no debía estudiar el alma, sino los fenómenos anímicos, cuya fuente es la actividad de los órganos de los sentidos. (Yaroshevsky).

El desarrollo de la fisiología experimental, dio paso al nacimiento de la psicología experimental y marcó la ruptura entre la filosofía y la psicología.

En muchos experimentos fisiológicos se encontraba un “residuo” que exigía reconocer la acción de otro factor que se asoció con el funcionamiento psíquico. Este “residuo” resultaba ser un importante obstáculo puesto que únicamente el sujeto podía dar cuenta de él a través de la introspección. Así surgieron los conceptos de esquema e imagen corporal y la posibilidad de ver al cuerpo como un fenómeno de orden psicológico a finales del siglo XIX (Baz, 1996).

El estudio en este campo inició como el Modelo Postural de Henry Head, de acuerdo con éste, el individuo construye un modelo de sí mismo que se convierte en el parámetro con el cual se juzgan todos los movimientos y posturas corporales. Head sostenía que el esquema o estructura organizada que representa al cuerpo se transforma a partir de la experiencia del movimiento (Eschenburg y Arzipe, 1994).

Posteriormente Schilder trató de superar el Modelo Postural que sólo tomaba en cuenta el aspecto perceptual de la experiencia y propuso el concepto de Imagen Corporal para referirse a una representación del cuerpo que se construye desde la vida pulsional y cultural, y que está sujeta a un proceso de transformación permanente.

Schilder (1989) concedió gran importancia a las actitudes y sentimientos para explicar el comportamiento humano y de esta forma relacionó la imagen corporal con la personalidad, además su elaboración partió de la concepción



psicoanalítica que atribuye una base corporal-sensorial a la estructuración del Yo y que constituye una interesante formulación de la relación Mente-Cuerpo.

Ortíz (1994) explica que gran parte de la obra de Freud hace referencia a la relación entre lo psíquico y lo somático. En “El yo y el ello” (1923) por ejemplo aclara que el ello incluye lo que en el cuerpo hay de espontáneo, involuntario e inconsciente y que es ahí donde se origina la energía necesaria para vivir.

Una vez que el individuo es capaz de distinguir entre las sensaciones que vienen del interior de su cuerpo de los estímulos que proceden del exterior, se inicia la diferenciación del Yo, instancia que controla el movimiento voluntario e incluye las funciones corporales de sensopercepción, movimiento consciente y propositivo.

Finalmente, el Superyo a grosso modo resulta de la prohibición y de la identificación con las figuras parentales y por lo tanto, implica la adopción de actitudes corporales de éste.

En su trabajo sobre la histeria, Freud estableció la relación entre ciertos recuerdos cargados de afecto y una gran cantidad de síntomas como neuralgias, anestias, contracturas y ataques epileptoides entre otros. De este modo describió como algo “mental”, un recuerdo, una imagen, una representación, producía algo “corporal” un “síntoma”.

Estos estudios son el punto de partida del establecimiento de una relación entre el cuerpo y la vida afectiva que permanecían inconsciente. Es decir, el análisis de los síntomas histéricos develaban que el inconsciente podía hacer uso del cuerpo para expresar o satisfacer un deseo, es así que descubre que la anatomía orgánica nada tenía que ver con la anatomía que imaginaba la histórica, ya que ésta hacía de sus síntomas un cuerpo, es decir, el síntoma se instalaba en algún órgano específico según el papel que hubiera desempeñado durante la experiencia traumática. Estos órganos específicos eran llamados zonas histerógenas que después adquirieron el nombre de erógenas, son

órganos considerados como zonas hipersensibles del cuerpo en donde el “afecto” se concentra ocasionando a veces parálisis (Eddy, 2000).

De esta manera algunos discípulos de Freud entre ellos Wilhelm Reich propusieron profundizar en la formación y manifestación de los conflictos psíquicos y la manera en que se manifestaban en el cuerpo, tomando en cuenta la actividad muscular y la expresión corporal; esto se retomará en el capítulo II.

## **CAPÍTULO 2. DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO**

Para poder hablar del concepto de “herida básica” en psicoterapia corporal, es importante tener un marco teórico sobre el desarrollo psicológico del niño, ya que es en los primeros años de vida en que se provoca dicha herida emocional. Y de acuerdo al análisis del carácter, es a partir de esta herida que se construye la coraza caracterológica, resultado del conflicto sexual infantil y un modo de resolverlo. Por otra parte, también llega a ser la base de posteriores conflictos neuróticos y neurosis sintomáticas.

A continuación se darán los elementos básicos de dos teorías del desarrollo, cuyos autores: Freud y Mahler dividen en etapas cronológicas la construcción de la personalidad. Cada etapa tiene que ver con determinadas características, y necesidades a satisfacer. Se toma en referencia a estos autores ya que el análisis del carácter en psicoterapia corporal está basado en las etapas psicosexuales que postula Freud y las características de las etapas de relación objetal que aporta Mahler.

### **2.1 Freud**

Como se ve anteriormente el psicoanálisis, considera seriamente el cuerpo humano, a pesar de que Freud le interesaba la exploración del inconsciente, no cesaba en tratar de encontrarle relación con lo fisiológico, hablaba de energía de neuronas que operaban con estímulos internos y otras con las sensaciones y los sentimientos conscientes, de las características dinámicas del aparato psíquico y de la tendencia a la homeostasis, entre muchos otros factores mas de índole genético y fisiológico y entre las aportaciones más significativas de Freud al desarrollo del ser humano publica en 1905 “Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad”, en donde afirmaba que la sexualidad estaba presente desde el nacimiento del ser humano y no se limitó a considerar a la sexualidad como el acto de copular sino como todas las manifestaciones de índole sexual existentes en el ser humano. Formuló zonas erógenas en donde se desarrollaba la libido y se establecían las pulsiones parciales. Freud declaraba

“La organización y evolución de la especie humana procura evitar cualquier actividad sexual considerable en la niñez, por lo tanto las mociones sexuales de los seres humanos deben acumularse para ser liberadas sólo en la pubertad, y esto es la causa por lo que las experiencias sexuales infantiles están destinadas a ser patógenas. Lo importante, continúa diciendo son los efectos posteriores producidos por tales experiencias en la madurez debido al desarrollo del aparato sexual somático y psíquico que entre tanto ha tenido lugar”.

El estudio del cuerpo nos remite directamente al narcisismo, fase propuesta por Freud que se ubica entre el autoerotismo y la elección de objeto.

Cuando nace un bebé, nace una carne que deviene en cuerpo gracias a la libidinización. En el narcisismo primario, no existe la formación de un yo, el bebé se encuentra en un estado de completud, es a lo que Freud llama el Yo ideal (Eddy, 2000), en donde los objetos investidos por las pulsiones es el propio cuerpo. Estas pulsiones son de autoconservación, es decir satisfacción de las pulsiones yoicas. Esto se logra gracias a la madre que empieza a significar el cuerpo del bebé, un segundo momento en la construcción de un cuerpo, tiene que ver con la entrada de un tercero, cuando la madre ya no sólo es exclusiva del hijo sino que voltea a ver a un otro, puesto que el niño ya no le satisface en su totalidad. Éste movimiento permite que el niño se separe de la madre, ya no compartirán una misma psique, un mismo cuerpo, las pulsiones antes concentradas de manera autoerótica se dirigen a otros objetos en forma de libido (energía sexualizada). Es aquí donde podría ubicarse el fin del narcisismo primario, momento crucial para la distribución económica de la libido.

El cuerpo se verá matizado por el narcisismo primario de la relación de la madre con ése bebé poseedor de un cuerpo ya diferente al suyo, el decir, el cuerpo se convierte en algo de índole subjetivo más allá de lo orgánico, de ahí la frase el hombre nace con una carne y muere con un cuerpo.

Cuerpo y psiquismo van de la mano y entre ellos la pulsión, Freud habla de la pulsión como un concepto limítrofe entre lo psíquico y lo somático, en donde la vida estará sometida a un ir y venir pulsional. Es decir, la pulsión en un principio parcializada se irá ligando a otros objetos representantes y tenderá a la satisfacción, toda pulsión proviene del inconsciente y por lo tanto su camino se verá dificultado por el influjo del yo y del superyo. Es aquí donde el síntoma se hace presente a manera de formación de un compromiso y de la personalidad.

Freud postula que la energía que él había tomado primero como física, y posteriormente como psíquica, era la energía sexual y la llamó libido, mientras Reich la llamó orgón; insistiendo en que todas las manifestaciones de la actividad humana son efecto de la libido o energía sexual, ambos argumentaron el principio newtoniano de que en el organismo humano como sistema cerrado de energía que es, nada se crea, ni se pierde, sólo se transforma y que el ser humano irá haciendo los ajustes necesarios para darle satisfacción a estos impulsos, pues una de las características de la libido es la facilidad con que puede pasar de una área de atención a otra, ya que la meta de la psique es mantener y recobrar cuando se ha perdido un nivel aceptable de equilibrio que maximice los placeres y minimice las molestias, de esta manera y para facilitar su estudio Freud desarrolló las siguientes etapas psicosexuales que posteriormente Reich retoma como base epistemológica de las estructuras caracterológicas.

- **Etapas Orales**

La etapa oral comienza al nacimiento, en donde la energía libidinal se concentra principalmente en los labios, la lengua, y después los dientes y

para satisfacer ésta energía de vida el bebé la dirige hacia la alimentación y aliviar las tensiones producidas por el hambre y la sed. El nombre de esta etapa indica la importancia que tiene la boca durante este periodo de desarrollo. Durante la lactancia, el bebé lleva a cabo la primera de las experiencias placenteras, también es acariciado, arrullado y abrazado. El pequeño asocia tanto el placer como la reducción de la tensión a la satisfacción de las necesidades básicas como la alimentación, el sueño, la eliminación y el contacto físico.

La boca es la primera parte del cuerpo que controla el bebé: la mayoría de la energía libidinal que posee se dirige o se concentra ahí. A medida que el niño madura, otras zonas del cuerpo despiertan y se convierten en sitios de gratificación importantes. Sin embargo, una parte de esa energía queda permanentemente invertida en la gratificación oral. Entre los adultos, hay numerosos hábitos orales bien establecidos, junto con un interés en obtener placeres de este tipo. Comer, succionar, masticar, fumar, morder, lamer y chasquear los labios constituyen expresiones físicas de estos intereses.

Desde la fase oral, lo que se juega es en relación con la capacidad de alargar los brazos para pedir el contacto y el alimento al nivel físico tal como al nivel afectivo. También se trata de la capacidad de dejarse en una relación con seguridad, sintiendo que el vínculo no va a romperse. El aspecto erótico en esta fase es la capacidad de gozar del placer de estar criado y de las sensaciones agradables del contacto físico, de piel a piel.

Entonces, durante esta fase, si hay problemas de frustraciones orales demasiado grandes para la capacidad del organismo de componer con la frustración (por ejemplo, experiencias de abandono de cualquier tipo), eso va a afectar la circulación energética en los segmentos superiores: los ojos, la boca, la garganta, los hombros y el pecho.

Desde la psicoterapia corporal, las tensiones que se desarrollan en estos segmentos son en relación con la represión del impulso oral de alargar los brazos y de chupar y también de sollozar, de morder y de golpear

(reacciones naturales a la frustración oral o al abandono). El resultado de este tipo de conflicto es una circulación energética muy reducida y un nivel de carga energética muy débil en el cuerpo. El cuerpo a menudo parece a un cuerpo de niño y da la impresión que podría fácilmente derrumbarse (debía sostenerse sólo demasiado pronto a causa de la falta de crianza y de apoyo de los padres).

- **Etapas anal**

Cuando el niño crece descubre nuevas áreas de tensión y gratificación. Entre los dos y cuatro años, los niños aprenden a controlar el esfínter y la vejiga, y presta especial atención a la micción y la defecación, la satisfacción de la energía libidinal es ahora puesta en ésta área.

Aprender a controlar sus esfínteres da lugar a un interés natural en el autodescubrimiento. El incremento en el control fisiológico se acompaña del darse cuenta de que dicho control representa una nueva fuente de placer, el niño no tarda en descubrir que, cuanto mayor es el control que ejerce sobre sus funciones, tanto más frecuentes son la atención y las frases de elogio de sus padres. Pero aquí también existe lo contrario: la preocupación de los padres por el control de esfínteres, permite al niño exigir atención tanto sobre el control exitoso como sobre los errores.

Una confusión que a veces acompaña a los niños en la etapa anal es la contradicción entre los elogios indiscriminados y el reconocimiento de los padres, por una parte, y por la otra la idea de que la evacuación es una cosa "sucia" que debe hacerse en secreto; después de haber recibido elogios, los sorprende y desconcierta que ahora los padres reaccionen con repugnancia al expresarse de la evacuación con frases como "¡fúchila, güacala!", inclusive si el niño llega a tener "accidentes" en el entrenamiento del control de esfínteres los padres lo catalogan muchas veces como "cochino". Son pocos los aspectos de la vida contemporánea en los que se observan tantas prohibiciones y tabúes como en el control de esfínteres y las conductas típicas de la etapa anal.

Bajo el enfoque corporal la persona fijada en esta etapa, tuvo una fuerte presión materna en comer y eliminar, en donde sus intentos por resistirse fueron aplastados, obteniendo una sensación de estar aprisionada, sólo con una reacción posible de rencor, que termina en la derrota, el desplome y con sentimientos profundos de humillación.

Las luchas de poder de los “terribles dos”, son el punto crucial en el cual la estructura caracterológica masoquista se forma, pues el progenitor gana de sobremanera a la lucha de poder e invade persistentemente la individuación emergente del niño, rehusando permitirle ser auto-determinante.

Una característica de la edad adulta asociada con una fijación parcial en la etapa anal es el espíritu metódico, la avaricia y el deseo de control.

- **Etapa fálica**

A los tres años aproximadamente, el niño pasa a la etapa fálica, donde la energía libidinal se centra en los órganos genitales, se trata de un periodo en el que el niño o la niña adquieren conciencia ya sea de tener un pene o de no tenerlo. Por ende, es la primera etapa en la que el pequeño toma conciencia de las diferencias sexuales.

Freud intentó entender las tensiones que experimenta el niño durante la excitación sexual, es decir, el placer que brinda la estimulación de las áreas genitales. En la mente del niño, esta excitación se asocia con la estrecha presencia física de los padres. Para el pequeño, resulta cada vez más difícil satisfacer el deseo de este contacto; en otras palabras, lucha por conseguir la intimidad que mantienen sus padres. Esta etapa se caracteriza por el deseo de dormir con los padres y por los celos que suscita la atención que ellos se brindan.

Para Freud, los niños en la etapa fálica reaccionan a la presencia de los padres como amenazas potenciales contra la satisfacción de sus deseos.



Así, para el niño que desea conservar la proximidad física con la madre, el padre asume algunas características del rival. Al mismo tiempo, desea el amor y el afecto de éste, por lo que la madre también se convierte en rival. El niño se encuentra en la difícil posición de temer y desear a los padres. Freud denominó a este conflicto “complejo de Edipo”.

En el análisis caracterológico es a partir de esta etapa donde se les denomina estructuras de triángulo a la psicopatía y a la rigidez, pues salen de la díada materno-infantil, incorporando a su desarrollo psíquico la relación con el padre.

- **Etapa de latencia**

Cualquiera que sea la solución que se dé a la lucha edípica, la mayor parte de los niños modifican la relación con sus padres después de los cinco años, cuando comienzan a construir vínculos con los compañeros, la escuela, los deportes y otras actividades. Esta fase, que transcurre de los cinco o seis años hasta el inicio de la pubertad. Es un periodo en el que los deseos sexuales insatisfechos de la etapa fálica no se incorporan aún a la conciencia. Tanto para los padres como para los hijos, éste es un periodo relativamente apacible y sin fenómenos psicológicos dignos de atención.

- **Etapa genital**

Es el último periodo del desarrollo biológico y psicológico, ocurre con el inicio de la pubertad y el consecuente retorno de la energía libidinal a los órganos sexuales. Ahora, los jóvenes de uno y otro sexo conocen sus preferencias sexuales y buscan formas de colmar sus necesidades eróticas y personales.

Freud elaboró sus teorías con base en supuestos físicos y biológicos. Los impulsos básicos se originan en fuentes somáticas; la energía libidinal se deriva de la energía física; las respuestas a la tensión son tanto mentales como físicas. El cuerpo representa el centro de la experiencia. Las principales fuentes

de energía adoptan diversas formas de expresión sexual (oral, anal, fálica y genital). Hasta cierto punto, la madurez se define como la capacidad de alcanzar una calidad expresiva en la sexualidad genital.

## ***2.2 Margaret S. Mahler***

La psicoterapia corporal toma las investigaciones de Margaret S. Mahler y su teoría de las relaciones objetales porque añade comprensión al concepto de la herida básica ya que ofrece una descripción secuencial y detallada del desarrollo del niño y una analogía valiosa para comprender a través del análisis del carácter de Reich, lo que sucede cuando este desarrollo se ve obstaculizado y el proceso de adaptación del niño a su circunstancia de vida.

Durante las fases de desarrollo el niño enfrenta experiencias de frustración de diversos tipos, luego presenta la noción de “frustración óptima” significa que, solo en la medida en que el niño sea sometido a frustraciones de una amplitud y una duración razonable para la maduración de su organismo, dichas frustraciones podrán contribuir a la elaboración de su Yo y ayudarle a hacer la experiencia de su sí mismo.

- **Periodo autista**

De 0 a 2 meses, o llamada de “narcisismo primario”. Tal periodo es llamado así porque el niño se caracteriza por una relativa falta de respuesta a los estímulos que le rodean; como si se refugiase detrás de una “barrera al estímulo”. Él responde inmediatamente sólo a sus propias necesidades, frustraciones internas, y parece obrar sobre una base instintiva; buscará el pecho pero no lo reconocerá; como tampoco el biberón cuando se lo ofrezcan.

La función de la memoria, durante este periodo, no es operativa; así el bebé no puede asociar la gratificación de la necesidad con su fuente; tampoco existe un vínculo específico con esa misma fuente.

Esta etapa ha sido llamada indiferenciada, no solo porque el niño no puede diferenciar entre él mismo y el resto del mundo, sino porque su forma de comportamiento sugiere que no percibe ninguna diferencia entre cualquier objeto del mundo externo.

Él desea principalmente satisfacer el hambre y otras necesidades para luego regresar al sueño o al estado de vigilia, después que sus necesidades hayan sido cumplidas; sin embargo se ha observado que el contacto físico entre la madre y el niño hace que el infante pueda tolerar una incomodidad física como las molestias digestivas.

Aunque el niño no tiene la capacidad para discriminar la fuente del contacto humano, los estudios demuestran que los bebés privados del cuidado materno son menos seguros y más fácilmente irritables durante la infancia, respecto a aquellos que han recibido atención amorosa mayor.

Desde la psicoterapia corporal es aquí donde la estructura esquizo y oral se desarrollan, ya que hay un trastorno de vinculación que se explicará más adelante en el capítulo 4.

- **Periodo simbiótico**

De 2 a 6 meses. La sonrisa como respuesta, que ocurre alrededor de los dos meses, representa un hito del desarrollo, el comienzo de las relaciones humanas y psicológicas. Ésta sonrisa no es la primera, pero se diferencia de las anteriores en que es una sonrisa de reconocimiento o discriminación.

A esta edad (2 meses) el niño no puede diferenciar entre la cara de su nodriza y cualquier otro semblante humano.

Por su comportamiento, en este periodo simbiótico se asume que comienza a desarrollar una representación fusionada de si mismo y de quien lo cuida. Mahler, Pine y Bergman, (1975) escriben "... el niño se comporta y funciona como si él y su madre fueran un sistema omnipotente –una unidad dual con un límite común-.

Para el establecimiento de una simbiosis perfecta, que comienza a los dos meses de edad y se afianza alrededor de los cinco o seis meses, es vital la sugerencia no verbal que el niño presenta para señalar sus necesidades, tensiones, placeres, etc. Cuanto más evidente y claro sea el niño en tales sugerencias, y cuanto más sensible y colaboradora a ellas sea la madre, tanto más firme será el vínculo simbiótico.

Mahler, et al., 1975, comparan las dos partes en simbiosis, a dos polos que están estructurando las propiedades organizadoras del Yo. La fuerte conexión de los polos provee un doble marco de referencia dentro del cual las experiencias del niño pueden fusionarse eventualmente en "representaciones claras y completas".

Sptiz (1965) ha llamado a la madre el Yo auxiliar del niño, al asentarlo en una realidad segura, desde la cual pueda construirse un sentido sólido del Yo, del otro y del mundo.

En una simbiosis firme el niño desarrolla una “expectativa de confianza” del mundo, tal como lo representa la madre. (Mahler et.al., 1975).

Al no darse esta simbiosis sana aquí también existirá una vinculación lastimada como lo expresa Laura Rincón Gallardo (2004) ... “al sentir la experiencia de ser separado de su madre el bebé experimentará soledad y abandono, además de una profunda desconfianza”. Tal experiencia se ejemplificará posteriormente.

- **Periodo de separación-individuación**

**Subfase de diferenciación.** De 6 a 10 meses, el periodo de diferenciación como primer estado de separación e individuación empieza con el primer intento del bebé al empujar a la madre y percibirla claramente, el niño enfoca su atención hacia fuera. Este cambio de atención puede ocurrir suavemente si la simbiosis ha sido segura, habiendo establecido un firme “anclaje” desde el cual el niño pueda abarcar la “expansión más allá de la órbita simbiótica (Mahler, 1968).

Durante el periodo de diferenciación, la auto-representación está todavía fusionada con la representación objetal (madre o cuidadora), pero el niño comienza a discriminar su identidad respecto a la otra parte de la unidad simbiótica.

Los niños que han experimentado un vínculo simbiótico óptimo tienden a mostrar curiosidad y admiración hacia lo extraño, en tanto que comprueban visualmente la presencia de la madre. La discriminación es la semilla esencial de la separación de la simbiosis, el niño discrimina lo diferente de la figura materna.

Aquellos que han establecido menos confianza básica, debido a una simbiosis menos segura, muestran ansiedad o gran molestia al ser

cargados por extraños. Este tipo de respuesta tiende a ocurrir cerca de los 8 meses, y ha sido llamada “angustia de separación”.

Antes de este tiempo cualquier cuerpo cálido podría cargar, arrullar inclusive alimentar con biberón al niño, pero cerca de los 8 meses el bebé distingue la diferencia y prefiere a la madre, pues está vinculado a una fuente particular de estos suministros.

En ésta etapa aparecen lo que Winnicott llama “objetos transicionales”, que sirven como puente entre el mundo interno y el mundo externo, tales como un juguete, manta, chupón, etc. Con el objeto de atenuar la angustia por la separación de la madre.

El miedo a la separación señala el comienzo de la individuación, ya que indica algo de conciencia de la separabilidad entre el niño y su madre, y que por lo tanto pueden separarse.

Cuando la unidad simbiótica es amenazada por la angustia de separación, el niño puede experimentar pánico, equivalente a la disolución del yo. Si durante este periodo la unidad simbiótica no ha sido suficientemente fuerte o gratificante, o el niño por cualquier razón, requiere todavía incubación y se le mueve hacia una separación prematura o abrupta, pueden presentarse desórdenes (Mahler, et. al., 1975).

Para la psicoterapia corporal, la herida básica de las estructuras de carácter esquizoide y oral, se da en el resultado de la separación en los periodos tempranos a partir del embarazo, nacimiento y hasta la diferenciación.

Al integrar la teoría de las relaciones objetales y el análisis del carácter, sugerimos que estas dos estructuras nacen de los fracasos del vínculo simbiótico temprano y una gradual disolución hacia la individuación.

**Subfase de práctica.** De 10 a 15 meses. La sub-fase de práctica ocurre entre el décimo y el decimoctavo mes del desarrollo, cuando el niño está cada vez más absorto en el crecimiento de sus funciones autónomas con el consiguiente dominio del mundo que estas capacidades permiten. Durante este periodo es cada vez más hábil para aprender, percibir y discriminar; pero quizás lo más importante para él sea el caminar.

Al comienzo de esta subfase, el niño todavía gateará, no lejos de la seguridad que su madre le otorga; al mismo tiempo empezará a explorar sus propias aptitudes y al mundo que le rodea.

Durante el periodo de práctica puede estar tan ensimismado en todo esto que hasta parecería ser insensible a la presencia de la madre. Sin embargo regresará a ella periódicamente, necesitará de su proximidad física de vez en vez, como para recargarse.

En palabras de Mahler, en este periodo existe todavía una “unidad simbiótica dual” y “una sensación grande de omnipotencia” que resultan de las mismas funciones autónomas emergentes del niño, fusionadas con el poder mágico de la madre.

**Subfase de acercamiento.** De 15 a 24 meses, la primera señal de esta etapa es que el niño le lleva juguetes o cosas a sus padres continuamente, llenándoles el regazo con tales objetos. Junto a este cambio llega la conciencia de la separación con los demás, en el mundo y un interés mayor en la interacción social.

Sin embargo a pesar del aumento de las capacidades cognitivas y motoras, el niño comienza a parecer más vulnerable. Ya no es tan resistente a la frustración ni a la heridas, frecuentemente se decepcionará si su madre no está a su lado instantáneamente para darle seguridad. En la medida que empieza a experimentar las frustraciones de la vida, es como si tuviera que enfrentar el hecho de que se ha sobrestimado en la exaltación omnipotente del periodo de práctica.

La necesidad de dependencia e independencia está en profundo conflicto, desde que la angustia primaria del niño por el miedo al objeto perdido cambia gradualmente al miedo de la pérdida del objeto amado.

Alrededor de los 15 meses el niño desea compartir sus descubrimientos con la madre, y para satisfacer su necesidad de gratificación se relaciona con ella, más como una entidad independiente que como una auto-extensión del "hogar base".

Hacia los 16 meses de edad, el niño domina la posición vertical y el caminar; a medida que lo va logrando va perdiendo interés por estas u otras funciones autónomas. Ahora será más independiente de su madre y con su facultad cognitiva más desarrollada estará más conciente de la separación.

Sin embargo, a pesar del aumento de las capacidades cognitivas y motoras, el niño comienza a parecer más vulnerable pues ya no es tan resistente a la frustración y frecuentemente se decepcionará si su madre no está a su lado instantáneamente para darle seguridad cuando cae o se golpea con algo.

Tenderá a mostrar una mayor ansiedad a la separación, no permanecerá insensible por mucho tiempo a la presencia o a la ausencia de la madre. Puede desarrollar una preocupación más o menos constante respecto a donde ésta se encuentre, tratará de acercarse a ella siguiéndola y mostrándole cosas para llamarle la atención.

En la medida en que realmente empiece a experimentar las frustraciones de la vida, es como si el niño tuviera que enfrentar el hecho de que se ha sobreestimado en la exaltación omnipotente de este periodo de práctica, ya que con las experiencias se da cuenta que no es tan poderoso, que tampoco está fusionado con la madre y que no posee sus poderes mágicos.



La comprensión de la separación lo confrontará con su impotencia más adelante; Mahler al respecto menciona "... Desde lo más alto de su dominio ya ha comenzado a pensar respecto a si el mundo sea su ostra realmente; a que debe arreglárselas más o menos por si mismo, sabiéndose ahora como un individuo relativamente separado, indefenso, pequeño y repetidamente incapaz de manejar el alivio o la asistencia por el mero sentimiento de necesitarlos o simplemente por dar voz a tal necesidad".

Durante este periodo el niño es vulnerable; tanto por la angustia de separación y la frustración causada por la dependencia de sus necesidades.

La necesidad de dependencia e independencia está en profundo conflicto, desde que la angustia primaria del niño por el miedo al objeto perdido cambia gradualmente al miedo de la pérdida del objeto amado.

En esta etapa la defensa psicológica de "escisión" es muy evidente; el niño parece tener una visión polar y no integrada del mismo objeto, particularmente de la madre, quien es percibida como "buena" que lo satisface del todo, o bien como "mala", frustrante, pero no como objeto unitario bueno y malo a la vez.

Durante esta fase algunas realidades se vuelven ineludibles como que la mamá no es siempre buena y todopoderosa, el niño no es omnipotente y su capacidad para controlar el mundo es muy limitado. El trabajo doloroso de esta realidad se da en la siguiente fase:

**Crisis de acercamiento.** De los 18 a 21 meses. Es esta la fase más dramática, cuando la mayoría de los niños exhiben más berrinches, reacciones adversas a la separación y a las limitaciones, demuestra un conflicto abierto entre autonomía e independencia. Estas dificultades son muchas veces actuadas como una lucha dramática contra los padres; el resultado de esto puede moldear el carácter del niño.

Para poder abandonar los engaños de grandeza y fusión, el niño debe perder algunas batallas, pero como menciona Winnicott (1965), la madre buena permitirá que el infante vaya de la desilusión a la realidad, sin culpa. En este punto él estará listo para establecer una distancia óptima de la madre; una distancia que le proporciona cierta seguridad y libertad.

Desde la psicoterapia corporal, se observa que es en esta fase de presión cultural en la forma de entrenamiento del control de esfínteres, a la alimentación y a otras demandas educativas, cuando se desarrolla la estructura masoquista; ya que al no ser respetadas sus necesidades orgánicas y sin la posibilidad de oponerse, no le queda más que sentirse sometido, humillado; condicionado el amor materno a la obediencia y subyugado en su intento de individuación.

- **Constancia Objetal**

De los 22 a los 30 meses. Durante esta etapa el niño logra una representación interna unificada y realista del objeto de amor que está disponible internamente para el sustento, la comodidad y el amor. Anterior a la realización de la constancia objetal, el niño puede emplear una maniobra defensiva llamada “escisión” en la cual es capaz de contener sólo una parte de la representación interna del progenitor; ya sea la madre “buena” que lo nutre, lo apoya y lo ama; o la madre “mala” que lo rechaza, castiga o decepciona. Ambas representaciones, la “buena” y la “mala”, estarán en el niño, pero “escindidas”, excluyéndose mutuamente dado que no pueden ser sostenidas “simultáneamente”.

Con la constancia objetal, el niño puede integrar estas representaciones polares en una representación del progenitor realista y unificada. Con el logro de esta representación sólida, el niño puede comenzar a guardar sentimientos de adhesión y amor, aún cuando el objeto sea insatisfactorio y empiece a valorarlo por cosas más importantes que su función como satisfactor.

Desde luego, la constancia objetal es considerada generalmente como para proveer las bases de un amor real entre la gente, en el que el otro no sea valorado exclusivamente como una fuente de “abastecimiento narcisista” sino que sea valorado como un individuo por derecho propio, por quien se puede sentir una preocupación empática. En la medida en que esta capacidad de amor se desarrolla, el niño principia a comprender ser amado.

Mahler sugiere que en éste punto la ansiedad principal se ha trasladado completamente, desde el miedo a la pérdida del objeto, al miedo a la pérdida de amor del objeto; y veremos como a partir de esta etapa el conflicto de la estructura psicopática y rígida se da.

- **Periodo Edípico**

Para Mahler estas fases serán a su vez, los puentes de fijación y regresión de la patología, y su propuesta enfatiza que la maduración biológica es determinante del crecimiento mental, el psiquismo se forma a través de un proceso continuo y progresivo, que tiene como base la maduración neurofisiológica, de tal manera que a partir de una adquisición madurativa se procede el desarrollo emocional.

## CAPÍTULO 3. FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA PSICOTERAPIA CORPORAL

### **3.1 Wilhelm Reich**

Es el fundador de la psicología somática y la psicoterapia corporal, de las que derivan algunas terapias actuales que trabajan con la vida emocional del cuerpo.

Nació en 1897 en la provincia austro-húngara de Galitzia en el seno de una familia judía campesina (Reich, 1990). Después de haber tomado parte en la Primera Guerra Mundial, Reich se formó como médico en la Universidad de Viena y en 1920 era miembro del círculo psicoanalítico de Viena y discípulo de Freud. En 1922, cuando Freud fundó una clínica de psicoanálisis en Viena, Reich fue su primer asistente clínico y después fungió como subdirector. En 1924, fue director del Seminario de Terapia Psicoanalítica, el primer instituto de capacitación para psicoanalistas. Reich se sometió a análisis con diversos psicoanalistas y en diferentes ocasiones, pero los abandonó por varias razones. En 1934 fue expulsado de la Asociación Internacional de Psicoanálisis.

Reich postula que la neurosis se originaba en la insatisfacción sexual, con lo cual Freud no estaba de acuerdo. Para Freud el síntoma neurótico podría desaparecer al hacer consciente la idea reprimida que lo provoca, pero la práctica demostró que esto no ocurría siempre, dado que las interpretaciones no resolvían del todo los conflictos, y las cualidades psíquicas (consciente, preconsciente e inconsciente) resultaban insuficientes para explicar el fallo, Reich afirmaba que la única posibilidad técnica para lograr la cura era asumir un punto de vista económico puesto que el paciente neurótico “sufre una perturbación en su economía libidinal” (Reich, 1949), es decir, las funciones biológicas de su sexualidad están reprimidas y distorsionadas y el elemento preponderante es la cantidad de energía libidinal contenida o descargada. En su trabajo como terapeuta, acabó por destacar la importancia de tratar las

manifestaciones físicas del carácter del individuo, en especial los hábitos de tensión muscular crónica que él llamaba la coraza del cuerpo.

Las aportaciones de Reich a la psicología son:

1. Insistencia en la unidad mente y cuerpo
2. La inclusión del cuerpo en la psicoterapia
3. El concepto de la “coraza del carácter”

La mayor parte de la obra de Reich tiene raíces en la teoría psicoanalítica, sin embargo su propuesta difiere de la psicodinamia, basándose en lo descriptivo sobre todo en los conceptos del carácter y de la coraza del carácter, que surgieron de la concepción psicoanalítica de la necesidad del yo de defenderse contra las fuerzas del instinto. Reich pensaba que los pacientes raras veces son accesibles y que la falla central de la técnica psicoanalítica, consistía en que, de inicio, no se interpretaban las resistencias del paciente. Afirmaba que las resistencias se expresan en el comportamiento y en la actitud general del paciente hacia el analista (transferencia) y que están reforzadas por los rasgos de carácter o barrera narcisista que forma parte de la neurosis; como lo describe en el análisis del carácter “... No pueden sentir inmediato absoluta confianza en una persona extraña; lo que es más importante aún, años de enfermedad, influencia de un ambiente neurótico, malas experiencias con médicos, en pocas palabras, toda la deformación secundaria de la personalidad, han creado una situación desfavorable para el análisis”.

Por ello, la forma de combatir las resistencias para Reich era poner énfasis en la importancia del material como los sueños, asociaciones, actos fallidos, etc. con la manera que relatan sus sueños, cometen actos fallidos, producen asociaciones y hacen sus comunicaciones y menciona “La manera en que el paciente dice las cosas, es un material tan importante para la interpretación, como qué cosas dice el paciente”

De allí desarrolla el concepto de coraza caracterológica, definiéndola como: el resultado crónico 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, donde explica que en el comienzo de la formación final del carácter, el análisis siempre pone de manifiesto el conflicto entre los deseos de incesto genital y su frustración real. Puntualizó que ésta se forma antes o durante la fase edípica bajo la influencia de éste mundo exterior cuyo contenido es de origen social y su función es la protección del Yo contra los peligros internos y externos mediante la represión.

Así pues la coraza del yo se produce pues como resultado del temor al castigo, a costa de energías del ello, y de las continuas prohibiciones de las primeras etapas del crecimiento. De este modo, la formación caracterológica sirve a la finalidad económica de aliviar la presión de lo reprimido y de fortalecer el yo.

Reich, observa también que la frustración del impulso tiene un impacto diferente según el momento donde ocurre en el desarrollo y así lo señala “Para comenzar, debe señalarse que la formación de carácter no depende solo de que el instinto y la frustración crean un conflicto; también depende de la índole de este conflicto, del período en el cual tienen lugar los conflictos de formación del carácter, y de cuáles son los impulsos implicados en ello”.

Según Reich, el carácter del individuo manifiesta esquemas de defensa habituales y congruentes, los cuales llama resistencia caracterológica y llegó a asociar estas defensas con patrones específicos definiéndola como coraza muscular; (una vez que el carácter ha tomado forma, la represión se hace innecesaria porque la energía instintiva se transforma en tensiones musculares caracterológicas que forman una coraza relativamente rígida y aceptada por el Yo ya que cada esquema de defensa del carácter tiene un grupo correspondiente de gestos y posturas físicas).

Así pues la resistencia caracterológica no se expresa en el contenido del material sino en los aspectos formales del comportamiento general, en la manera de hablar, de caminar, en la expresión facial y en las actitudes típicas tales como sonrisa, burla, altanería, excesiva corrección. Lo específico de dicha resistencia no es lo que el paciente dice o hace sino cómo habla y obra, no lo

que denuncia en un sueño sino cómo censura, distorsiona, etc. Y esta resistencia caracterológica es siempre la misma en el paciente, sin importar cuál sea el material contra el cual va dirigida.

Para Reich la resistencia caracterológica, que se expresa formalmente puede ser comprendida en cuanto a su contenido y puede ser reducida a experiencias infantiles e impulsos instintivos y el estudio de la formación del carácter, pone de manifiesto el hecho de que la coraza caracterológica sirve en la situación analítica como resistencia, haciendo una reproducción exacta de aquellas situaciones en la infancia que ponen en movimiento la formación del carácter; por lo que al igual que es una función defensiva, es también una transferencia de las relaciones infantiles en el mundo exterior, expresándolo Reich de la siguiente manera “ En términos económicos, el carácter en la vida corriente y la resistencia caracterológica en el análisis, sirven ambos una misma función: la de evitar el displacer, de establecer y mantener un equilibrio psíquico –por neurótico que sea- y por último, de absorber energías reprimidas... Así como el elemento histórico, infantil está presente y activo en los síntomas neuróticos, también lo está en el carácter. Por eso la disolución consecuente de las resistencias caracterológicas suministra un camino infalible e inmediato para encarar el conflicto infantil central.” Destacó la importancia en la terapia corporal de aflojar y disolver la coraza muscular, además de enfrentar de manera analítica el material psicológico. De esta manera, el terapeuta favorecía el proceso del psicoanálisis en la medida que el paciente liberaba sus emociones encerradas en la coraza muscular que se forja en los primeros años de vida.

El trabajo posterior de Reich con la energía vital, orgónica (la energía contenida en cada célula y que se carga orgánicamente de la atmósfera mediante el proceso de la respiración, energetizando los tejidos vivos) se derivan en gran parte al concepto de la libido de Freud, en el sentido de que ambos términos connotan energía que mueve a, sin embargo Reich considera que esta energía vital no puede quedarse constreñida a la sexualidad y la amplía.

Para Reich, el placer es un movimiento de energía que va desde el centro del organismo hacia la periferia y el mundo externo; la ansiedad se representa como una retracción de la energía o un movimiento que se aleja del mundo externo. Al cabo, Reich llegó a ver la terapia como un proceso en el que se permite que la energía fluya libremente por el cuerpo al disolver de manera sistemática obstáculos de la coraza muscular. Creía que estos obstáculos distorsionaban y destruían los sentimientos naturales, y en particular inhibían el sexual y evitaban el orgasmo pleno y completo.

Reich afirmaba que cuando aparece una estructura caracterológica que impide el establecimiento de una regulación de economía sexual de la energía, existe la precondition a una enfermedad neurótica posterior, dando lugar a lo que es conocido como coraza.

El lugar donde se forma la coraza es el Yo, esa parte de la personalidad que constituye el límite entre la vida instintiva y el mundo exterior. El endurecimiento del Yo tiene lugar esencialmente a base a tres procesos:

1. Identificación con la realidad frustrante, en especial con la persona principal que representa a esta realidad (madre). Este proceso da a la coraza sus contenidos significativos.
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 el aspecto inhibitorio del carácter.
3. El Yo forma actitudes reactivas hacia los impulsos sexuales y utiliza las energías de estas actitudes para hacer a un lado esos impulsos. Este proceso priva de ciertas cantidades de libido a los impulsos libidinales reprimidos, disminuyendo su capacidad de irrupción a través de la coraza.

Para Reich, cada actitud del carácter corresponde a una actitud física que se expresa como rigidez muscular, se dio cuenta de este vínculo gracias a la observación de las posturas y movimientos habituales de sus pacientes, junto



con un análisis de la estructura de su carácter. Reich hacía que sus pacientes se concentraran en determinadas zonas del cuerpo que habían constreñido para que se hicieran más conscientes de ellas y que suscitaran la emoción que había quedado reprimida. Creía que hasta que se expresara dicha emoción, se abandonaría por completo la tensión crónica.

Reich descubrió que la tensión muscular crónica detiene una de las tres excitaciones básicas: ansiedad, ira o impulso sexual. Concluyó que la coraza física y la psicológica era en esencia la misma.

Para desbloquear la coraza se emplean tres herramientas principales:

1. Acumular energía en el cuerpo mediante la respiración profunda
2. Tratar los músculos que están tensos (mediante presión) para aflojarlos y
3. Acompañar al paciente a que conecte la emoción que surja al presionar los músculos.

Según Reich, existen tensiones musculares específicas para los distintos tipos de estructuras del carácter. Dichas tensiones musculares bloquean en un sentido transversal la energía de distintos niveles del cuerpo, dando lugar al siguiente esquema de regiones del cuerpo en cada uno de las cuales puede frenarse la energía mediante una especie de armadura (Navarro, 1989).

1. **Segmento ocular:** Los ojos son la principal fuente de contacto del infante con el ambiente y, según Reich, la primera región que se traumatiza por mirar expresiones frías, de enojo o atemorizantes. Agrupa las tensiones musculares en las áreas de los ojos, la frente, las glándulas lagrimales y la región de las mejillas.
2. **Segmento oral:** Incluye los músculos del mentón, garganta, faringe, lengua y la nuca. La mandíbula muy apretada o floja de manera poco natural. La expresión emocional de llorar, morder con enojo, gritar, succionar y hacer muecas se inhibe por la tensión de esta zona.

3. **Segmento del cuello:** Abarca los músculos del cuello, además las tensiones de los hombros, las cuales frenan las funciones de tragar y vomitar, por lo que limitan las manifestaciones emocionales tales como ira, sollozos y gritos.
4. **Segmento del tórax:** Incluye los músculos intercostales y la función respiratoria. Se puede interrumpir el componente abdominal de los movimientos respiratorios. La tensión de este segmento inhibe la risa, la ira, la tristeza profunda y el anhelo.
5. **Segmento del diafragma:** Contiene el diafragma, el estómago, el plexo solar, órganos internos. Si está contraído puede interrumpir el componente abdominal de los movimientos respiratorios, con lo que la persona tiene poca consciencia de los impulsos situados debajo de su cintura.
6. **Segmento abdominal:** Músculos estriados del abdomen y los músculos de la espalda. La tensión de los músculos lumbares se relaciona con el temor al ataque. La coraza de los costados hace que la persona inhiba el rencor.
7. **Segmento pélvico:** Comprende los músculos de la pelvis y de las extremidades inferiores. Cuanto más acorazado, más se retrae la pelvis y sobresale de la parte posterior. Los músculos de los glúteos están contraídos y la pelvis rígida, incluye también tensiones en el área genital, esfínter urinario y anal. Estas tensiones están ligadas con disfunciones sexuales.

En el trabajo terapéutico, se pretende liberar la energía contenida en los segmentos y fomentar su descarga a través del orgasmo que es un proceso que se desarrolla en cuatro tiempos:

## **TENSIÓN → CARGA → DESCARGA → RELAJACIÓN**

De ahí se desprende el concepto de potencia orgástica o capacidad de descargar una cantidad de energía sexual correspondiente a la tensión sexual. Reich (1949) propuso que el orgasmo tiene por misión descargar el exceso de energía libidinal estancada llamada éxtasis libidinal. Si la vía de descarga está bloqueada y la energía se contiene, se producen elevados niveles de ansiedad. La energía emocional que no puede expresarse sexualmente o en forma de cólera o ansiedad, sirve para mantener vigente el trastorno psíquico al quedar retenida por las tensiones musculares crónicas que conforman la coraza caracterológica.

Reich suponía que se debía concebir a cada paciente como un organismo cuyas dificultades emocionales sólo se explicaban si se consideraba el ser en su totalidad, también fue precursor de la higiene y la educación sexual, la psicología de la política y la responsabilidad social.

Según Reich, los caracteres neuróticos son los siguientes:

1. Falico-narcisista
2. Pasivo-femenino
3. Masculino-agresivo
4. Histérico
5. Compulsivo
6. Masoquista

Y afirma que hay tres principios económicos en la formación del carácter.

1. La evasión de la angustia traumática
2. La vinculación de la angustia de éxtasis
3. El principio del placer.

Una vez que la armadura se ha formado, sigue operando el principio del placer: el carácter desvía los instintos, vincula la angustia y también gratifica los instintos distorsionados, es decir la energía de vida es bloqueada por el organismo de una manera sabia más no sana.

El hacer consciencia de un síntoma o un rasgo caracterológico no es la solución al bloqueo. Así Reich sostiene que es necesario llegar al núcleo somático que es la fuente del rasgo neurótico, esto se traduce en la liberación de energía en forma de gratificación sexual.

La expresión corporal es el aspecto somático de la expresión emocional, que a un nivel psíquico constituye el carácter. Así la energía emocional que se expresa sexualmente o en forma de cólera o ansiedad “queda retenida por las tensiones musculares crónicas (Reich, 1997); y afirma lo asombroso que es observar como la disolución de una rigidez muscular, no sólo libera la energía vegetativa. Sino que también lleva a la memoria la propia situación infantil en la que ha tenido lugar la inhibición. Así que se puede decir que toda rigidez muscular contiene la historia de su origen.

Reich (1997) cambia la primacía de la palabra del proceso analítico, y se la da a la expresión del cuerpo, por lo que el lenguaje del cuerpo responde poniendo en función la coraza muscular (respiración bloqueada, tensión abdominal, etc.).

Para Reich el análisis del carácter presenta las siguientes fases:

- a) Debilitamiento de la coraza por medio del análisis del carácter.
- b) Ruptura de la coraza, es decir, destrucción definitiva del patrón neurótico.
- c) Irrupción del material profundamente reprimido y cargado de afecto, con reactivación del dolor 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.

- f) Aparición de la angustia de orgasmo y establecimiento de la potencia orgástica.

Paulatinamente, Reich prefirió el trabajo directo sobre el cuerpo al trabajo sobre las pautas psíquicas de resistencia, aflojando y eliminando tensiones musculares a través de diversos tipos de masaje y proponiendo al paciente la realización de movimientos específicos (Ollendorf, 1978). A esta nueva forma de trabajo la llamó Vegetoterapia en virtud de su convicción de que la coraza muscular y el inconciente están íntimamente ligados con la actividad del Sistema Nervioso Vegetativo que controla la musculatura no sujeta a la voluntad.

Demostró que el trabajo corporal libera los afectos y recuerdos que fueron decisivos para el desarrollo de los rasgos del carácter neurótico, por lo que en su trabajo cuerpo y carácter son tratados como funcionalmente idénticos.

Ya que la rigidez muscular es la expresión de la represión, su disolución no sólo libera energía vegetativa, sino que trae a la memoria la situación de la infancia en que se produjo la represión y así se cumple la regla de volver conciente lo inconciente, se moviliza la energía ligada y se hace posible el establecimiento de un nuevo vínculo a través de la sexualidad.

Reich partió del hecho de que el pronóstico de los casos era más satisfactorio cuando durante la niñez y la adolescencia el paciente había establecido la primicia genital, y más desalentadores cuando no la había alcanzado "... si el paciente ha de mejorar y mantenerse bien debe llegar a poder establecer una vida sexual genital satisfactoria..." (1949)

A partir de la teoría de Reich, sus discípulos Lowen y Pierrakos, han realizado avances en el campo de la psicoterapia corporal, este es el caso de la Bioenergética.

### **3.2 Alexander Lowen**

Alexander Lowen nació en 1910 en la ciudad de Nueva York, hijo de padres judíos inmigrantes; estudió administración de empresas, posteriormente se matriculó en la Escuela de Leyes de Brooklyn y trabajó como director físico en campamentos de verano. En 1940 tomó cursos con Reich sobre el análisis de carácter e inició un proceso terapéutico con él; en 1945 se entrenó como terapeuta reichiano, estudió medicina en Suiza y se graduó en 1951. Regresó de Europa y se asoció con otros dos discípulos de Reich, John Pierrakos y William Walling; fundaron el Instituto de Análisis Bioenergético en 1956. Lowen continuó su terapia personal con Pierrakos y desarrolló los ejercicios y posturas básicas corporales que ahora son las técnicas estándares de bioenergética (Good y Rabinowitz, 1992).

Lowen retoma el análisis caracterológico y se forma lo que hoy se conoce como el análisis bioenergético o terapia bioenergética, construyendo su terapia alrededor del concepto de la economía de la energía que se refiere al equilibrio entre la carga y la descarga de la energía.

Lowen plantea en 1965 que la hipótesis fundamental de la bioenergética es la identidad funcional del espíritu y el cuerpo, afirmando que “el cuerpo viviente tiene una mente, posee un espíritu y contiene alma”. Por lo que el organismo funciona como un todo, con relaciones entre los sistemas funcionales, entonces, afirma que si la respiración es limitada se reduce la posibilidad de

movimiento y el movimiento determina el sentimiento. El cuerpo se encuentra tenso, porque la respiración es mínima y sostiene que la persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está restringida en su personalidad y estructurada en su cuerpo.

Lowen en 1986 define a la bioenergética, “como una técnica terapéutica cuyo objetivo es ayudar al individuo a recuperarse junto con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal”.

En el análisis bioenergético, la personalidad se concibe como una estructura piramidal. El vértice lo ocupa la mente y el yo. En la base se sitúan los procesos energéticos que activan a la persona. Estos procesos dan lugar a movimientos que provocan sentimientos y culminan en pensamientos (Lowen, 1993).

El Yo incluye la consciencia y controla la motilidad dentro de ciertos límites, el Yo puede efectuar una acción o contenerla hasta que se presenten condiciones oportunas. El Yo solo puede incluir los elementos inconscientes (miedo, impulsos, sensaciones) que habían sido conscientes y luego fueron reprimidos.

Un Yo fuerte es señal de salud emocional, pero puede co-existir con una neurosis severa si su energía se emplea mayormente en la represión. El Yo se encarga de las percepciones (proceso psíquico), de las cuales somos conscientes porque se trata de actividades que nos relacionan con el mundo externo.

La intensidad del movimiento se correlaciona con la cualidad de la percepción, tener contacto o consciencia con una parte del cuerpo depende de la motilidad de aquella parte. El sistema percepción-consciencia yace en la superficie de la corteza cerebral.

El Superyo es un proceso psíquico que puede bloquear la consciencia de una actividad; es decir, no permitir que llegue a la superficie corporal. El ello se relaciona a procesos que ocurren en las profundidades, se refiere a procesos

somáticos y representaciones psíquicas de estos mismos. Dichos procesos tienen sus centros principales en las áreas del sistema nervioso que se encuentran por debajo de la corteza cerebral.

El Superyo se convierte en un sensor inconsciente de nuestras acciones, el que determina cuáles impulsos se pueden expresar y cuales se inhiben. En caso de inhibición del impulso por no ser apropiado para la situación, la acción es consciente y controlada por el Yo.

La correlación entre el funcionamiento psíquico y biológico es el siguiente: En el nivel psíquico, el superyo prohíbe la consciencia de ciertos pensamientos; en el nivel biológico, los músculos espasmódicos y crónicamente contraídos bloquean ciertos impulsos para que no lleguen a la superficie. El patrón de tensión muscular que determina la expresión se relaciona a la estructura caracterológica.

El análisis energético ubica la fuente en el núcleo energético del organismo, éste proceso se encuentra regido por el Ello. El propósito corresponde a la dirección biológica y el objeto es el estímulo en el mundo externo cuya acción es evocada por un impulso controlado por el Yo. La fuente, intensidad y la dirección son fenómenos del Ello.

Para Lowen (1990) el terapeuta bioenergético no sólo analiza el problema psicológico como cualquier psicoanalista, sino que además analiza la expresión física de dicho problema, tal como se manifiesta en la estructura corporal y en el movimiento del paciente. En segundo lugar, este tratamiento intenta de manera sistemática liberar la tensión física de los músculos crónicamente contraídos. En tercer lugar, la relación entre el terapeuta y el paciente posee una dimensión adicional con respecto al psicoanálisis, como el trabajo, además del nivel verbal, se realiza a un nivel físico, el analista queda más comprometido.

Para Lowen el movimiento y la expresión son las herramientas de todos los procedimientos analíticos.



La armadura muscular absorbe la energía excesiva que no encuentra una descarga, así el neurótico no dispone de mucha energía porque tiene que invertir la energía en reprimir sus impulsos prohibidos, por lo que la armadura representa el Yo en su aspecto defensivo, cuyo resultado es el bloqueo del flujo de energía de unas partes del cuerpo a otras. Representa, por lo tanto, una actitud caracterológica del individuo ante el mundo en forma corporal. Cabe señalar que la coraza en una postura, tanto psicológica como física, hecha de tensiones musculares crónicas que distingue una actitud del individuo, brindando protección a las partes vulnerables y da estructura en forma de respuestas estereotipadas ante posibles amenazas (Selicoff, 1984).

Dicha tensión es consecuencia de la imposición de una fuerza o presión en el organismo que reacciona a ella movilizándolo su energía. Fisiológicamente lo que sucede es que se inhiben los movimientos espontáneos; hay una manifestación de movimientos voluntarios y controlados que dan un matiz espasmódico a la persona, impidiendo la espontaneidad. Esto permite observar la capa defensiva en dos niveles:

1. Psíquico. En donde el individuo asume su actitud caracterológica, acompañada de defensas de negación, desconfianza, culpabilidad, protección, racionalización.
2. Somático. Se estructura defensivamente en el nivel muscular como tensiones crónicas musculares.

La terapia bioenergética trabaja en forma directa con aquellas fuerzas del organismo que le pueden dar valor para enfrentarse. Esencialmente cada desequilibrio emocional es una reducción en la motilidad, bloqueando el flujo de energía a los órganos de descarga. Agregando directamente una intervención en el cuerpo.

Para Lowen (1990), las diversas estructuras de carácter se clasifican en bioenergética como cinco tipos fundamentales. Cada uno de ellos tiene un patrón especial de defensa tanto en los niveles psicológicos como en los

musculares que los distinguen de los demás. La personalidad de un individuo en cuanto a su estructura de carácter, está determinado por su vitalidad, es decir, por la fuerza de sus impulsos y por las defensas que ha construido para controlarlos.

Los cinco tipos caracterológicos son: esquizoide, oral, psicopático, masoquista y rígido (Lowen, 1977).

### **Estructura del carácter esquizoide:**

La estructura del carácter esquizoide se desarrolla desde el momento de la concepción y está relacionado con la vivencia de una matriz fría, es decir en donde la madre inconscientemente no tiene, o tiene muy poco contacto con su cuerpo.

El carácter esquizoide lucha con su identidad dentro de un mundo material que para él en un primer momento fue hostil.

En el carácter esquizoide existe un importante trastorno afectivo. Fenichel (1989) afirma que "... las emociones de estas personas, por lo general parecen insuficientes... Se comportan "como si" mantuviesen relaciones sentimentales con la gente". Dan la impresión de que ella o el no es parte integral del ser real.

La falta de contención del yo les permite traspasar las barreras de la realidad (la función de contrastar la realidad está relativamente poco desarrollada), es una voluntad sin yo, tiene un yo débil; no es que el carácter esquizoide no se perciba a sí mismo, lo que es débil es la percepción de sí mismo en relación con la realidad material.

En cuanto a la psicología del Yo de Lowen, el esquizoide se define por los siguientes puntos:

- a) Aunque en ocasiones actúan con determinación, no perdura.

- b) Cuando emerge la agresión, se acompaña por un sentimiento de omnipotencia, por no haber sido sujetado a la prueba de la realidad.
- c) La prueba de realidad es relativamente subdesarrollada.
- d) Puede ser constructivamente creativo; la misma carencia de demora yoica puede permitir una ruptura de la barrera de la realidad a nuevas formas de sensaciones y actuaciones.
- e) Niega los valores de la realidad material; le falta actitud de auto defensa a esta realidad.
- f) Posee pocos mecanismos yoicos.

Su capacidad para los sentimientos espirituales, es grande. Se percibe a sí mismo como una persona intelectual llena de sentimientos profundos, le resulta difícil concentrar esto en un objeto en el mundo material. Puede concentrar brevemente sus sentimientos tiernos en otro individuo, pero la tensión creada por el intento de mantener el contacto fuerza la ruptura. No tiene la sensación de que le sea su propio cuerpo, aunque no se despersonaliza, sino más bien la de que el cuerpo es la morada de su yo sensible y pensante.

La energía se retira de las extremidades periféricas del cuerpo (rostro, manos, genitales, pies), desconectándose energéticamente con el resto del cuerpo. Está bloqueado por tensiones musculares crónicas disociando éstas áreas de los sentimientos que brotan de corazón.

La cabeza frecuentemente da la apariencia de estar desconectada del resto del cuerpo; se inclina a un lado. La actitud esquizoide es como si le hubieran jalado fuera del eje natural de la corriente energética.

Existen fuertes tensiones aisladas en el cuello, pero carentes de una rigidez general. A su vez, existen fuertes tensiones en la base craneal.

La cara tiene la apariencia de una máscara, el cuero cabelludo está contraído y hay fuerte tendencia a calvicie frontal en el hombre. La frente es aplanada y existe una falta de expresión en los ojos, la boca es delgada.

El segmento de los hombros muestra una perturbación caracterológica. Corresponde a la profunda espasticidad en la base craneal, es un bloque en la espalda, justo en la confluencia de la pelvis con la espina dorsal, causando un dolor severo.

Los músculos de los muslos y las piernas son flácidos y exageradamente sobre desarrollados; no hay contacto con las piernas, por lo que no hay contacto con la tierra que representa la realidad. A su vez los pies son débiles, las coyunturas son tiesas e inmóviles, especialmente en los tobillos.

En lo que corresponde la función respiratoria, la expansión se acompaña por una contracción de la cavidad abdominal. Por lo que el diafragma no desciende y los pulmones no pueden expandirse adecuadamente. Esto divide al cuerpo en dos mitades, representando la escisión y colapso del Yo y la sexualidad.

Selicoff (1984) comenta que bioenergéticamente se puede observar una escisión funcional entre los segmentos corporales. Las divisiones cardinales son:

- a) La separación de la cabeza del cuerpo
- b) La escisión en dos mitades en el área del diafragma
- c) La falta de unidad entre pelvis y el tronco
- d) La disociación de las extremidades

La separación entre la cabeza y el cuerpo es la base bioenergética para la escisión entre la percepción y la excitación. La separación entre la pelvis y el tronco implica una disociación entre la sensación genital y sensación corporal total.

### **Estructura del carácter oral**

Tienen la sensación de que el mundo les debe algo, esto es a causa de la vivencia interna de privación. Parecen presentar dificultad en la percepción del

deseo ya que no sabe que es lo que quiere. Sus demandas son exageradas y sus respuestas muy limitadas. Siempre tienen expectativa de recibir comprensión, simpatía y amor. Al no ser posible llenar todas sus expectativas desarrollan sentimientos de hostilidad. El miedo a la pérdida del objeto siempre los rodea, por lo que se vive en la desconfianza.

El sentimiento de privación tiene que ver con la falta de una madre nutridora y contenedora en el primer año de vida; son personas que revelan un desarrollo precoz ya que las circunstancias las obligaron a crecer antes de tiempo.

La estructura oral mantiene un estado de baja carga, ya que la energía circula hasta la periferia, pero débilmente, se acentúa el desarrollo físico de la persona con un cuerpo largo y frágil en apariencia infantil. Se observa esta falta de energía en la parte inferior del cuerpo, los ojos son débiles con expresión anhelante, la musculatura subdesarrollada en brazos y en piernas, los pies son delgados, las rodillas tensas, la pelvis puede ser más pequeña; a primera impresión son personas que no aparentan la edad cronológica sino se ven más jóvenes, inclusive añejados.

La respiración de la estructura oral es poco profunda, de allí el bajo nivel de energía en su cuerpo; se les dificulta pararse en sus propios pies por lo que se cuelga de la gente, no tiene buen control en sus movimientos y su coordinación es inadecuada. Se cansan muy rápido, por lo que una actividad física continua la abandonan apresuradamente. La propensión a apegarse a los demás se refleja también en su poca capacidad de estar solo, pues busca continuamente quien le satisfaga, y compensa esta necesidad proveyendo a los demás y ofreciendo apoyo constante. Tiene predisposición a estados depresivos y de exaltación, con una actitud de que la vida le debe algo, por lo que tiene que ser compensado.

Este carácter se distingue por el deseo de hablar y siente mucho placer al hacerlo (verborrea), presenta dificultad en expresar coraje, ya que lo sustituye con hiperirritabilidad.

## **Estructura del carácter masoquista**

Esta estructura tiene la sensación de sufrimiento por lo que se queja en forma constante. Suele dañarse y denigrarse; a veces siente la compulsión de torturar a los demás y esto le hace sufrir y sentir culpa.

Al mostrar esta actitud sumisa en el exterior, la hostilidad esta por dentro ya que en el nivel más profundo, muestra fuertes sentimientos de ira, rencor, odio y contrapone al miedo de explotar y de destruir una patrón muscular de contención para que esas emociones agresivas no salgan. Es una estructura plenamente cargada de energía, sin embargo es una carga fuertemente retenida, y a causa de esta contención, el cuerpo se ensancha.

Se caracteriza por una cualidad de empujar o apretar en cualquier función física; contrae el abdomen para lograr alguna descarga emocional. Esta práctica es indicativa de sus experiencias en la etapa anal, en donde tenía coraje y apretaba el ano para no obrar; pero teniendo que producir algo (la exigencia) empezaba a empujar a través de la zona apretada (la resistencia) y este movimiento antinatural causaba tensiones muy severas.

El masoquista acepta la realidad y a la vez lucha en su contra admite la racionalidad de sus demandas aunque al mismo tiempo las resiste; este es el conflicto del masoquismo. Les falta además fuerza de voluntad.

Exige amor mediante la provocación y el rencor; este mecanismo tiene que fracasar, y lo sabe, por lo que existen dos interpretaciones de este deseo al fracaso:

1. El fracaso justifica su propia ineptitud, así puede culpar a los demás.
2. Teme al éxito porque lo coloca en el centro de la atención y esto le evoca angustia fuerte asociadas con el exhibicionismo.

Esto es porque la estructura masoquista aprendió a vivir siendo sometido y humillado. Sacrifica el movimiento por la seguridad.

El masoquismo tiene un superyo severo; es guiado por el rencor y el odio. La respuesta se encuentra en las dos corrientes energéticas que dan origen a los impulsos instintuales ya que hay un hiperdesarrollo muscular para poder retener los impulsos negativos y para poder controlar los impulsos naturales. La tensión severa muscular suprime el odio y la rabia contra aquella figura que lo sometió (generalmente la madre).

El cuerpo es bajo, recio y musculoso, generalmente cubierto por vello espeso, cuello corto y grueso con la cabeza hundida; hay una espasticidad severa que acorta el cuello y que se localiza en los músculos profundos de la nuca y que no es percibida con los movimientos normales conscientes pero da la apariencia como si estuviera escondiendo la cabeza. La cintura es también proporcionalmente corta y ancha, con pelvis prominente, que hace meter hacia adentro los glúteos (como si esperara un golpe en dicha zona). Estos músculos retienen el rencor inconsciente y bloquean los impulsos que se dirigen hacia la parte superior del cuerpo, el mismo mecanismo ocurre en la parte inferior del cuerpo ya que la base de la pelvis queda levantada hacia arriba con caderas anchas para impedir el pasaje de excitación hacia los genitales y presenta un matiz obscuro en la piel causado por el estancamiento de la carga energética. Esto provoca que se reduzca la agresividad y que no se defienda; el quejarse es lo único que puede hacer en lugar de ésta agresividad.

La actitud de sumisión y agrado es característica de la estructura masoquista, a nivel consciente se identifica con la intención de agradar pero a nivel inconsciente, ésta actitud es desplazada por el resentimiento.

### **Estructura del carácter psicopático:**

Lowen (1986) describe esta estructura caracterológica, como aquel que niega todo sentimiento; el yo se vuelve contra el cuerpo y los sentimientos, en forma especial los sexuales.

El psicopático invierte la mayor parte de su energía en la imagen yoica y hacia el impulso orientado al poder y a la necesidad de dominar y controlar. Para este tipo de estructura existen dos modos de ejercer el poder:

1. Subyugar al otro; el vencido se torna en su víctima.
2. Debilitar a la persona mediante la seducción.

Existen dos estructuras corporales que corresponden a los dos tipos anteriores.

- 1) Este tipo se destaca por un marcado desplazamiento de energía hacia la cabeza; hay una reproducción de carga en la parte inferior del cuerpo. Existe una desproporción en las dos mitades del cuerpo: la parte superior es más grande y en apariencia más dominante. Existe una contención por el diafragma y la cintura, bloqueando la corriente energética y las sensaciones que van hacia la parte inferior del cuerpo. La cabeza se sobrecarga energéticamente; esto significa que hay una hiper excitación del aparato mental y que resulta en la consideración continua de cómo ganar control y maestría sobre las situaciones. Se denota desconfianza en los ojos; los mantiene entreabiertos. Su estructura corporal da la impresión de estar inflada en la parte superior; esta parte muestra rigidez y la parte inferior es más angosta y demuestra la debilidad de la estructura oral.
- 2) El cuerpo del segundo tipo es más proporcionado y no parece inflado; es seductor debilitante. En ambos casos hay problemas de comunicación energética entre ambas mitades corporales; en la del primer tipo la pelvis está cargada deficientemente y rígida; la del segundo está sobrecargada, pero desconectada, hay espasticidad del diafragma.

Hay tensiones importantes en el segmento ocular y en la base del cerebro. Las tensiones en segmento oral representan una inhibición del impulso a chupar.

La estructura psicopática necesita alguna persona para controlar; esto representa el elemento oral. La necesidad de controlar se vincula estrechamente con el miedo a ser controlado. Ser controlado es ser utilizado.



En la historia del psicopático, hubo una lucha por el control entre un padre y el hijo. No puede admitir la derrota; esto le coloca en la posición de víctima. En el esfuerzo por el poder, la sexualidad siempre figura como un rol principal. Es seductor mediante su aparente poder o mediante una actitud suave pero astuta. El placer siempre es secundario a la conquista.

La negación del sentimiento es la negación de la necesidad. El psicopático manipula a los demás de tal forma que les hace pensar que ellos mismos lo necesitan. Así no tiene que expresar su propia necesidad.

### **Estructura de carácter rígido**

El carácter rígido se desarrolla por las frustraciones del periodo edípico, cuando la constancia objetal es establecida, el niño realiza su propia separación a un nivel muy profundo y comienza a extenderse de forma amorosa y sexualmente infantil hacia el progenitor del sexo opuesto.

El progenitor del sexo opuesto puede sentirse amenazado y retirarse, no solo amenazado por la sexualidad emergente del niño, sino también a causa de su propia respuesta sexual hacia el hijo, como resultado el niño se auto-niega, corta su sexualidad, su amor o separa la respuesta de amor de la respuesta sexual.

.

El carácter rígido esta en guardia contra la condición de ser utilizado, atrapado y de que se aprovechen de él, puede encontrar varias combinaciones de frustraciones como respuesta a su deseo sexual y amoroso como en los siguientes subtipos de estructuras rígidas:

**Histérico:** El carácter histérico experimenta poca angustia y tiende a bloquearse afectivamente, su estructura yoica está anclada en una función genital bien establecida. Se encuentra fijado en la etapa edípica y una de sus características más sobresaliente es la conducta sexual.

El uso de la actividad sexual la emplea como defensa contra el amor. El peligro amenazante es el involucramiento emocional; se mantienen separados los sentimientos tiernos de las sensaciones genitales. Mientras no se resuelve el edipo, el amor se escinde en dos emociones incompatibles: sentimientos amorosos y sensualidad. El histérico reprime sus impulsos sexuales: no se da cuenta del significado sexual de sus acciones.

La rigidez en el carácter histérico se manifiesta en lo siguiente: la espalda es rígida e inflexible. El cuello está apretado y la cabeza se mantiene rígida. La parte anterior del cuerpo está dura; la rigidez del pecho y del abdomen son elementos esenciales para la formación de la armadura. La agresión se utiliza defensivamente.

La armadura absorbe y congela la angustia a través de reducir la respiración, mediante el control inconsciente sobre los músculos de la parte anterior del cuerpo. Aunque el diafragma está relativamente libre, la rigidez de la estructura total limita la carga y descarga del oxígeno. El peligro en esta estructura es que existen fuertes impulsos inconscientes que se quieren liberar por consiguiente, provocan situaciones que les excitan y que les aumenta la carga interna.

Característicamente en la formación del carácter histérico, es la actitud ambivalente hacia el padre, el cual rechazó la sexualidad de la niña; el coraje que surgió de este rechazo fue reprimido tanto como el deseo normal hacia el padre. La rigidez producida por la represión de estos impulsos, bloquea la expresión de coraje y anhelo por el padre. Se libera el coraje sólo cuando se hace consciente el deseo hacia el padre.

Típicamente el carácter histérico cede a la fuerza directa o indirecta y ésta se agrega hacia el varón. La sumisión tiene el propósito de cargarle toda la responsabilidad al hombre en cuanto al acto sexual. La sumisión se basa en el miedo de sentir una fuerte excitación genital. Si el deseo se sintiera abiertamente, la mujer histérica se abrumaría totalmente. Así la genitalidad está al servicio de una defensa contra la verdadera sexualidad. A pesar de esta

armadura, la pelvis del tipo histérico, es suave y sexualmente responsiva, hay descarga sexual; aunque la rigidez limita esta descarga genital.

El orgullo manifiesto en el cuello rígido y la determinación manifiesta en la mandíbula, son aspectos yoicos de esta actitud caracterológica.

Lo contraído de la espalda inferior y la retracción de la pelvis son los elementos análogos sexuales de la actitud yoica. Tiene miedo a "caer" enamorada; tiene angustia de "caer" en general; esto se refleja en la rigidez de las piernas.

**Fálico-narcisista:** La contraparte masculina de la mujer histérica es el fálico narcisista. La rigidez de este carácter se manifiesta en la sensación de una enorme responsabilidad que no admite fracaso. Casi siempre tiene los hombros encogidos y en forma cuadrada. Hay un bloqueo en la garganta que desvía una parte de la energía hacia los hombros. En la parte posterior del cuerpo, el flujo de coraje se desvía hacia los brazos y la cabeza, similarmente se bloquea aproximadamente al nivel de la séptima vértebra cervical; esto también resulta en la contracción muscular del hombro.

El miedo al fracaso está vinculado con la ambición que a su vez se vincula con el erotismo uretral. Además se caracteriza por su pulsión agresiva.

Presumen sus conquistas sexuales. Son promiscuos debido a la poca satisfacción derivada de una sola experiencia sexual. La agresión es exagerada para compensar una debilidad constitucional.

El fálico narcisista es una estructura genital, que destaca trastornos correspondientes a los tres a cinco años de edad aproximadamente. El organismo se pone rígido ante frustraciones o castigos. La rigidez disminuye asimismo la flexibilidad psicológica y somática.

La conducta compulsiva es una forma extrema de rigidez a un nivel psicológico. La misma rigidez excesiva caracteriza la estructura somática.

Hay dos variedades en la estructura rígida del hombre:

1. La estructura pequeña y angostada con una vida intensamente emocional. La relación entre energía libre y masa física es alta; la actividad genital es fuerte.
2. Un marco corporal grande con una musculatura más pesada; tiene la quijada sólida y fijada agresivamente hacia delante; los hombros son anchos; la cintura es angosta y las caderas están contraídas. Esta estructura denota fuerza y dureza. El yo es duro, inflexible y frío. La dureza representa la represión de la expresión emocional; este tipo es caracterizado por su bloqueo afectivo.

El carácter fálico es más agresivo y tiene una mejor identificación con su función genital. Lowen afirma que es el padre quien ejerce la mayor influencia de frustración determinando cual de los dos tipos de rigidez se desencadena.

- a) El fálico se sintió amenazado por el padre: Se identifica con el padre, pero lo considera enemigo.
- b) Si la amenaza procede de la madre, se desarrolla el carácter compulsivo; se identifica con la madre frustrante. En ambos tipos de estructuras rígidas el miedo al castigo es la clave de la neurosis.

**Pasivo Femenino:** Cuando un individuo presenta una estructura en la cual los instintos genitales y pre genitales son igualmente balanceados, se le da la nomenclatura del carácter pasivo femenino.

La estructura corporal es:

1. Redondeado en forma, hombros angostos.
2. En forma de un triángulo al revés, con hombros anchos y caderas angostas.

El pasivo femenino no se colapsa como el masoquista, pero tampoco contacta movimiento o gestos agresivos como lo hace el fálico narcisista.

La actitud caracterológica básica es la complacencia que encubre el enojo hacia el padre. Hay que desenmascarar esta actitud a través de la transferencia: es decir, es necesario confrontarle con su exagerada cortesía, que es una defensa contra la expresión de profundo odio hacia el padre. Su complacencia le obliga a comprender intelectualmente, sin embargo, este reconocimiento es carente de afecto.

Los movimientos suaves indican que los músculos superficiales son relativamente relajados; las tensiones severas existen en los músculos profundos. La inmovilización de la agresión genital interfiere con el desarrollo normal de la muscularidad masculina. Existen dos factores que explican las tendencias femeninas:

- a) El fracaso en el desarrollo masculino normal.
- b) Posteriormente se sobre impone una identificación con la mujer.

Los hombros que se encogen por el miedo, son una expresión de pasividad. Las caderas angostas resultan de las tensiones severas pélvicas y de los músculos que reducen la capacidad pélvica y la potencialidad genital.

En la estructura rígida de cualquier subtipo hubo un rechazo a la búsqueda del placer erótico y sexual cuando era niño; la expresión exterior del amor, así como el deseo de intimidad física y placer erótico se encontró con la repulsión de sus padres. La importancia de su orgullo estriba en que está vinculado a este sentimiento de amor. El rechazo a su pasión sexual es un golpe a su orgullo, como también es un insulto el no ser aceptado su amor.

### **3.3 John Pierrakos**

El Core Energetics fue fundado en 1979 por el psiquiatra John C. Pierrakos, quien con su trabajo previo como co-creador de la bioenergética y con el trabajo de su esposa Eva Pierrakos (creadora del trabajo conocido como Pathwork), se inspiró y creó esta revolucionaria técnica definida según sus colaboradores, como “el puente energético entre la psicología y la espiritualidad”. Aquí en México se formó en 1993, el Instituto de Core Energética, en donde ofrece cursos y procesos terapéuticos.

El Core Energetics es una psicoterapia orientada al cuerpo, por lo que se basa en la armonía de éste. En consecuencia considera que cuando aparecen experiencias dolorosas e incómodas se impide la libre expresión causando una tensión muscular crónica que se traducirá con el tiempo en una estructura caracterológica.

Así el Core Energetics, es la integración del conocimiento de los sistemas energéticos del cuerpo y el entendimiento de la naturaleza espiritual del hombre, por lo que se aleja de las teorías convencionales, del enfoque médico y de las terapias orientadas al cuerpo. Por consiguiente la tarea del Core Energetics es “ayudar al individuo a escuchar profundamente su verdad” (Pierrakos, 1990).

Pierrakos (1990) manifiesta en uno de sus libros que al trabajar durante varios años en la clínica, pudo observar que “nosotros mismos creamos nuestras vidas a través del uso que le damos a nuestra energía: hacia donde queremos ir con ella y como la dirigimos. Así una persona es vulnerable a las circunstancias únicamente cuando la sobrevivencia depende de ellas, como durante la infancia, en la madurez, tenemos la capacidad de elegir entre

fusionar nuestra energía internamente o bloquearla y moverla desde dentro u obtenerla del mundo externo. De tal manera que casi todos los pacientes cada vez sentían más una falta de profunda satisfacción a medida que avanzaban en la liberación y mejoraban la calidad de sus vidas”.

Por lo anteriormente descrito, el mismo Pierrakos (1990) afirma “es mi creencia y la base del Core Energetics, que somos los causantes de nuestras aflicciones al desbalancear el flujo de energía recíproca, a través de nuestro propio centro universal”.

La Core Energética trabaja la dinámica psíquica, las imágenes mentales, bloqueos emocionales, procesos inconscientes utilizando el cuerpo como instrumento de diagnóstico. Esta poderosa dinámica inconsciente es resultado de las relaciones con nuestros padres, herencia, ambiente y cultura, los cuales moldean el cuerpo creando una estructura de carácter y personalidad. Es un abordaje terapéutico que incorpora la terapia hablada, ejercicio bioenergético, respiraciones profundas y aspectos espirituales.

La sustancia básica de una persona es la energía; el movimiento de esta energía es vida. La energía vital posee dirección y es consciente. Por lo tanto, Pierrakos (1990) considera que cada célula y cada entidad compleja están compuestas de una energía que es consciente. De este modo cada uno de esos elementos tiene un centro y una periferia emitiendo y recibiendo fuerza vital; así la totalidad de los centros es el core del ser humano.

Así “la energía de cada parte del cuerpo se mueve tanto interna como externamente, contrayéndose y expandiéndose, pulsando hacia adentro, su núcleo hacia fuera, hacia el todo”. (Pierrakos, 1971).

La energía y la conciencia son la esencia de la vida. Por lo que dan forma al cuerpo y crean la personalidad “son las fuerzas de nuestro proceso de evolución y de la expresión de Dios con nosotros” (Pierrakos, 1990).

La visión de este trabajo es una experiencia profunda y de la identificación de la cual es la energía del core liberando al individuo para crear su vida a través de su centro universal. Este se alcanza gradualmente a través de la conciencia, movimiento y la transformación de las estructuras defensivas del core.

## **La máscara**

La máscara es un área de defensa, es el almacén de los poderes de autoconciencia del ego. Actúa como una envoltura defensiva para que el ser interno sea invisible tanto para el mundo como para la autoconciencia, es decir, es una realidad distorsionada... es un filtro necesario sin embargo es una engañosa zona en la cual vivir (Pierrakos, 1990).

Según Thesenga (1997) la máscara es la capa exterior de la personalidad, el ser con el que nos identificamos en la superficie, la cara que le mostramos al mundo, es el ser que pensamos que deberíamos ser basándose en la imagen idealizada (Falso self). Desde la perspectiva de la relación objetal, el "Falso Self", es un término desarrollado por Winnicott (1965), para indicar aquella estructura que se forma en respuesta a la frustración del "Self real". Es el Self presentado al mundo y usado para solicitar la recompensa ambiental, la que podría ser recibida por el Self real, más natural y espontáneo.

La máscara social la utilizamos para protegernos, es como se supone que debemos ser, actuar como si, pensar como si. Pero no es nosotros. Es decir, se trata de papeles sociales artificiales, acompañados de sonrisas huecas, diálogos vacíos y sentimientos congelados que son el principal medio para ocultar y disfrazar nuestra verdadera personalidad e intenciones ante los demás (Navarro, 1999).

La máscara es una capa quebradiza que esconde la energía poderosa del inconsciente negativo. Finge los sentimientos del verdadero ser, enfriando el entusiasmo y el optimismo del centro vital y sabotando los niveles de protección. Puede expresar el amor, pero en forma muy controlada y contenida o simplemente puede camuflagear la verdadera emoción en forma opuesta



(tanto positiva como negativamente). Por lo que Pierrakos (1990) afirma “la tragedia de identificarse con la máscara del ego es que nos hace menos, nos disminuye, Subvierte nuestra verdadera esencia, nuestra energía interna y recalca la continuidad de las aflicciones humanas desde la patología hasta la pobreza espiritual”.

La falsedad de la máscara nos aparta de la realidad de todo lo que somos. Nos separa de nuestro verdadero ser espontáneo. Pierrakos y Thesenga (1997) afirman que la máscara se crea cuando uno reconoce que puede entrar en conflicto con su entorno al dejarse guiar por un ser superior. Surge de nuestros intentos destinados al fracaso por vivir de acuerdo a un ideal perfecto. Culpamos a los demás por nuestros problemas, en vez de hacernos responsables por nuestros sentimientos. Así, la máscara inscribe la creencia de que somos víctimas.

Nuestra percepción del Lower Self y del core es bloqueada por el ego crítico. Este ego es una defensa de nuestro inconsciente. Este nos permite reprimir y olvidar las emociones negativas de nuestra infancia.

La máscara es la fachada social creada para defender la psique contra los sentimientos socialmente inaceptables del Lower Self. El comportamiento de la máscara tiene una trayectoria que cumple la necesidad referida al cumplimiento de un deseo a través de la manipulación de otras personas.(Wilner, 1997).

Thesenga (1997) indica que la pseudo-solución de la máscara suele estar basada en la distorsión de alguno de los tres principios divinos de amor, poder y serenidad.

**La máscara de Amor:** Es un intento por obtener amor de los demás aparentando ser amorosas. La personalidad se vuelve sumisa, dependiente y negadora de sí misma con la esperanza de garantizar, controlar y comprar el amor de los demás. “La falsa creencia de esta máscara consiste en que debe ser amada a toda costa y por lo tanto la personalidad deliberadamente se hace más débil, desamparada o sumisa de lo que en realidad es”. Por lo que se somete a las exigencias tanto reales como imaginarias de los demás, con el fin

de obtener su aprobación, simpatía amor y ayuda. Las estructuras caracterológicas que pertenecen a esta máscara son la oral y la masoquista.

**La máscara del Poder:** Es un intento por controlar la vida y a los demás teniendo la apariencia de ser completamente independiente, agresivo, competente y dominante. Trata de escapar de la vulnerabilidad experimentada en la niñez. Su seguridad y autoestima dependen de ser un ganador en todas las situaciones, liberándose de las necesidades y debilidades humanas. Por lo que se idealiza la búsqueda del poder y se rechazan el amor y el contacto. Las estructuras caracterológicas que se identifican con esta máscara son la psicopatía y la rigidez.

**La máscara de la Serenidad:** Es un intento por escapar a las dificultades y a la vulnerabilidad de la vida, aparentando siempre ser completamente sereno y desapegado. Se manifiesta como retraimiento, indiferencia, evasión ante la vida, falta de compromiso, un cínico y mundano desapego y un falso desapego espiritual. “El error consiste en creer que los problemas se irán si realmente podemos negarlos. A diferencia de las otras máscaras en donde los sentimientos suelen ser exagerados o manipulados para que sirvan a su propósito o para crear una impresión, la máscara de la serenidad tiene sus sentimientos intactos y sin distorsionar, pero ocultos”. La estructura caracterológica esquizo pertenece a éste tipo de máscara.

Para Brennan (1993) afirma que “la intención de la máscara es protegernos de un mundo pretendidamente hostil, demostrando ser buenos. La intención de la máscara es la simulación y la negación. Niega que su objetivo sea combatir el dolor y la ira, porque niega que ese dolor y esa ira existan dentro de la personalidad. La misión de la máscara es proteger el ser sin asumir la responsabilidad sobre acciones, pensamientos o hechos negativos”.

### **Ser Inferior (Lower Self)**

Una importante pieza del Core Energetics es el trabajo con la sombra, que es nombrada Ser Inferior; y es esa porción de energía del core que ha sido

bloqueada y distorsionada. Contiene las emociones primarias negativas y los impulsos inconscientes. Estas emociones destructivas son recubiertas cuando se niegan los impulsos positivos del core; dicha negación trae la rabia y odio, pánico y terror, crueldad, egoísmo y destructividad.

Pierrakos (1991) considera que el Ser Inferior “es la capa que rodea al yo divino, es un mundo oculto de egocentrismo, que contiene las emociones negativas, pensamientos e impulsos como el miedo, odio o crueldad”.

“El Ser Inferior es la fuente de negatividad y destructividad dentro de nosotros. Suele ser inconsciente. Es el centro creativo de las actividades y sentimientos negativos hacia uno mismo y hacia los demás que surge de nuestra egocéntrica separación de la totalidad de la vida”. (Thesenga, 1997)

Brennan (1995), considera que el Ser Inferior es la parte de nosotros que ha olvidado quienes somos, es la parte de la psique que cree en un mundo separado y negativo que actúa de acuerdo con él. No niega la negatividad, sino que la disfruta. Por lo que la intención del Ser Inferior es preservar la separación, hacer todo cuanto quiere hacer y no sentir dolor.

Para Thesenga (1997) existen tres aspectos que son el núcleo del Ser Inferior; orgullo, voluntarismo y miedo. “El Orgullo nos dice que somos mejores que los demás, de modo que tenemos derecho a sentir nuestra importancia personal y a creer que somos algo especial. El Miedo, nos dice que debemos protegernos, de tal modo que cualquier cosa que sintamos necesario hacer para defendernos se encuentra justificada. El Voluntarismo dice que debemos obtener lo que deseamos, cuando queremos, justificando así nuestro egoísmo.

Al bloquear la negatividad también quedan bloqueadas las emociones primarias positivas como la fe, la compasión, el gozo en la existencia de otros.. en fin el amor.

Las emociones usualmente violentas y destructivas, se permean en furia, odio y crueldad, nosotros no somos generalmente conscientes de nuestro Ser

Inferior ya que este absorbe nuestra energía y es expresada indirectamente a través de nuestra máscara y en momentos de crisis, cuando nos sentimos amenazados y sin control. Porque sentimos pena de nuestro Ser Inferior y encontramos muy difícil revelar y expresar estos sentimientos negativos sin juzgarnos y culparnos. Sentimos que esta exposición va a dejar fuera nuestros atributos positivos y va a vivir solo lo negativo del Ser Inferior.

Según Wilner (1997), el Ser Inferior, se encuentra fisiológicamente intrínseco en la médula oblonga y representa el lado oscuro de la naturaleza humana. Esta desarrolla negatividad y destrucción, encapsulando los sentimientos reprimidos de rabia y miedo en el cuerpo. Cuando el Ser Inferior es reprimido, los sentimientos son contraídos en los músculos del cuerpo. Con el tiempo, se vuelven rígidos, dando forma al cuerpo.

El Ser Inferior debe ser transformado en orden para nuestro desarrollo. Cuando nos volvemos conscientes del Ser Inferior aceptamos esta parte de nosotros, cuando encontramos el valor de decir “Soy cruel y deseo dañarte” una gran parte del proceso de transformación ha empezado.

El Ser Inferior es un aspecto de nuestra dualidad, por lo tanto necesitamos explorarlo para liberarnos de esta creencia y así transformar esta energía en lo creativo del yo, en el core.

## **El Core**

La naturaleza del Core, puede ser descrita como Centro de Energía Correcta, energía directa, sin desviación (Center of Right Energy). Cada uno de nosotros tiene un centro, un Core de sabiduría divina y energía. Aquí, consciencia y energía, son puras y luminosas. La tarea del Core Energetics es ayudar al individuo a conectar con los recursos ilimitados del Core y relajar o liberar en orden para crear vida o placer, dignidad y libertad.

A través del Core, estamos conectados a todas las cosas, a toda la energía del cosmos, es nuestra conexión divina con las fuerzas universales. Todo lo que

necesitamos esta en él, activando nuestras cualidades del Higher Self, que se encuentra dentro de nuestro Core. El Core es el centro del amor y de todas las manifestaciones del amor y que son una conexión con nuestra espiritualidad.

“El Centro humano tiene la más alta habilidad e inteligencia; esta inteligencia va más allá de las capacidades estrictamente intelectuales de asimilación, análisis y síntesis. Nos da soluciones intuitivas a los problemas extrínsecos y misterios de la vida, porque puede abarcar realidades existenciales objetivamente y unificar opuestos y de este modo descubrir las raíces de la verdad”. (Pierrakos, 1990).

El Ser Superior (Higher Self) es quien realmente somos, lo mejor en verdad, en alegría y amor. Es parte de la inteligencia universal y amor que difunde en la vida. Es libre, espontáneo, creativo y amoroso... es la expresión de Dios a través de todas las cosas y nuestra conexión con el Creador (Thesenga 1997).

Para Brennan (1993) “La intención del Ser Superior es la verdad, la comunión, respeto, individualidad, una autoconciencia clara y la unión con el Creador.”

### **Los Cinco Componentes de la Personalidad**

La energía y consciencia fundan nuestra existencia. Son un continuo estado de interacción; la energía tiene forma y dirección por la consciencia que a su vez deriva en energía. Así que operan en todos los niveles de la realidad, cuerpo, mente, sentimientos y espíritu.

Para el Core Energetics el cuerpo es el más importante vehículo para poner atención al proceso de curación, ya que es el sustento de la vida que conocemos. El cuerpo manifiesta la energía de todos los otros componentes, ellos influyen y crean la forma de vivir. El Core Energetics trabaja simultáneamente en todos los niveles de la existencia. La evolución de la personalidad del trabajo sistemático, transformando e integrando el Self espiritual en cinco niveles.

El Core Energetics busca restaurar todas las dimensiones de la realidad personal para unificar el estado de la persona. La unidad y la integración constituyen todas las cosas existentes, él todo de la creación.

## **El Cuerpo Físico**

El cuerpo no es solo el soporte de nuestra estructura física sino también es la base de nuestra alma y laboratorio de la vida. Por el cuerpo fluyen las olas pulsatorias de la energía vital. Así cuando existe una tensión crónica en varias partes de nuestro cuerpo se bloquea la creatividad y el placer.

Pierrakos (1990) explica que el trabajo terapéutico es un proceso basado en los principios de nuestra capacidad para amar y sanarnos a nosotros mismos y que nuestros deseos alrededor de nuestra vida es el desarrollo de la creatividad como evolución. Para hacer esto tenemos que transformar profundamente nuestros aspectos negativos de nuestra personalidad en continua creatividad.

Ya que la tensión crónica de algunas partes del cuerpo va bloqueando la creatividad. “El dolor físico significa que no se ha realizado un reconocimiento real acerca de la crueldad y odio”. (Pierrakos, 1990).

El trabajo con el cuerpo ayuda a confrontar las reacciones defensivas de nuestras emociones, y abrimos el camino de nuestra sanación.

## **Emociones y Sentimientos**

Una emoción es un estado general, es un concepto. Un sentimiento es una corriente que fluye a través de nosotros, un sentimiento no tiene nombre pero se categoriza en una emoción.

Cuando se toma la responsabilidad de la crueldad y odio ha reconocido la verdad y empezamos la jornada de nuestra transformación permitiendo la expresión libre de estos sentimientos. “El primer paso de este dilema es

reconocer estos sentimientos sin culparnos, el ritmo del sentimiento físico de todas las emociones". (Pierrakos, 1990).

## **Mente**

El mundo de la mente crea arte, ciencia, filosofía y muchas otras cosas de nuestra civilización, nuestros pensamientos, de cualquier forma dominados por imágenes distorsionadas.

## **Voluntad**

Nuestra voluntad es responsable de la libertad de acción y de expresión. Existen dos tipos de voluntad:

- a) Activa (fuera de la voluntad): Emanada del centro de la espalda junto a los hombros inicia el comportamiento asertivo y agresivo.
- b) Receptiva (dentro de la voluntad): Es la voluntad del corazón está en el centro del pecho, responde a la intuición y a la energía espiritual y se activa a través de la oración, meditación y los sueños.

## **Espiritual**

Si unificamos, el cuerpo, sentimientos, mente y voluntad; crecemos en una dimensión espiritual. El resultado de esta unificación es amor; amor por uno mismo, a otros y a la vida. Este poder da sentido a nuestras vidas abre la puerta al camino más allá de lo material, más allá de la realidad personal.

## **Orígenes de la Disfunción**

La enfermedad es una interrupción del proceso de vida, que penetra totalmente a la persona porque el flujo de la energía vital en el organismo se parte. Por tal

motivo, el Core Energetics ve las quejas presentadas como síntomas y no como causativas; por lo que el diagnóstico y tratamiento deben buscar los efectos de la interrupción no solo en el lugar de la disfunción, sino en todos los planos de operación física, emocional, mental y espiritual, así como en los dominios conscientes e inconscientes de la persona.

Las constricciones de energía no son disfunciones aisladas. Son bloqueos de energía anulada que se presentan en el cuerpo físico en forma de rigidez esqueleto-muscular y también irrumpen en los planos superiores de energía, afectando así las actitudes mentales.

La fuerza vital no puede dejar de moverse; por lo que cuando encuentra una barrera se distorsiona o regresa en la dirección opuesta; dando como resultado un desbalance en las expresiones de carácter del organismo.

El patrón defensivo no define a la persona, mientras que el Core sí. Por lo que una persona en terapia no es un tipo de carácter o estructura, ni se le puede etiquetar. Es un ser humano cuyo funcionamiento se ha desviado.

Todas las personas con disfunción, cualquiera que sea la caracterología dominante de dicha disfunción, basan su configuración caracterológica específica en tres formas de negación:

1. Autovoluntad (autoconciencia y la consciencia externa inconsciente)
2. Orgullo (la máscara de un sentimiento de superioridad)
3. Miedo (desconfianza esencial)

Los mecanismos de defensa son inherentes como una reacción bioquímica, los que afectan la percepción de la realidad.

Así el carácter del individuo, tal como se manifiesta en su patrón de conducta, también está descrito gráficamente a un nivel somático, por la forma del movimiento del cuerpo. La suma total de las tensiones musculares son consideradas como una gestalt "La expresión del cuerpo es la vista somática



de la expresión emocional típica que en un nivel psíquico se considera como carácter” (Pierrakos, 1990).

Junto con Lowen, Pierrakos estableció las categorías de los principales aspectos de la estructuras del carácter en niveles físico y de personalidad.

El resultado de la formación del carácter depende de los siguientes factores:

- c) El movimiento en el cual se frustró el impulso
- d) El alcance y la intensidad de la frustración
- e) Contra qué impulsos se dirigió la frustración
- f) La relación entre la tolerancia y la frustración
- g) El sexo de la principal persona que frustra
- h) Las contradicciones de las mismas frustraciones (Coello, 1998)

### **Estructura Esquizoide**

Es la primera estructura del carácter ya que se produce antes de nacer o al dar a luz. Se desarrolla por una experiencia masiva en torno a alguna hostilidad recibida directamente del progenitor.

Físicamente son personas que están más o menos separados de su existencia, su respiración es muy débil y existe tensión y rigidez en casi todo su cuerpo. Presentándose torpe, mecánico y desconectado de su actividad intelectual o cognitiva. Son además personas altas y delgadas, sus articulaciones débiles y faltas de coordinación con las manos y pies fríos. Por lo común aparentan no estar unidas al suelo. Muchas veces mantiene la cabeza ladeada y su mirada es vaga, como si estuviera ausente.

“La defensa energética natural que se emplea contra el trauma en este periodo de la vida consiste simplemente en retroceder al mundo del espíritu del que

procede el alma” Esta defensa se hace habitual y el sujeto la emplea cada vez que se siente amenazado. (Groom, 1992)

“Las fracturas se extienden hasta la superficie de la máscara cuyas furtivas características pegan una a otras en un desgastador esfuerzo para mantener una especie de fachada equilibrada. El organismo tiene que volverse hacia su interior para obtener energía, pero no puede sacar el Core unificado y unificante a la periferia. Debido a la fragmentación de su estructura y al profundo terror en el que vive, el ego busca escapar tanto a la realidad interna como externa. La defensa principal de la estructura esquizoide es una fría superioridad. El ego no puede integrar los fragmentos que fueron esparcidos en la infancia por la hostilidad expresada” (Pierrakos, 1990).

### **Estructura Oral**

El carácter oral se crea cuando se detiene el desarrollo normal durante la fase oral del crecimiento. La causa es el abandono repetitivo del progenitor, el niño compensó la pérdida haciéndose independiente demasiado pronto. Tiene miedo de perder lo que realmente necesita porque está seguro de que no se lo darán. Presenta actitudes de dependencia, tendencia a colgarse y agresividad atenuada.

A veces se siente hueca y no desea asumir responsabilidades. Su cuerpo está poco desarrollado, con músculos delgados y flácidos; tiene el tórax deprimido y frío, su respiración es entrecortada y sus ojos pueden absorber la energía del interlocutor.

Es una persona que no sabe estar sola y experimenta una exagerada necesidad de calor y apoyo de los demás. Trata de obtenerlos del exterior con el fin de compensar la sensación de vacío. Suprime sus intensos sentimientos de añoranza y agresión y retiene la rabia que le provoca el abandono.

El carácter oral necesita aprender a confiar en la abundancia del universo e invertir el proceso de agarre. Necesita dar, abandonar, el papel de víctima y

reconocer lo que realmente obtiene. Debe de enfrentarse a su miedo a estar solo, profundizar en su vacío interior y descubrir que ese vacío está unido a la vida.

El ego es generalmente débil y existe una actitud de demanda de vida al mundo y de culpar a la vida a causa de no poder obtener lo que supuestamente necesita para ser feliz. El mensaje de la máscara es “me lo debes, dámelo”.

Los límites de la persona oral son muy tenues y fácilmente se colapsan. El Core de la persona oral está debilitado debido a las privaciones de la infancia. El ego de esta persona oscila violentamente entre la grandiosidad y el colapso. Cae con frecuencia en la rabia o en el optimismo sin límites. (Pierrakos, 1990)

### **Estructura Masoquista**

La persona que presenta carácter masoquista, en su niñez recibía el amor en forma condicionada, por ejemplo la madre que obliga a comer a su hijo, el control de las evacuaciones también en el control de esfínteres y en general el no respetar su autonomía. Por lo que al sentir su Core burlado y violado, empezó a construir una pared, que en su cuerpo adulto aparece como una gran acumulación de grasa y musculatura.

El masoquista toma el papel de víctima visualizando cualquier movimiento exterior como una imposición o humillación.

La distorsión del orgullo tiene dos matices, una actitud superficial de humildad y una que encubre una oculta actitud de superioridad y de denigración de los demás.

Físicamente, el masoquista es fuerte y compacto, con músculo superdesarrollados y el cuello y la cintura acortados soportan grandes tensiones en el cuello, la mandíbula, la garganta y la pelvis. Es hipoactivo, aunque su interior se halla en ebullición.

El masoquista necesita autoliberarse dando rienda suelta a su agresividad. Necesita expresarse activamente en cualquier forma que convenga a su fantasía.

### **Estructura Psicopática**

Tuvo experiencias en la niñez de manipulación, de seducción e inconsistencia de comportamiento por parte de los adultos. Dichos encuentros conflictivos han sido almacenados en bloqueos que anulan el movimiento en el área genital y desplazan la energía hacia el torso, hacia arriba de la cintura y la cabeza. El ego y el pensamiento racional toman importancia en la privación del funcionamiento sexual. (Brennan, 1990).

La máscara se aferra al poder, aquí la distorsión dominante es la autovoluntad, “Yo probaré que tengo razón y entonces todo será a mi modo. No eres nada, excepto en lo que yo digo que es real” (Pierrakos, 1990).

La persona muestra una enorme inclinación hacia el poder y la necesidad de dominar a otros, por lo que se alza contra el miedo a fallar y de la derrota. Se debate entre su dependencia de los demás y su necesidad de controlarlos. (Groom, 1992).

El centro de la voluntad, esta aún más desarrollado. Ha invertido mucha energía en la imagen ideal que tiene de sí misma y muestra fuertes sentimientos de superioridad y desprecio, lo que no es más que una cobertura de su profundo sentimiento de inferioridad.

### **Estructura Rígida**

La persona con este tipo de estructura experimenta en la niñez el rechazo del progenitor del sexo opuesto, viviendo esta experiencia como una traición al amor, “ya que el placer erótico, la sexualidad y el amor son la misma cosa para el niño” (Brennan, 1990).

Es generalmente armonioso y balanceado a lo largo del organismo. Este movimiento sirve de base para unas capacidades excepcionalmente ejecutivas y una alta habilidad para activar.

La máscara esta formada por expresiones de orgullo y autovoluntad “Soy mejor que otros”. El ego parece fuerte, pero esta aislado de los sentimientos del corazón, por lo que las relaciones con el sexo opuesto están llenas de egoísmo. El ego desarrolla una superioridad que refleja un miedo a la vulnerabilidad. Esta persona sufre, siente vacío, falta de sentido; aún así la máscara niega esta sensación de vacío y dice “tengo todo”

## **CAPÍTULO 4. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA HERIDA BÁSICA DENTRO DEL MARCO PSICO-CORPORAL**

Para Reich las tensiones del cuerpo reflejan la represión de nuestros momentos tempranos así como las reacciones arcaicas y las emociones que más tarde fueron creadas por procesos educativos represores de las necesidades básicas de cada etapa y los esfuerzos para seguir los modelos sociales. Las tensiones son el mismo mecanismo de represión. Las emociones funcionan en ciclos instintivos de modelos determinados de evocación, desarrollo, descarga y relajación.

La represión de la descarga de nuestras emociones estanca las tensiones asociadas con la manera de liberar los sufrimientos provocados por una ilusión progresiva donde se descubren los eventos reales y que pasaron y originaron los miedos y el dolor que nosotros seguimos experimentando en la vida como adultos y su forma consciente directa.

A lo largo de la infancia, la persona va desarrollando y construyendo estrategias con el fin de evitar el dolor y el sufrimiento; las cuales van fragmentando el flujo de energía a través del organismo, tanto los movimientos positivos como los negativos, haciéndose más lenta, congelándose y esculpiendo los rasgos específicos del individuo.

Para Pierrakos (1990) el agente activo en la formación de una distorsión de esta energía de vida es la percepción de la persona más que la realidad a la que obedece el ser. La armadura defensiva aparece a una edad muy temprana, solidificándose o instaurándose entre el nacimiento y los 5 años de edad. En los intercambios entre el niño y sus padres, ambos reaccionan de acuerdo con la ley de reciprocidad. El miedo al castigo exterior se distorsiona en el miedo al auto-castigo y esa ilusión interior puede volverse tan seria que obliga a la persona a negar la propia existencia de los sentimientos rechazados. En los intercambios entre el niño y sus padres, ambos sistemas biológicos reaccionan de acuerdo con la ley de reciprocidad. En otras palabras, cuando hay un conflicto ambos lo sienten.

Así desde que nace un bebé, hasta que empieza a caminar, éste aprende a paralizar movimientos internos, para alejar la atención de ellos, así como para evitar el dolor del coraje emocional. El niño mayor al que se le prohíbe expresar amor o coraje, lucha activamente para cortar estas realidades internas. La periferia defensiva se va endureciendo gradualmente, expandiéndose gracias a la habilidad para el organismo de dirigirse a sí mismo, el niño es obligado a falsear las experiencias internas.

La teoría de las relaciones objetales ofrece un entendimiento de la evolución natural del Yo del ser humano, la teoría caracterológica contemporánea brinda una comprensión igualmente poderosa de la evolución de las necesidades humanas básicas y del núcleo de las consecuencias afectivas implicadas, cuando estas necesidades son frustradas o no resueltas.

Robert Milton (1980) ha ofrecido el más elocuente y conciso panorama de la posición caracterológica, enfatizando las necesidades humanas innatas, las formas características de su frustración y la consecuente solución caracterológica.

He aquí la breve historia del desarrollo del carácter y la instauración de la herida básica bajo el marco de la psicoterapia corporal:

La auto-expresión organísmica original es un movimiento pulsátil de expansión y contracción. Este movimiento básico vital dirige al organismo humano hacia la resolución de sus necesidades; y por medio del contacto con el ambiente construye una estructura donde es evidente una cantidad cada vez mayor de independencia y autodeterminación.

El ser humano comienza su nacimiento con una declaración organísmica del derecho a existir; y procede a expresar sus necesidades; afirma su independencia y eventualmente se reproduce mediante las expresiones de amor y sexualidad.

Estas expresiones nucleares varían con el crecimiento y el desarrollo del organismo y del grado en el cual cada necesidad nuclear haya sido resuelta por el medio ambiente.

Cuando el derecho a existir es obstaculizado desde el principio, el ser humano puede pasar el resto de su vida en una lucha para afirmar este núcleo básico de expresión.

Todos los subsecuentes núcleos expresivos se minimizan o distorsionan en el intento de acabar con las deficiencias preexistentes.

Las frustraciones proporcionadas por los padres y por el medio ambiente pueden bloquear los intentos del organismo para satisfacerse.

Por lo tanto cuando persiste la frustración, el organismo, en un intento para sobrevivir, comienza a inhibir los impulsos que causan la reacción negativa contra el ambiente. Tal inhibición está estructurada en el organismo en forma de contracción muscular que dice no a los impulsos. A través del uso de la musculatura voluntaria, el Yo inhibe los impulsos y desde luego se identifica con la prohibición de los padres y del ambiente.

Por medio de este proceso, el Yo crea un patrón de comportamiento que lleva a la sobre vivencia; es este el costo de la actividad organísmica espontánea perdida, y a este movimiento adaptativo se le llama herida básica

Esta imposición divide la función unitaria del organismo, y el hombre se sitúa como "en guerra consigo mismo".

Las luchas ambientales se vuelven ahora luchas internalizadas entre el ritmo básico del organismo y su intento para sobrevivir.

Tal modelo de comportamiento se convierte en ideal del Yo y parte de una actitud del carácter, que es amenazada por un cuerpo vivo. Para reducir la



amenaza a la supervivencia, los ritmos y pulsaciones del cuerpo deben controlarse mediante una respiración reducida y una conciencia restringida.

Tal actitud hacia la realidad se desarrolla de acuerdo a los ideales e impulsos bloqueados. La ilusión de la seguridad es mantenida por medio del control del Yo.

Por ejemplo para el carácter oral, el bloqueo es dirigido principalmente a “alcanzar”, el bloqueo dice “No alcances, serás abandonado”, así por cierto, el oral ve al mundo privándolo y su búsqueda espera encontrar quien lo cuide. Sin embargo su Yo ideal de independencia y auto-suficiencia rehúsa permitirle satisfacer sus necesidades; por eso está en un estado constante de frustración.

Otro ejemplo sería la estructura masoquista en donde bloquea su auto expresión independiente; siente muy caro el precio de su independencia en términos de culpa, así que verá al mundo como oprimiéndolo y aplastándolo. Al mismo tiempo, su nivel de Yo ideal lo lleva a buscar la necesidad de importarle a los demás, dado que la seguridad del organismo depende de la aprobación paterna y del medio externo, la función de la auto-expresión debe ser mantenida bajo control.

El sentimiento es “si me expreso perderé mi seguridad”, o “cuando hago movimientos espontáneos, siento miedo y angustia”.

La angustia se desarrolla cuando una persona está luchando entre la seguridad y la auto expresión y emerge cuando la forma del organismo no permite la expansión con la energía disponible.

Cuando un impulso emergente encuentra un bloqueo “de seguridad” en el organismo, una necesidad orgánica está siendo bloqueada por un Yo ideal o una actitud del carácter.

La formación del carácter, y la instauración de la herida básica desde la psicoterapia corporal pueden reducirse a un proceso de cinco etapas:

1. **Auto afirmación:** El organismo afirma su propio derecho “organísmico”, natural a la expansión y la contracción; en otras palabras, la forma de ésta auto afirmación es instintiva o estructurada dentro del organismo humano.

Esto incluye el derecho a existir, el derecho a necesitar, el derecho a separarse y volverse independiente, el derecho a ser afirmativo, el derecho a amar y amar sexualmente.

2. **Respuesta negativa del medio ambiente:** Por muchas razones entre ellas el proceso de sociabilización básico éstas necesidades humanas o derechos son negados, en otras ocasiones los padres acogen la existencia del niño con frialdad e inclusive hostilidad y cuando es así, sus necesidades son poco satisfechas, su autonomía no es apoyada sino manipulada y amenazada; su asertividad es aplastada y su amor rechazado.

El centro de expansión original de la fuerza vital está obstruido y esto lleva a un segundo nivel de reacción instintiva o construcción organísmica.

3. **Reacción organísmica:** Cuando la fuerza de expresión vital en el organismo del bebé o niño resulta bloqueada, aparece una reacción inevitable.

Estas reacciones son esencialmente emocionales y somáticas, casi reflexivas en su naturaleza; pueden ser condensadas en tres estados esenciales de afectos negativos con sus expresiones conductuales: rabia, terror, dolor.

Dichas reacciones organísmicas son extremadamente poderosas y aportan al progenitor “suficientemente bueno” (Winnicott, 1965 ) una clara señal para modificar la respuesta a su hijo.

Cuando la respuesta es modificada, la naturaleza está cumpliendo su curso y puede iniciarse un desarrollo sano del organismo incluyendo la adaptación social. Sin embargo, cuando el progenitor no toma en cuenta la retroalimentación dada, el niño es obligado a vivir con un inexorable trastorno interno.

Cuando éste se vuelve abrumador, el bebé o niño, que es trastornado en el funcionamiento de su Yo o que está estableciendo tal desorden, se ve forzado a volverse en contra de sí mismo para negar su expresión vital.

4. **Auto negación:** Cuando la respuesta ambiental negativa es crónica y la reacción orgánica prolongada y abrumadora, el bebé o niño relaciona el medio externo con la negación de la auto expresión.

Para detener la frustración y el castigo desde el exterior, así como el dolor de la erupción afectiva desde el interior, el niño comenzará a rendirse y suprimir su fuerza vital, ahogando sus necesidades, bloqueando su autonomía, negando su necesidad de apoyo y no demostrando su amor.

Además de la negación a su expresión orgánica original, también se le exigirá negar la reacción orgánica a la frustración.

La maniobra defensiva que usará en esta auto-negación dependerá del nivel de organización del Yo alcanzado en el momento en que se volvió contra sí mismo. El proceso de auto negación puede revelarse como muy primitivo en la estructura defensiva básica o más elaborado y complejo.

Por ejemplo, el niño puede simplemente negar su rabia o bien sublimarla de alguna manera culturalmente aprobada. Cualquiera que sea la estrategia defensiva, los insoportables efectos negativos de rabia, terror y dolor serán negados.

5. **El proceso de adaptación:** Usando las defensas y los recursos accesibles, el niño deberá adaptarse ahora a la negación profunda del Yo, así como a cualquier frustración continua del ambiente.

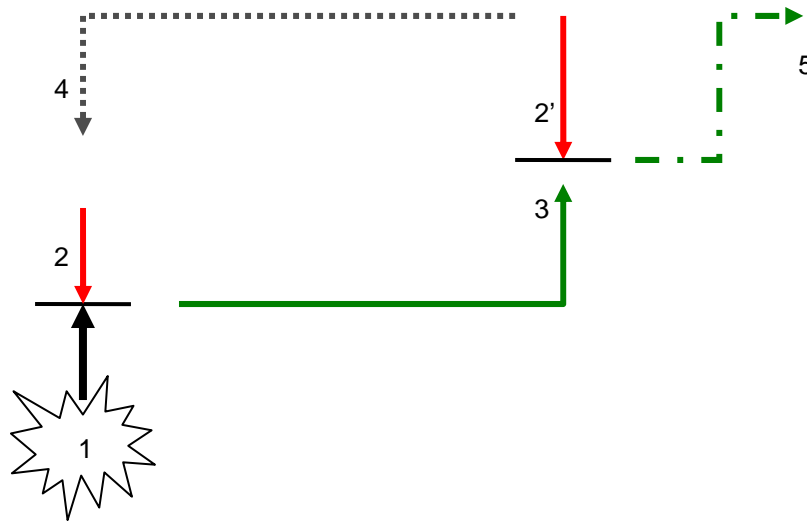
Aunque el ser humano es un organismo resiliente, no puede ajustarse del todo satisfactoriamente a la negación de los derechos y necesidades humanas básicas, queda la herida emocional instaurada. Para sobrevivir hay que adaptarse.

Buscará vivir con un ideal aceptable, eliminando la frustración externa y el trastorno interno, así como también haciendo frente a la esperanza de cumplir la auto expresión orgánica original. Todas sus energías estarán dedicadas a un conjunto de actitudes, conductas y estrategias para convivir con el medio externo y la auto negación frustrante.

Tales maniobras elegidas para minimizar la pérdida y maximizar la ganancia de éste Falso Yo, tenderán más adelante a volverse más exitosas, en la medida de su realización, cuando el organismo esté en proceso de una mayor auto cohesión mostrará un carácter ego-sintónico. Mientras en la medida que sea incapaz de engañarse a sí mismo o a los demás, mostrará un carácter ego-distónico.

El ser humano considera que la única forma posible de detener todo ese dolor consiste en interrumpir la sensación y la emoción que contiene dicho dolor. El costo es alto, pues cuando se intenta detener las experiencias negativas del dolor (enojo, tristeza, miedo o cualquier situación desagradable) también se detienen las experiencias positivas, incluidos los aspectos físicos, emocionales y mentales de esa experiencia. Se crea la coraza, y quizá no se sea consciente de este proceso porque para cuando se ha alcanzado la edad de la razón ya se hace habitualmente.

El siguiente diagrama pretende ilustrar esta adaptación:



1. La autoafirmación es el impulso de vida (orgón para la terapia corporal, libido para el psicoanálisis), el movimiento esencial con que se manifiesta la energía vital en cada individuo.
2. Es la respuesta negativa (frustrante) que presenta el medio ambiente (madre o persona al cuidado), frente a la expresión vital del ser humano.
3. Corresponde al tipo de respuesta o reacción orgánica que en un inicio del proceso frustrador, el ser humano manifiesta como protesta frente a la experiencia de dolor y frustración, es la expresión corporal con la que intenta autoafirmar su necesidad.
- 2'. Corresponde a la demanda materna de que el niño no demuestre malestar

ante la respuesta negativa frustrante. Es decir se le exige no expresar su desacuerdo y dolor ante la frustración de su impulso/necesidad orgánsmica inicial.

4. Corresponde a la respuesta de auto negación del impulso original y de la reacción ante la frustración, es decir, integra en si una forma de responder que pueda ser aceptada, desarrolla la “herida básica” (coraza y según el tipo de herida básica forma una estructura corporal).}
5. El niño encuentra una forma de ser aceptado y conseguir la descarga del impulso, cumpliendo las demandas externas o expectativas del medio ambiente. Es decir, logra cierta descarga del impulso con un nivel de frustración en su expresión emocional; sin embargo esto es necesario en el proceso de adaptación que se logrará de acuerdo a la manera en que la madre limite la conducta pero a la vez cuide y canalice la expresión de la emoción del niño (formación del falso self de acuerdo a Winnicott, adaptación caracterológica). Y aunque también en este caso se desarrolla la herida básica, de esta manera el niño tendrá mayores recursos ya que se toma en cuenta su necesidad y/o derecho vital (proceso de sociabilización).

Ejemplo:

Un niño ya esta satisfecho de comer (1)

La madre le dice que tiene que acabarse toda la comida (2)

El niño voltea la cabeza y ante la insistencia de la madre, se enoja y escupe la comida (3)

La mamá lo regaña, le dice que deje de llorar y que tiene que alimentarse, le da la comida a la fuerza (2')

El niño come, aunque ya no tenga hambre y contiene el enojo, el llanto y la náusea (4)

Otra vía:

La madre insiste al niño en que sólo se coma una porción de la comida, pudiendo dejar el resto. El niño en parte se somete comiendo un poco más (pues es más importante ser aceptado que autoafirmarse); sin embargo su impulso no es del todo negado ya que la madre percibe que ya está satisfecho, pero a la vez considera la importancia de su nutrición. (5)

Todo este mecanismo describe la creación de la herida básica y la construcción de una estrategia para ser aceptado, formándose la coraza caracterológica; siempre y cuando esto suceda de manera crónica y repetitiva.

A continuación se dará una descripción de las estructuras caracterológicas y el tipo de herida básica que va desarrollando:

### ***Herida básica de la estructura esquizo***

Se desarrolla desde el momento de la concepción y está relacionado con la vivencia de una matriz fría, es decir en donde la madre inconscientemente no tiene, o tiene muy poco contacto con su cuerpo debido a diferentes circunstancias (embarazo no deseado, pérdida física o simbólica, incapacidad afectiva de relacionarse con el hijo). Aquí ocurrió una separación o escisión; una vez que el bebé nace, con frecuencia el medio que le recibe es más hostil que el útero; y el infante y el niño gradualmente experimentan la realidad como una proyección de la madre fría; esta realidad se torna en una seria amenaza a su existencia.

Como resultado, el bebé no puede lograr un adecuado vínculo simbiótico y, abrumado por esta respuesta ambiental y por su reacción orgánica hacia éste, desarrolla una adaptación caracterológica con base en capacidades y defensas de su Yo extremadamente primitivo.

La auto negación, en estos casos, acontece antes de que la persona tenga alguna idea de la separación entre él y el otro, como resultado, el carácter esquizoide a menudo siente que no tiene el derecho a existir en este mundo.

Es por esto que su auto negación es la más extensa que cualquier otra estructura de carácter; su trauma inicial es literalmente el más amenazante para la vida, y el más abrumador, porque ocurre antes de toda organización real del Ego.

Físicamente, el esquizoide está más o menos separado de su existencia; característicamente, su respiración es muy débil y existen tensión y rigidez difusas en todo el cuerpo. Este último se presenta torpe, mecánico y dissociado de su actividad intelectual o cognitiva, ya que no vive en su cuerpo, vive en su cabeza.

El esquizoide tiende a relacionarse con el mundo a través de sus ideas, intelectualizando el objeto de su vida y espiritualizando sus propósitos.

Para él, las personas no fueron originariamente una fuente de placidez y cariño, así que se inclina más al retiro que al contacto y frecuentemente es conciente de la angustia causada por las relaciones sociales y por las situaciones de desempeño.

Laura Rincón Gallardo (2004) al respecto describe lo siguiente "...como no tuvo los ojos de su madre que lo miraran continuamente, él no puede fijar su mirada en los ojos de ella ni de ninguna otra persona. Como no ha sentido un contacto físico cálido y contenedor ha quedado una vinculación profundamente lastimada.



El esquizoide logra sobreponerse a la tragedia de su existencia siendo especial frecuentemente de una manera intelectual o bien espiritual.

### ***Herida básica de la estructura oral***

Se forma cuando se niega la necesidad de nutrición física o emocional simbiótica, antes de que ésta sea satisfecha.

Jirina Prekop (2004) explica que la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación y, sobre todo, de consuelo y protección anticipados representan para el niño la posibilidad de confiar en la madre y comenta “Sólo si el niño cuenta con esa confianza, podrá más tarde confiar en otras personas y a su vez desarrollar la confianza en sí mismo. Cuando ha recibido suficientemente amor, podrá más tarde, de la misma manera transmitirlo; al experimentar el apoyo y sostén de su madre, podrá alguna vez desarrollar su propio sostén interno, lo que le permitirá brindarlo a otras personas”.

El carácter oral es en ciertos momentos literal y emocionalmente un abandonado; sus necesidades son incumplidas crónicamente, consecuentemente éste renuncia al reclamo negándolas.

El oral anticipa asimismo el abandono y podría ser comparado con un niño desnutrido y exhausto que se rinde y deja de llorar porque su llanto no tiene efecto alguno.

Tal decaimiento se refleja en su cuerpo que parece estar descargado, y ser incapaz de sostener un esfuerzo prolongado.

Puesto que la herida del carácter oral ocurre después del carácter esquizoide, será capaz de hacer algo más que negar sus necesidades y su reacción negativa a la privación.

El oral desarrolla formas defensivas todavía primitivas pero más elaboradas; formas tales como la identificación, así que el compromiso típico del oral es volverse amable y generoso, pero de manera tal que, a menudo, demanda lo mismo para sí.

### ***Herida básica de la estructura masoquista***

El amor y la aceptación se combinan con presiones rigurosas debido a una madre dominante y abnegada, el padre pasivo y resignado. La madre sofoca literalmente al niño, es decir lo anula y le hace sentirse culpable ante cualquier intento de negativa o de declarar su libertad.

Es típica una fuerte concentración en comer y eliminar, existieron también explosiones de ira cuando eran niño, ya que es la etapa de los berrinches; (Rincón Gallardo, 2002) y fueron obligados a ceder, sensación de estar aprisionados con solo una reacción posible de rencor, que termina en la derrota y el desplome del individuo. Luchan con sentimientos profundos de humillación cada vez que se desahoga en forma de vómitos, eliminaciones fecales o actitudes de desafío.

Dicha herida se desarrolla cuando el niño se identifica con su propia capacidad para decir “no”, como una manera de diferenciarse de los padres y así establecer una identidad independiente.

El progenitor del individuo con estructura masoquista gana sobremanera respecto a la “lucha de poder” e invade persistentemente la individuación emergente del niño, rehusando permitirle ser auto-determinante.

Sin duda el carácter masoquista es abiertamente amable y auto-sacrificante, y al mismo tiempo evidencia una conducta agresivo-pasiva, es un buen niño o niña que alberga resentimientos al tener que ser así, con objeto de mantener contacto.

### ***Herida básica de la estructura psicopática***

El padre sexualmente seductor es el factor más importante de la etiología de este carácter. “Un padre seductor es siempre un padre rechazante a nivel de las necesidades del niño, del apoyo y del contacto físico”. Esto explica el elemento oral.

La relación seductora le coloca al niño en un triángulo edípico donde se encuentra compitiendo con el padre del mismo sexo. Esto impide una buena identificación con su propio sexo y le obliga a identificarse con el padre seductor. Al niño se le presentan dos soluciones: se sobrepone a su necesidad de contacto o satisface su necesidad mediante la manipulación de los padres.

Existe también un elemento masoquista por haber tenido que someterse a sus padres. Este elemento es más fuerte en el tipo seductor donde inicia su relación tomando el rol del sumiso. Cuando el psicopático ha asegurado el vínculo con el otro, cambia de rol y emerge una cualidad sádica.

### ***Herida básica de la estructura rígida***

La herida básica se desarrolla por las frustraciones del periodo edípico al igual que la estructura psicopática.

Cuando la constancia objetal es establecida, el niño realiza su propia separación a un nivel muy profundo y comienza a extenderse de forma amorosa y sexualmente infantil hacia el progenitor del sexo opuesto.

Puede encontrar varias combinaciones de frustraciones como respuesta a su extensión sexual y amorosa.

El progenitor del sexo opuesto puede sentirse amenazado y retirarse física y/o emocionalmente, amenazado por la sexualidad emergente del niño, y también a causa de su propia respuesta sexual al hijo.

Alternativamente, el niño puede ser seducido y después cuando la amenaza de la sexualidad es demasiada para el progenitor, es rechazado.

Finalmente, también puede ser seducido por un progenitor y rechazado por el otro a causa de su respuesta sexual.

Con excepción de la seducción directa, muy perjudicial en su forma, todas estas alternativas incluyen el rechazo de la respuesta al amor sexual.

Como resultado, el niño se auto niega, corta su sexualidad y/o separa la respuesta de amor de la respuesta sexual.

Sea que su sexualidad este cortada o separada de la respuesta de amor, se pierde algo del amor humano natural. Ya de adulto las relaciones amor-sexo son las partes más consistentemente problemáticas de la vida.

Puede por ejemplo sentirse atraído sexualmente pero sin amar; también puede amar sin experimentar la excitación sexual.

O bien, puede descubrir que siente atracción sexual hacia personas inalcanzables y perder interés cuando estas se vuelven inalcanzables. Alternativamente puede ser experto, satisfaciente y satisfecho, en la fase inicial de la relación de amor, pero incapaz de sostenerla en cuanto ésta se vuelva más íntima.

Típicamente el compromiso del individuo con estructura rígida es el más efectivo, el mejor defendido y el más aprobado culturalmente.

## CONCLUSIONES

Hablar del cuerpo es hablar de historia, de símbolos, de significaciones elaboradas a lo largo de una vida. El cuerpo habla y es hablado por otros, se construye de manera simbólica, lo somático queda en manos del inconsciente y será significado por múltiples discursos, entre ellos y el más importante es el discurso materno.

Cuando una madre tiene entre sus brazos a su bebé, éste será mediatizado por toda una serie de emociones, que pueden ir desde el amor hasta el enojo por la frustración, desde la esperanza hasta la desesperanza y todo esto inscribirá marcas en ese cuerpo incipiente; es en los primeros años de vida que se da la génesis de la herida básica en psicoterapia corporal, y para explicarla se ha remitido a las pautas fundamentales en la evolución de todo ser vivo como las etapas psicosexuales de Freud, en donde conforme el bebé se convierte en niño, el niño en adolescente y posteriormente en adulto va habiendo también cambios en la forma en que se satisfacen las pulsiones, así como las partes del cuerpo en donde opera el deseo de gratificación de dicha pulsión, se escribe también sobre el término de fijación para describir lo que ocurre cuando la persona no pasa de una a otra etapa, sino que queda “anclada” en el interior. La persona con fijaciones en una etapa intentará gratificar sus necesidades de formas más simples o infantiles en vez de recurrir a los mecanismos de los adultos, los cuales constituyen el resultado de desarrollo. Bajo estos preceptos la psicoterapia corporal de Reich, toma como base las etapas psicosexuales para desarrollar la base del análisis del carácter, cobrando mayor importancia lo que sucede en el yo corporal y la manera en que se adapta a su entorno más que el discurso psicodinámico.

También se hace referencia a la teoría de las relaciones objetales de Mahler para entrelazar la instauración de la herida básica posteriormente, al detallar la manera en que se establece la experiencia del “sí mismo”, a través de un proceso biológico e intrapsíquico que muestra como la relación objetal se desarrolla a partir del narcisismo primario del bebé y se altera en paralelo con

el logro de la separación y la individuación construyendo las bases del yo, ya que desde la psicoterapia corporal como en otros enfoques teóricos la infancia va constituyendo el elemento nuclear de la propia existencia de la persona y aunque existe una fuerza motivacional consciente y una manifestación tangible de la tendencia del organismo hacia el crecimiento, de acuerdo a como fue la historia vital temprana del yo, las futuras experiencias serán percibidas, simbolizadas y organizadas desde el contexto vivido en la relación narcisista y más tarde objetal con la madre, pues como se describió, constantemente se repetirá dicha experiencia.

De tal manera que la personalidad se va forjando en una relación cuerpo-mente, en donde la energía de vida (libido bajo la teoría de Freud y Orgón bajo la de Reich) va siendo asimilada e integrada o ignorada, distorsionada o negadas desde la experiencia visceral, sensorial (corporal) y cognoscitiva. Si una experiencia es percibida como amenaza, esta genera un estado de ansiedad poniendo en movimiento toda una serie de recursos tanto biológicos como mentales (conscientes e inconscientes) para transformarse y adaptarse a la circunstancia de vida.

El cuerpo será entonces el mediador entre lo interno y lo externo, los síntomas no serán fortuitos sino que gozarán de un significado, todo síntoma es la formación de compromiso entre las tres instancias psíquicas propuestas por Freud, es así, que lidiar con el síntoma se convierte en una tarea muy complicada puesto que se trata de relacionar el sujeto mismo y la historia que éste ha construido, sin embargo Wilhelm Reich, llegó a considerar que existen símbolos universales que pueden ser tratados de una manera generalizada, como la tensión o rigidez que está asociada con la supresión de sentimientos; sus observaciones lo llevaron a proponer una liberación psicológica del individuo a través de la restauración del sistema energético corporal.

Posteriormente se hace una breve descripción de las aportaciones de Alexander Lowen y de John Pierrakos, puesto que como discípulos de Reich le dieron otro enfoque al análisis caracterológico, por ejemplo Alexander Lowen esquematizó de otra manera los tipos de estructuras caracterológicas y hace hincapié en la bioenergética que incluye técnicas respiratorias para liberar

emociones ya que tenía la seguridad de que si los pacientes contactan sus emociones liberarían la tensión del cuerpo.

Así mismo la bioenergética también tiene una dimensión espiritual o transpersonal, así que se incluyeron algunos escritos de John Pierrakos, en donde su enfoque terapéutico y filosófico está basado en el reconocimiento del ser humano como una unidad psicosomática, y por medio del método de la Core Energética se orienta hacia la integración de todos los aspectos de la humanidad: lo emocional, lo físico, lo intelectual y lo espiritual.

Reich sostuvo la teoría del trauma o herida partiendo de un núcleo personal primario que es lastimado y neurotizado por las influencias del ambiente. Los mecanismos de defensa de cada persona, que forman en su conjunto el carácter mantienen las distorsiones neuróticas en cuerpo y psique en el presente e impiden su sanación y Pierrakos ha incluido al análisis reichiano, un trabajo integrado corporal, emocional, mental, voluntario y espiritual que investiga las conexiones entre las tensiones musculares, las distorsiones vegetativas, las imágenes equivocadas, los bloqueos emocionales y los conflictos psíquicos subyacentes para poder ayudar a la persona a reconstruir su vida a través de la energetización corporal, la reexperiencia y la integración de las heridas infantiles.

Se sabe que el dolor es de índole subjetivo, lo que le duele algunos no les duele a otros y viceversa. De hecho el dolor sería una manera de tomar noticia del propio cuerpo, esta tesina tiene como objetivo explicar, desde la psicoterapia corporal, el sentir de los seres humanos al experimentar situaciones de vida dolorosas. En nuestros tiempos se promueve el no sentir y el seguir funcionando o sobreviviendo a la vida, combatir la angustia mental y emocional tensando los músculos y encerrándola en el inconsciente; el ser humano cree que puede pasar por la vida sin sentir, ni ser quien realmente es; tal vez sea lo más sabio más no lo más sano se tiene la intención de rescatar el sentir del cuerpo y poner de manifiesto la herida básica, desde el enfoque psico-corporal.



Ya que uno de los propósitos de la psicoterapia corporal es lograr la expresión propia y la posesión de sí mismo. El estar consciente de sí mismo significa estar en completo contacto con el cuerpo, pero esto sólo es posible si la persona logra claridad respecto a las motivaciones inconscientes de su conducta, es decir si no niega nuevamente sus viejas heridas. La expresión propia significa la capacidad de percibir y expresar todos los sentimientos, mientras que la posesión de sí mismo es que uno puede controlar conscientemente dicha expresión. Toda tensión muscular crónica impide esas dos funciones. El trabajo con el cuerpo tiene como objetivo ayudar a que la persona sienta ese bloqueo, lo entienda no nada más con la mente sino con todo su ser y lo desate. Esto es un proceso continuo, ya que la liberación de la tensión ocurre gradualmente al ir aprendiendo el organismo a tolerar e integrar los niveles de excitación mayores asociados con sentimientos más intensos.

Sin embargo, es importante hacer la siguiente consideración; la psicoterapia corporal tiene una orientación descriptiva, considera la experiencia de la persona como la "realidad" y la percepción de ésta influyendo en toda ella, dándose una organización e integración de la experiencia hasta en una estructura corporal particular y en la construcción del carácter de acuerdo a una herida determinada; es pertinente hacer la observación de que en la elaboración de éste trabajo documental se encontró que el marco teórico de la psicoterapia corporal dista de una posición analítica de acuerdo a preceptos psicodinámicos, motivo por el cual sea vista por algunos ámbitos más conservadores como una técnica e inclusive como una terapia alternativa; tal vez sería deseable que se sustentará desde una posición más profunda, en donde la propuesta avale analíticamente lo que el cuerpo dice.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Barudy J, Dantagnan M. (2005) Los buenos tratos a la infancia. Barcelona, Gedisa
2. Baz, M. (1996) Metáforas del cuerpo: Un estudio sobre la mujer y la danza. México, UAM
3. Benitez, L. (1993) El problema de la relación mente-cuerpo. México, UNAM
4. Beuchot, M. (1993) Reflexiones en torno a las relaciones alma-cuerpo en santo Tomás de Aquino en Benitez L. México, UNAM
5. Bradshaw J, Campbell J., Jung C. G., Miller A. (2005) Recuperando el niño interior. México, Kairós
6. Bradshaw, J. (1990) Volver a la niñez. México, Selector
7. Brennan, B. (1990) Manos que Curan. México, Roca.
8. Brennan, B. (1993) Hágase la Luz. México, Roca.
9. Coello, G. (1998) El lenguaje de la Core Energética, México. Mar Abierto
10. Cueli, J Reidl L., Martí C., Lartigue T. y Machaca P (1990) Teorías de la personalidad. México. Trillas
11. Cyrulnik, B. (2003) Los patitos feos, La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona, Gedisa.
12. Eddy, L. (2000) Influencia del narcisismo en la enfermedad corporal. Tesis de Licenciatura, México, UNAM
13. Eschengur B. y Arzipe S. (1994) Imagen corporal: Validez y Confiabilidad de una escala de satisfacción corporal en jóvenes universitarios. Tesis de Licenciatura, México UIA
14. Fadiman J, Frager R. Teorías de la personalidad, Reino Unido, Oxford. Pg. 29-32, 204-212
15. Fenichel, O. (1989). Teoría psicoanalítica de las neurosis. Buenos Aires. Paidós.
16. Freud, S. (1914). Contribuciones a la historia del movimiento psicoanalítico. Trabajos sobre metapsicología y otras obras, tomo XIV. Buenos Aires, Amorrortu

17. Good G. E. y Rabinowitz (1992) Alexander Lowen: An energetic man. Journal of Counseling & Development 71: 3-6
18. Lowen, A. (1984) Bioenergética. México, Diana
19. Lowen, A. (1987) Narcicismo o la negación de nuestro verdadero ser. México, Pax
20. Lowen, A. (1993) El lenguaje del cuerpo. Barcelona, Herder
21. Lowen, A. (1994) El gozo. México, Era Naciente
22. Lowen, A. (1994) La experiencia del placer. México, Paidós
23. Lowen, A. (1995) La traición al cuerpo. México, Era Naciente
24. Mahler M. Pine F. (1995) El nacimiento psicológico del infante humano. Argentina, Enlace
25. Miller, A. (2005) El cuerpo nunca miente. Barcelona, TusQuets
26. Miller, A. (2005) El drama del niño dotado. Barcelona, TusQuets
27. Montsenty, Richard (2002) Integración Cuerpo-Mente. España, Índigo
28. Mueller, F. (1983) Historia de la psicología. México, FCE
29. Navarro, R. (1999) Psicoterapia corporal y psicoenergética. Principios y Técnicas México, Pax.
30. Ortiz, L. (1994) Terapia Psicocorporal y Psicoanálisis. Tesis UIA.
31. Pierrakos, E (1995) Del miedo al amor. México, Pax.
32. Pierrakos, E y Saly M (1995) Vivir sin máscaras. México, Pax.
33. Pierrakos, E. y Thesenga, D (1994) No temas al Mal. México, Pax.
34. Pierrakos, J. (1987) Core Energetics. California, LifeRhythm.
35. Reich, W. (1995) Análisis del Carácter. México, Paidós.
36. Rincón Gallardo, Laura (2001) El abrazo que lleva al amor. México, Pax
37. Rincón Gallardo, Laura (2004) Así fluye el amor. México, Pax
38. Schilder, P (1989) Imagen y apariencia del cuerpo humano. México, Paidós
39. Selicoff, H. (1984) Análisis Bioenergético: Una alternativa terapéutica. Tesis Licenciatura, México UIA.
40. Shapiro, D. (2002) Cuerpo Mente. España, Robin Book
41. Starobinsky (1991) Breve historia de la conciencia del cuerpo. Madrid, Taurus
42. Thesenga, S. (1997) Vivir sin máscaras. México, Pax

43. Wilner, (1997) A personal practice philosophy, energy and consciousness. USA. VOL. 5
44. Yaroshevsky M. (1979) La psicología en el siglo XX. México, Grijalbo