

Al encontrarnos en ese estado nos sentimos
hermanados con todas las criaturas vivientes
y reconocemos nuestra unión con el mundo. El dolor,
por el contrario, nos aísla y separa de los demás.
Cuando caemos enfermos, nuestra salud se resiente
por dichos síntomas y por el aislamiento
que nos imponen.

También veremos que la salud se manifiesta
objetivamente en la gracia de los movimientos del
cuerpo, en una brillantez o esplendor corporal
(no es de extrañar que hablemos de una
"salud radiante") y en la elasticidad y calidez del
cuerpo. La ausencia total de estas cualidades es señal
de muerte o de una enfermedad fatal. Cuanto más
elásticos y flexibles somos, más cerca estamos de
la salud. A medida que nos anquilosamos con la edad,
nos acercamos a la muerte.»

(Del "Preludio")

ISBN 84-7509-881-9



9 788475 098814

PAIDOS
CONTEXTOS

LOWEN

LA ESPIRITUALIDAD DEL CUERPO

Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía
y el estado de gracia



PAIDOS
CONTEXTOS



ALEXANDER LOWEN

LA ESPIRITUALIDAD DEL CUERPO

*Bioenergética, un camino para
alcanzar la armonía y el estado
de gracia*

 Ediciones Paidós
Barcelona - Buenos Aires - México

Título original: *The Spirituality of the Body. Bioenergetics
for Grace and Harmony*

Publicado en inglés por Macmillan Publishing Company, Nueva York

Traducción de Gloria Vitale

Cubierta de Víctor Viano

Ilustración de la cubierta de Henri Matisse

Indice

1.ª edición, 1993

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1990 by Alexander Lowen, M.D.
© de todas las ediciones en castellano,
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.,
Mariano Cubí, 92 - 08021 Barcelona
y Editorial Paidós, SAICF,
Defensa, 599 - Buenos Aires.

ISBN: 84-7509-881-9

Depósito legal: B-11.493/1993

Impreso en Gràfiques 92, S.A.,
Torrassa, 108 - Sant Adrià del Besós (Barcelona)

Impreso en España - Printed in Spain

Prefacio	11
1. El concepto de armonía y espiritualidad	15
2. El concepto de energía	31
3. La respiración	49
4. El cuerpo armonioso: la pérdida de armonía	67
5. Sensación y sentimientos	79
6. Sexualidad y espiritualidad	97
7. Arraigarse: la conexión con la realidad	115
8. La dinámica estructural del cuerpo	135
9. De cara al mundo	159
10. La tranquilidad de espíritu	177
11. El amor y la fe	187
12. La mente armónica	195
Notas	205
Indice analítico	209

*A Frederic L. Lowen,
un hombre bondadoso*

Prefacio

*Los hombres sabios conocen nuestra historia particular
por nuestro aspecto, modo de andar y conducta.*

*Toda la economía de la naturaleza
es propensa a expresarse.*

El cuerpo, indiscreto, no sabe callar.

*Los hombres son como relojes de Ginebra
guarnecidos de una esfera de cristal
que permite seguir el movimiento.*

RALPH WALDO EMERSON

En este libro trataré de descubrir el rostro espiritual de la salud. La sensación subjetiva de salud es un sentimiento de animación y deleite en el cuerpo, que aumenta en los momentos de alegría. Al encontrarnos en ese estado nos sentimos hermanados con todas las criaturas vivientes y reconocemos nuestra unión con el mundo. El dolor, por el contrario, nos aísla y separa de los demás. Cuando caemos enfermos, nuestra salud se resiente por dichos síntomas y por el aislamiento que nos imponen.

También veremos que la salud se manifiesta objetivamente en la gracia de los movimientos del cuerpo, en una brillantez o esplendor corporal (no es de extrañar que hablemos de una "salud radiante") y en la elasticidad y calidez del cuerpo. La ausencia total de estas cualidades es señal de muerte o de una enfermedad fatal. Cuanto más elásticos y flexibles somos, más cerca estamos de la salud. A medida que nos anquilosamos con la edad, nos acercamos a la muerte.

Aldous Huxley describe tres formas de armonía: la animal, la humana y la espiritual.¹ Como hemos visto, la armonía espiritual entraña la sensación de estar conectados con un orden superior.

La armonía humana se refleja en la conducta de una persona hacia su prójimo; podemos describirla como una actitud de gentileza. Con la armonía animal nos familiarizamos con la observación de criaturas libres y salvajes. Para mí, ver a las ardillas jugar en los árboles es una experiencia fascinante. Pocos seres humanos pueden aspirar a emular la gracia y seguridad de sus movimientos. El raudo vuelo de las golondrinas también es algo digno de admiración. En diversos grados, todos los animales salvajes tienen la hermosa cualidad de moverse con gracia. Los humanos, según Huxley, adquirimos esa armonía animal cuando nos entregamos a la "virtud del sol y el espíritu del aire" y no abusamos de nuestros cuerpos o interferimos las operaciones de nuestra innata inteligencia animal.²

Pero los humanos no vivimos, y tal vez no podamos hacerlo, en el mismo plano que los animales salvajes, pues la plenitud de la armonía animal, de acuerdo con Huxley, les está reservada a ellos. La naturaleza del hombre determina que deba llevar una vida autoconsciente en el tiempo. Esto significa, según Huxley, que "la armonía animal ya no es suficiente para dirigir la vida y debe complementarse con opciones deliberadas entre el bien y el mal".³ Tenemos que reconocer la validez del planteo de Huxley, pero aunque la armonía animal no sea suficiente para dirigir la vida humana, sí que es necesaria. Para decirlo de otra manera, ¿cómo puede la conducta ser verdaderamente armónica si no tiene una base en la armonía animal del cuerpo? Cuando uno adopta deliberadamente un aire armonioso sin basarlo en sentimientos corporales de placer, esa armonía no es más que una fachada establecida para impresionar o engañar al mundo.

Según la *Biblia*, antes de comer el fruto prohibido del árbol del conocimiento, el hombre vivía en el paraíso terrenal sin autoconciencia, igual que cualquier otro animal. Era inocente y conocía el júbilo de vivir en un estado de plenitud. Junto con el conocimiento del bien y el mal, sobrevino la responsabilidad de optar, y el hombre perdió su inocencia y se volvió autoconsciente. La armonía que había existido entre el hombre y Dios, entre el hombre y la naturaleza, quedó destruida. En lugar de tener la bendición de la ignorancia, ahora el hombre conocía y experimentaba el "mal-estar". Joseph Campbell atribuye parte de la responsabilidad por la pérdida de armonía a la tradición cristiana, que separa

el espíritu de la carne. "La división cristiana entre la materia y el espíritu, entre el dinamismo de la vida y los valores del espíritu, entre la armonía natural y la gracia sobrenatural, ha castrado a la naturaleza."⁴

En la tradición cristiana subyace la creencia judeo-griega de la superioridad de la mente sobre el cuerpo. Cuando mente y cuerpo se separan, la espiritualidad se convierte en un fenómeno intelectual! —en una creencia y no en la fuerza vital—, mientras que el cuerpo pasa a ser meramente carne o un laboratorio bioquímico, como en la medicina moderna. El cuerpo sin espíritu se caracteriza por su relativa falta de vitalidad y de gracia. Sus movimientos adoptan una cualidad mecánica, dado que están determinados en gran medida por la mente o la voluntad. Cuando el espíritu mueve al cuerpo, palpita éste de excitación y brinca con entusiasmo, como un arroyo que cae en cascada por la ladera de la montaña, o bien fluye en calma, como un ancho y profundo río en la llanura. La vida no siempre fluye suavemente, pero cuando uno tiene que empujarse o arrastrarse a sí mismo a través de los días, algo anda mal en la dinámica del cuerpo y predispone a la enfermedad.

La verdadera armonía no es algo que se aprende; es una de las dotes naturales del hombre en tanto criatura de Dios. Una vez perdida, sin embargo, sólo se puede recuperar restableciendo la espiritualidad del cuerpo. Para hacerlo, tenemos que entender por qué y cómo se ha perdido. Pero dado que uno no puede recuperar un objeto perdido a menos que sepa lo que es, comenzaremos con una investigación del cuerpo natural, en que el movimiento, la sensación y el pensamiento se integran en acciones plenas. Estudiaremos el cuerpo como un sistema energético contenido y automantenido que depende del medio e interactúa constantemente con él para sobrevivir. Esta perspectiva energética nos permitirá comprender la verdadera índole de la armonía corporal y la espiritualidad sin caer en el misticismo. Lo que conducirá a una exploración del sentido del sentimiento en la armonía humana. En ausencia de los sentimientos, el movimiento se vuelve mecánico y las ideas se convierten en abstracciones. Uno puede predicar el amor a una persona de espíritu quebrantado con el alma rebosante de odio, pero esa prédica será ineficaz. Si podemos restablecer la integridad de su espíritu, su amor se pon-

drá de manifiesto. Investigaremos algunas de las perturbaciones que quebrantan el espíritu de la persona, reducen la armonía del cuerpo y deterioran la salud. El hecho de establecer la armonía como un criterio de salud nos permitirá entender muchos de los problemas emocionales que asolan a los seres humanos y desarrollar la armonía que fomenta la salud.

Espíritu y materia se unen en el concepto de armonía. En teología, la gracia se define como "la influencia divina que actúa dentro del corazón para regenerarlo, santificarlo y resguardarlo". También se podría definir como el espíritu divino que actúa dentro del cuerpo. El espíritu divino es experimentado como la gracia natural del cuerpo y en la gentileza de la actitud de la persona hacia todas las criaturas de Dios. La gracia es un estado de santidad, de plenitud, de conexión con la vida y de unidad con lo divino. Este estado es también, como veremos, un estado de salud.

CAPITULO

1

El concepto de armonía y espiritualidad

Nuestros esfuerzos por estar sanos sólo serán eficaces si tenemos un concepto positivo de la salud. Definir la salud como la ausencia de enfermedad es una perspectiva negativa porque implica contemplar al cuerpo tal como un mecánico contempla un automóvil, cuyas partes pueden reemplazarse sin perturbar la máquina. Esto no es verdad en el caso de los organismos vivos y no lo es en consecuencia para los seres humanos. Nosotros tenemos sentimientos, cosa que ninguna máquina tiene; nos movemos espontáneamente, cosa que ninguna máquina es capaz de hacer, y estamos conectados de un modo muy profundo con otros organismos vivos y con la naturaleza. Nuestra espiritualidad se deriva de esta sensación de unión con una fuerza o un orden superior a nosotros mismos. Poco importa qué nombre le demos o que no lo mencionemos, como hacen los hebreos.

Si aceptamos que los seres humanos somos criaturas espirituales, también debemos aceptar que la salud está relacionada con la espiritualidad. Estoy convencido de que perder la sensación de contacto con otras personas, con los animales, con la naturaleza, da por resultado una grave perturbación de la salud

mental. En un nivel cultural, a esta perturbación la denominamos anomia. En un nivel individual, la describimos como un sentimiento de aislamiento, de soledad y vacío que puede conducir a la depresión o, en los casos más graves, al retraimiento esquizoide. No es un hecho generalmente reconocido que cuando se rompe la conexión con el mundo exterior haya una concomitante pérdida de conexión con el sí-mismo corporal. Esta atonía del cuerpo se encuentra tanto en la base de la depresión como en la del estado esquizoide. Se debe a una reducción de la vitalidad del cuerpo, a un decaimiento de su espíritu vital y a una recesión de su estado energético. Desde luego, la salud mental no puede separarse de la salud física; la verdadera salud incluye ambos aspectos de la personalidad. Aun así, la medicina no dispone de ningún criterio físico u objetivo para evaluar la salud mental. Sólo se puede medir la salud mental por la ausencia de elementos perturbadores en la personalidad del paciente o por las quejas de éste. Pero los síntomas, debemos entenderlo, son fenómenos subjetivos.

Objetivamente, la salud mental se refleja en la vivacidad del cuerpo, que se puede observar en el brillo de los ojos, el color y la calidez de la piel, la espontaneidad de la expresión, el vigor del cuerpo y la gracia del movimiento. Los ojos son particularmente importantes porque son las ventanas del alma. En ellos se puede ver la vida del espíritu. Cuando ese espíritu está ausente —como en la esquizofrenia—, los ojos son vacuos. En un estado de depresión, los ojos reflejan tristeza, y en muchos casos reflejan una profunda desesperanza de la persona. En la personalidad fronteriza los ojos son opacos, lo que indica que la función de ver —es decir, ver en tanto comprender lo que uno observa— está perturbada. La opacidad de los ojos puede atribuirse en la mayoría de los casos al hecho de haber experimentado el horror durante la infancia. Dado que los ojos son importantes para la forma como nos relacionamos unos con otros y con el mundo que nos rodea, analizaré su función más detalladamente en el capítulo 9, "De cara al mundo". Las personas con ojos brillantes tienden a mirarse unas a otras directamente, a establecer un contacto visual que produce un sentimiento de conexión con el otro. El color brillante y la calidez de la piel se deben al pujante flujo de la sangre a la superficie del cuerpo, proveniente del corazón,

que actúa bajo la influencia del espíritu "divino". Del mismo modo, el vigor del cuerpo y la gracia de los movimientos son manifestaciones de este espíritu. No podemos sino concluir que los griegos tenían razón al decir que una mente sana sólo puede existir en un cuerpo sano.

En vista de lo dicho, uno podría preguntarse si tiene sentido y es eficaz tratar la enfermedad mental sin tomar en cuenta el estado del cuerpo o curar la enfermedad física sin considerar el estado del espíritu de la persona. La respuesta a esta pregunta debe ser a la vez sí y no. Cuando el objetivo del tratamiento es la eliminación de un síntoma perturbador, centrarse exclusivamente en la zona circunscrita de quien manifiesta el síntoma tiene sentido y puede ser eficaz. En general la práctica médica está dirigida a esta clase de tratamiento. Pero esa práctica no devuelve a la persona un estado de salud integral, ni aborda la causa más profunda del trastorno, es decir, los factores de la personalidad del individuo que lo predisponen a la enfermedad. Ahora bien, es posible que no siempre sea necesario investigar esta cuestión. Si una persona se rompe un hueso o se le infecta una herida, se puede tratar directamente la zona afectada para lograr su curación. Aunque ésta es una forma limitada de abordar la enfermedad, la medicina occidental ha obtenido algunos resultados admirables en el tratamiento de la enfermedad. Si bien su actitud hacia el cuerpo es mecanicista, sus conocimientos del funcionamiento del cuerpo, estructural y bioquímicamente, han permitido a los médicos realizar milagros aparentes. Pero este tipo de medicina tiene limitaciones muy definidas que muchos de quienes la practican se niegan a reconocer. La mayoría de las enfermedades más comunes son resistentes a este enfoque. El dolor lumbar, con o sin origen en el nervio ciático, es muy común entre los individuos occidentales, y sin embargo pocos ortopedistas entienden este mal y pueden tratarlo con eficacia. Los problemas de artritis y reuma son otras dolencias similares que desafían a la ciencia médica. La dificultad para tratar el cáncer es bien conocida. Lo que quiero explicar es que éstas son enfermedades de la persona en su integridad y sólo pueden ser comprendidas en esos términos. La comprensión no siempre conduce a la curación, pero sin ella es imposible devolverle a una persona la salud íntegra.

Hace unos años traté a una mujer que sufría un trastorno

intestinal agudo. Era alérgica a muchos alimentos, incluso el pan, el azúcar y la carne. Si comía cualquier alimento al que fuera alérgica, sufría calambres y diarreas que la dejaban débil y agotada. Vivía observando, por fuerza, una dieta estricta. Pese a sus cuidados, tenía crisis de diarrea. Su peso era inferior al normal y desplegaba escasa energía. Desde luego, consultó a muchos médicos. Los exámenes que le hicieron revelaron que tenía el intestino infectado de parásitos, tanto amíebicos como micóticos. La medicación que le prescribieron, sin embargo, sólo le producía un alivio pasajero. Los parásitos se inhibían para reaparecer poco después.

Como terapeuta a su servicio, llegué a conocerla muy bien. La llamaremos Ruth. Era una mujer menuda, bastante agraciada de rostro y cuerpo. Pero mostraba dos rasgos que se apreciaban como serias distorsiones. Sus ojos eran grandes y reflejaban miedo. También era miope. Y mantenía la mandíbula crispada y adelantada. El gesto de la mandíbula era desafiante, como si me dijera: "No dejaré que me destruyas". Y dado el temor que reflejaban sus ojos, también podría estar diciendo: "No voy a tenerte miedo". Ruth no era consciente de ese intenso temor.

La siguiente información surgió en el transcurso del análisis. Ruth era hija única de padres judíos que habían emigrado a los Estados Unidos poco después de la guerra y antes de que naciera ella. Ruth reconocía que sus progenitores tenían problemas emocionales. La madre era una mujer asustadiza y ansiosa. El padre era enfermizo pero trabajaba mucho. Ruth dijo haber pasado una infancia desdichada. Le parecía que su madre mantenía una actitud hostil hacia ella y la sobrecargaba de tareas que no le dejaban tiempo para jugar. La madre era también muy crítica con ella. Ruth no recordaba ninguna expresión cálida ni contacto físico afectuoso entre su madre y ella. Pero guardaba sentimientos cariñosos hacia el padre, y sentía que la quería. El padre, sin embargo, se había distanciado de ella cuando era muy pequeña.

Ruth tenía el espíritu quebrantado, pero su cuerpo no estaba totalmente "falto de espíritu". Había un vacío en su cuerpo que indicaba que su espíritu era débil. Tampoco era agresiva. Tenía dificultades para recurrir a otros y aceptar sentimientos positivos. Su respiración era leve y su energía escasa. Se daba cuenta de que tenía problemas para recurrir a los demás y lo atribuía a su

desconfianza hacia la gente. Yo relacioné su problema intestinal con esa desconfianza y con la consecuente incapacidad de tomar y absorber elementos nutritivos. Era como si hubiera experimentado la leche de su madre como un veneno. La había amamantado durante un breve lapso, y aunque no tenía ningún recuerdo de haber sido destetada, consideré este hecho el primer trauma importante de su vida. Ciertamente, la hostilidad de su madre era venenosa. El segundo trauma importante lo constituía la pérdida del contacto con su padre, debida en gran parte a los celos maternos por el amor que le profesaba él. El alejamiento de su padre la dejó desamparada frente a una madre hostil y le inculcó el sentimiento de que nadie se interesaba en ella.

Pese a mis esfuerzos por ayudarla, Ruth desconfiaba. Aunque se sentía más vivaz después de las sesiones, la mejoría no era duradera. Y entonces sucedió algo interesante. Ruth tenía una amiga que le habló de una mujer que practicaba la Ciencia Cristiana y hacía curaciones. Ruth consultó varias veces a esta mujer, quien le habló del poder curativo de la fe en Jesucristo. La mujer le explicó que el alma es inmortal y que aunque el cuerpo muere la persona sigue viviendo en su alma. También señaló que Ruth estaba identificada con sus síntomas. Le dijo que podría romper esta identificación si se daba cuenta de que los síntomas eran parte de su cuerpo, y no de su alma. Y entonces Ruth me comentó: "Imagínese. Yo, una chica judía, creyendo en Jesucristo".

Lo interesante fue que los síntomas de Ruth desaparecieron por completo. Se encontraba muy bien. Ni siquiera el hecho de ingerir alimentos a los que era alérgica le causaba reacción adversa alguna. Parecía tratarse de un milagro de fe, pues la fe puede producir milagros aparentes. Más adelante, dedicaré un capítulo al tema de la fe. De todos modos, es posible ofrecer una explicación del milagro aparente de la recuperación de Ruth.

La explicación se basa en la tesis de que los síntomas y la condición patológica de los intestinos de Ruth representan su identificación con la madre, a la que veía como una persona que padecía privaciones y sufrimiento. Una de las peculiaridades de la naturaleza humana es que este tipo de identificación se establece siempre con el opresor. Como veíamos, Ruth había sufrido una opresión por parte de su madre, a la que temía y odiaba. Al mismo tiempo, le tenía lástima y se sentía culpable. Estaba atada

a la madre en su inconsciente, es decir, en su espíritu. Tenía que sufrir.

Para una mujer judía, aceptar a Cristo implica una ruptura con su familia y su pasado. A través de este acto, Ruth liberó su espíritu del lazo patológico que lo unía al sufrimiento de su madre, y superó temporalmente su enfermedad. En terapia, a este hecho lo denominamos un avance. Pero si el avance es un paso importante para restablecer la salud y liberar el espíritu, necesita ser reforzado. En efecto, tras esta experiencia Ruth estaba más distendida pero su rostro seguía tenso, sus ojos expresaban temor y sus hombros se mantenían rígidos. El escollo que aprisionaba su espíritu estaba empezando a derrumbarse, pero Ruth sabía que le quedaban más conflictos que revolver y más trabajo que efectuar con su cuerpo para recobrar su armonía.

Otra paciente que realizó un avance en la terapia, y liberó su espíritu, fue Barbara, una mujer de casi sesenta años que había sufrido constantes crisis de diarrea durante más de diez años. La ingestión de azúcar o cualquier alimento edulcorado le provocaba por lo general una crisis. También incidía el estrés, ya que las crisis se producían con mayor frecuencia cuando Barbara estaba lejos del hogar. Pero la mayor causa de estrés era su segundo matrimonio, con el que mantenía muchos conflictos. Pese a sus dificultades, Barbara se resistía a buscar ayuda, pues creía que debía resolver sus problemas por sí misma. Cuando comenzó la terapia, su progreso fue muy lento. Barbara pensaba que debía mantener la terapia bajo control, así como su vida entera. Ese control significaba contener sus sentimientos y encarar cualquier situación en forma no emocional. Perder el control, permitirse manifestar sus sentimientos, traía consigo el fantasma de la insania.

El avance de Barbara se produjo cuando admitió que había fracasado. Su matrimonio estaba a punto de disociarse y se sentía desesperada. Cuando comenzó a reconocer estos sentimientos, por primera vez en muchos años, Barbara se desconsoló y rompió a llorar. Le parecía que había perdido y se encontraba sola. Siempre había sido la "nena" de su papá, y había creído que podría complacer y retener a su hombre. La pérdida de su primer marido, que había muerto, no alteró esta ilusión. Tras su arranque de llanto, Barbara sintió una profunda ira hacia el padre por

haber traicionado su promesa tácita de amarla si era una "buena" chica. Ser buena chica significaba contener sus sentimientos y mostrarse siempre lúcida y fuerte. Esta actitud al parecer le había dado resultado en su primer matrimonio, en el que había mantenido el control. Pero no estaba dando resultado en el segundo, lo que aumentaba su necesidad de ejercer el control. Como consecuencia, había contraído espasmos de colon que en condiciones de estrés le provocaban crisis de diarrea. Mediante su avance en la terapia, Barbara no sufrió más ataques, hecho que inicialmente atribuyó a su precaución de evitar el azúcar. Pero en una ocasión se dejó llevar por su deseo de comer un dulce y no le produjo ningún efecto adverso, y Barbara se dio cuenta de que se había librado de su problema. Esta fue, también, una curación espiritual, pues al liberar sus sentimientos Barbara liberó su espíritu.

El caso de Ruth revela el poder de una fuerza espiritual para curar el cuerpo. La Ciencia Cristiana es conocida por su creencia en este poder y su utilización del mismo para la curación. Pero la medicina occidental, sobre la base de su orientación mecanicista, se niega a reconocer esta fuerza, que constituye el elemento esencial de la medicina oriental. En Oriente, el objetivo primordial es conservar la salud antes que curar la enfermedad, objetivo que supone una concepción holística de la salud, ausente en la medicina occidental. En todo Oriente, la salud se concibe generalmente como un estado de equilibrio o armonía entre lo individual y lo universal. Este principio está en la base de la práctica del t'ai chi ch'uan, un programa de ejercicios destinados a promover la sensación de unidad con el cosmos a través de movimientos fluidos y armoniosos. El mismo principio interviene en la meditación, cuya finalidad es aquietar la mente de modo que el individuo puede percibir su espíritu interior y sentir la unión con el espíritu universal. El concepto de equilibrio y armonía también se aplica a las dos grandes fuerzas que los chinos denominan *yin* y *yang*. Estas dos fuerzas, una de las cuales representa la tierra y la otra el cielo, deben estar equilibradas en el individuo como lo están en el universo. La enfermedad es pues un desequilibrio entre ellas.

Es posible comprender las enfermedades de Ruth y Barbara en función de un desequilibrio de fuerzas. Las dos fuerzas presentes se pueden equiparar con el yo y el cuerpo, el pensamiento y el sentimiento, el bien y el mal. En los dos casos ese desequili-

brio se evidenciaba en el dominio de la cabeza sobre el cuerpo. Para Ruth, ser buena significaba ser sensible al sufrimiento de su madre y negar sus propias necesidades. Para Barbara, ser buena significaba ser lúcida y fuerte; ser mala suponía dejarse llevar por las emociones. A lo largo de todo este libro subrayaré la necesidad de una armonía entre el yo y el cuerpo como el elemento fundamental para mantener la armonía y la espiritualidad.

Es importante advertir que las filosofías y religiones orientales y occidentales contemplan la espiritualidad —o la sensación de unión con un orden superior— desde puntos de vista diferentes. Mientras que el pensamiento oriental ve la espiritualidad como un fenómeno corporal, el pensamiento occidental la concibe primordialmente como una función de la mente. Otro modo de expresar esta diferencia sería decir que en Occidente la espiritualidad se basa en la creencia, mientras que en Oriente es una cuestión de sentimiento. Es verdad, por supuesto, que las creencias pueden afectar los sentimientos así como los sentimientos pueden determinar las creencias. En el caso de Ruth veíamos cómo la creencia en Cristo y en la inmortalidad del alma puede influir profundamente en los procesos corporales. Por otra parte, una experiencia trascendental en la que uno siente la fuerza del espíritu puede originar o reforzar la creencia en una divinidad. De todos modos, debemos reconocer que hay o ha habido una diferencia fundamental entre ambas concepciones de la relación del hombre con su mundo. Oriente siempre ha manifestado un mayor respeto por la naturaleza que Occidente, en la creencia de que el bienestar del hombre depende de su armonía con la naturaleza. El Tao es la vía de la naturaleza. En Occidente, al menos en los últimos siglos, el objetivo ha sido ejercer poder y control sobre la naturaleza, lo que marca una diferencia que se refleja en las actitudes occidentales hacia el cuerpo. El hombre occidental concibe la salud corporal en función de la buena condición física, por usar un término actual: mantenerse en condiciones para el trabajo de la vida, tal como una máquina está en condiciones de ejecutar una tarea. Los ejercicios que realiza el hombre occidental, con pesas u otros aparatos, denotan esta actitud. En contraste, los ejercicios orientales como la gimnasia yoga o el t'ai chi ch'uan reflejan el interés de la persona en la animación o la cualidad espiritual del cuerpo.

La historia de la pérdida de la armonía se repite con el nacimiento de cada individuo. Al igual que cualquier otro mamífero, el ser humano nace en un estado de armonía animal, aunque durante algunos meses sus movimientos son torpes. Todavía no sostiene la coordinación muscular que le permitiera desenvolverse para satisfacer sus necesidades. Incluso el ágil ciervo se mueve con torpeza cuando se esfuerza por ponerse en pie poco después de nacer. Pero ningún organismo animal necesita llevar a cabo un esfuerzo consciente para adquirir la coordinación, genéticamente programada, que se desarrolla en la medida del crecimiento.

Ya en sus primeros meses de vida, el recién nacido produce movimientos llenos de armonía. El más evidente es el de abrir la boca y extender los labios para succionar del pecho de su madre. Hay suavidad, una dulzura y una cualidad fluida en este movimiento que le recuerdan a uno la flor que abre sus pétalos al sol matinal. La boca es la parte del cuerpo del recién nacido que más temprano madura; la acción de succionar es esencial a la vida. En contraste, mucha gente que conozco o con la que he trabajado no puede extender los labios en forma libre y plena. Mantienen los labios contraídos y rígidos, y las mandíbulas tensas. Algunos tienen dificultades hasta para abrir bien la boca. A los pocos meses de nacer, el bebé extiende su brazo para tocar el cuerpo de la madre con un movimiento flexible y suave lleno de gracia.

Tarde o temprano, sin embargo, a lo largo de su desarrollo, los niños pierden la gracia en tanto se les obliga a amoldarse a expectativas externas en lugar de seguir sus impulsos internos. Cuando los impulsos propios del niño van en contra de los mandatos paternos se le enseña que esa conducta es mala. Si persiste en ella, es tildado de malo. En casi todos los casos, los impulsos y la conducta de los niños pequeños son inocentes; el niño está siendo fiel a su propia naturaleza. Un ejemplo común es el del chico que está cansado y quiere que lo cojan y lo lleven en brazos. Pero su madre también está cansada o atareada, o lleva un paquete que le impide coger a su hijo. El resultado es que el niño se pone a llorar y exaspera a la madre negándose a caminar. Algunas madres reprenderán a su hijo y le dirán que deje de llorar. Si la conducta irritativa del niño persiste, la madre tal vez le pegue, lo que no hará sino aumentar su llanto. Hasta aquí, en este ejemplo, el niño no ha perdido su armonía porque todavía

no ha reprimido sus impulsos. Mientras el chico pueda llorar abiertamente, su cuerpo se mantendrá flexible. Los bebés sufren a menudo frustraciones y dolor que hacen que sus cuerpecitos se pongan rígidos y tensos. Pero la rigidez y la tensión no duran mucho tiempo. Muy pronto el mentón le empieza a temblar y el chico se pone a sollozar. A medida que las oleadas de llanto recorren el cuerpo del bebé, la rigidez desaparece. Pero llega un momento en que al niño se le reprende por llorar, y debe contener los sollozos y tragarse las lágrimas. Es en ese momento cuando el niño se ve privado de su armonía para convertirse en un individuo que ya no es libre de "perseguir su felicidad", como recomendaba Joseph Campbell.

Otro sentimiento natural que muchos padres no toleran es la ira, en especial cuando se dirige hacia ellos. Pero los niños tienden espontáneamente a golpear a los padres cuando se sienten coartados o reprimidos. Pocos progenitores aceptan la ira del hijo, pues representa una amenaza a su poder y control. De un modo u otro, le enseñan al chico que esa conducta es mala y será castigada. Actividades tan inocentes como correr, hacer ruido o desplegar cualquier actividad pueden irritar a algunos padres, que exigirán al niño que se calme, se porte bien y se quede quieto.

Para muchos niños, la lista de cosas que deben y no deben hacer es bastante extensa. Sin duda, es necesario cierto control para criar a los hijos, pero muchas veces lo que se toma en cuenta no es lo mejor para el niño sino lo mejor para el progenitor. A menudo, el conflicto se convierte en una lucha de poderes. Quienquiera que sea el que gane en este tipo de conflicto, ambas partes salen perdiendo. Ya se someta o se rebele el chico, la unión afectuosa entre padre e hijo se rompe. Con la pérdida del afecto, la espiritualidad del niño se deteriora y pierde su armonía.

La pérdida de la armonía es un fenómeno físico. Lo vemos en el modo como la gente se mueve o se detiene. Con frecuencia atiendo pacientes aquejados de un problema bastante común como la depresión. Como señalaba en un ensayo anterior¹, la depresión afecta no sólo los pensamientos de una persona sino también sus movimientos, su apetito, su respiración y su producción de energía. Para entender plenamente la enfermedad, observo el cuerpo. Muy a menudo encuentro personas que adoptan la

postura de un niño bueno que espera que le digan lo que debe hacer. Esta actitud inconsciente ha llegado a arraigarse en la personalidad por vía del arraigamiento en el cuerpo. Cuando les señalo el significado de la postura, los pacientes me confirman invariablemente que sus padres los consideraban buenos hijos. Estos "buenos" chicos crecieron para ser trabajadores productivos, pero nunca tendrán vivacidad o armonía a menos que se opere una transformación radical en su personalidad.

Se suele decir que somos moldeados por nuestra experiencia, pero cuando yo repito esta afirmación, le doy un significado absolutamente literal. Nuestros cuerpos reflejan nuestras experiencias. Para ilustrar este concepto, describiré tres casos que he conocido personalmente. El primero se refiere a un psicólogo dinamarqués que participaba en un taller de trabajo que coordinaba yo en el Instituto Esalen hace algunos años. De acuerdo con lo que ahora se ha convertido en una práctica de rutina en la bioenergética, tengo la costumbre de observar el cuerpo de las personas en busca de los indicios de su experiencia. El cuerpo de aquel hombre presentaba una anomalía inusual: una hendidura de quince centímetros en el costado izquierdo. Yo nunca había visto una hendidura así y no entendía a qué podía deberse. Cuando le pregunté cómo le había sucedido, me contó que había comenzado como una depresión muy leve en el costado izquierdo cuando tenía once años. En un lapso de tres años había profundizado al punto en que estaba cuando yo lo vi. El nunca había consultado al respecto a un médico porque no afectaba su funcionamiento normal. Le pregunté si a los once años le había ocurrido algo inusual en su vida. Me contestó que su madre se había vuelto a casar y a él lo habían enviado interno a un colegio. Esta declaración no pareció causar ninguna impresión al resto del grupo, pero a mí me resultó significativa. De inmediato comprendí el significado de la hendidura de este hombre. Era como si una mano lo hubiera empujado con fuerza a un lado.

El segundo caso se refiere a un joven que tenía los hombros más anchos que yo haya visto jamás en un hombre. Cuando le hice un comentario al respecto en el espacio de la consulta, me habló de su padre, a quien dijo admirar. Me contó que en cierta ocasión, cuando él volvía de la escuela militar a su casa a los dieciséis años, el padre le había pedido que se pusiera a su lado

frente al espejo. El joven se vio tan alto como su padre y le asaltó la idea de que lo miraría desde arriba si seguía creciendo. Desde ese día, no creció ni un centímetro más, pero se le ensancharon los hombros. Era evidente, a mi entender, que la energía del crecimiento había sido dirigida hacia los lados para salvar al hijo de la perspectiva de sobrepasar a su padre.

El tercer ejemplo es el caso de un joven muy alto, que medía alrededor de un metro noventa. Se lamentaba por sentirse apartado de la vida. Dijo que cuando caminaba no sentía ni la parte inferior de las piernas ni los pies. Al dar un paso, no podía anticipar cuándo tocaría el suelo con el pie.² Había crecido de golpe alrededor de los catorce años. Cuando le pregunté sobre su vida, me contó que el padre se había trasladado del dormitorio matrimonial al cuarto de su hijo por aquella época. El, entonces, se había visto obligado a dormir en la buhardilla. Y dijo que sentía que lo habían "relegado al piso de arriba".

A la mayoría de la gente, estos traumas emocionales pueden parecerle no lo bastante graves como para causar distorsiones tan notorias en el cuerpo. De acuerdo con mi experiencia, sin embargo, la profundidad e intensidad de los sentimientos de una persona por lo general se expresan en reacciones corporales. Toda experiencia por la que pasa una persona afecta a su cuerpo y queda registrada en su mente. Si la experiencia es placentera, incrementa la salud, la vitalidad y la gracia del cuerpo. Sucede lo opuesto con las experiencias dolorosas que son negativas. El efecto puede ser pasajero si el individuo reacciona correctamente ante el trauma, puesto que el cuerpo se puede curar a sí mismo. Pero si la reacción queda bloqueada, el trauma deja una marca en el cuerpo en forma de tensión muscular crónica.

Considérese lo que le sucede al niño al que se le enseña que llorar es inadmisibles. El impulso de llorar reside en el cuerpo y debe ser bloqueado de alguna manera para impedir su expresión. Para controlar ese impulso, los músculos que intervienen en el llanto deben contraerse y mantenerse así hasta que el impulso se disipa. Pero el impulso no se extingue. En vez de ello, se retrae al interior del cuerpo, donde sigue viviendo en el inconsciente. Se puede reactivar años más tarde a través de la terapia o de alguna experiencia vital poderosa. Hasta que eso sucede, la musculatura correspondiente —en este caso, los músculos de la

boca, la mandíbula y el cuello— permanecerán en un estado de tensión crónica. Este problema es muy común, como lo prueba la multitud de personas que sufren de tensión en la mandíbula, que en su forma más severa se denomina SAT (Síndrome de la Articulación Temporomaxilar).

Siempre que hay una tensión muscular crónica en el cuerpo, existen impulsos naturales inconscientemente bloqueados. Un buen ejemplo es el caso de un hombre que mantenía los músculos de los hombros tan tensos y contraídos que no podía levantar los brazos por encima de la cabeza. El bloqueo representaba una inhibición contra la posibilidad de levantarle la mano *al padre*. Cuando le pregunté a este hombre si alguna vez había podido expresar ira hacia su padre, me respondió que no. La idea de poder pegarle al padre era tan inadmisibles para él como lo había sido para su progenitor. Pero la consecuencia de esa inhibición había sido la destrucción de la armonía de los movimientos de sus brazos.

Cuando fui a Japón, hace algunos años, vi a un chico de unos tres años pegarle a su madre con los puños. Me impresionó el hecho de que la madre no hiciera nada para contener al hijo o para castigarlo de algún modo. Más tarde supe que la enseñanza del control necesario para desarrollar modales sociales no comienza hasta que el niño tiene seis años. Antes de los seis años, se le considera inocente, sin conocimiento del bien y el mal. A los seis años, el yo del niño está lo bastante desarrollado como para que el aprendizaje sea una actividad consciente, basada en el deseo y no en el temor. En ese momento se considera que el niño tiene edad suficiente como para modelar conscientemente su conducta a partir de la de sus padres. Si no aprende, no se le castiga mediante la fuerza física ni negándole el cariño, sino avergonzándolo. También la escolaridad suele comenzar a esa edad. En nuestra cultura, hay una fuerte tendencia a iniciar el proceso más temprano.³ Es cierto que los niños aprenden muchas cosas antes de los seis años, pero su aprendizaje es absolutamente espontáneo. Imponerles muchas normas y reglamentos antes de esa edad produce el efecto de restringir y limitar la vivacidad, la espontaneidad y la gracia del niño.

La capacidad de los japoneses y otros pueblos orientales de ver al niño como un ser inocente se deriva de un profundo res-

peto por la naturaleza. Si podemos vivir en armonía con la naturaleza y con nosotros mismos, podremos vivir en armonía con nuestros hijos. Los occidentales, en cambio, procuramos someter a la naturaleza. Si explotamos la naturaleza, inevitablemente explotaremos a nuestros niños.

Sin embargo, los pueblos orientales se están occidentalizando a medida que sus economías se industrializan. Una sociedad industrial está basada en el poder, que comienza como el poder de *hacer* pero termina como el poder de *controlar*. Con el poder, la relación del hombre con la naturaleza cambia. El control sustituye la idea de la armonía y la explotación reemplaza al respeto. Tener poder y al mismo tiempo aspirar a la armonía es contradictorio. Inevitablemente, los orientales sufrirán los mismos trastornos emocionales que aquejan al hombre occidental: ansiedad, depresión y pérdida de la armonía.

Por desdicha, no es posible acudir a las antiguas costumbres. La inocencia perdida jamás se puede recobrar. Por esta razón, las prácticas milenarias de los filósofos orientales no pueden resolver los problemas emocionales con que nos enfrentamos hoy en día. Ninguna dosis de meditación le permitirá a un individuo llorar cuando su impulso de llorar ha sido suprimido. Ningún ejercicio yoga puede eliminar la tensión de los hombros de un individuo que no se atreve a levantar la mano con ira contra una figura de autoridad. Esto no quiere decir que la práctica de la meditación o del yoga no tengan efectos beneficiosos. Hay muchas prácticas y ejercicios beneficiosos para la salud. Los masajes, por ejemplo, son tanto placenteros como benéficos. Bailar, nadar y caminar son ejercicios que recomiendo encarecidamente. Pero para restituir la armonía, uno debe saber cómo se ha perdido. En el análisis final, éste es el cometido analítico.

Mi interés central en el cuerpo deja en claro que cuando hablo de análisis no me estoy refiriendo al psicoanálisis. No se recobra la armonía recostándose en un sofá o sentándose en una silla para hablar de las experiencias personales. Eso es necesario y útil, pero las tensiones musculares crónicas que acompañan la pérdida de armonía deben ser tratadas a nivel corporal. La bioenergética, un enfoque que he venido desarrollando en los últimos treinta y cinco años, incide justamente en eso. Es un enfoque que integra las perspectivas oriental y occidental y utiliza el

poder de la mente para comprender las tensiones que traban el cuerpo. Y que moviliza la energía del cuerpo a efectos de eliminar esas tensiones.

El hilo unificador es el concepto de energía, presente tanto en el pensamiento oriental como en el occidental. La energía es la fuerza del espíritu y por lo tanto la base de la espiritualidad del cuerpo. Utilizada en forma consciente, se convierte en poder. En el capítulo siguiente examinaremos los conceptos oriental y occidental de la energía y mostraremos de qué manera la bioenergética integra las dos posturas.

CAPITULO 2

El concepto de energía

El pensamiento religioso oriental se caracteriza por asociar el espíritu o la espiritualidad con una concepción energética del cuerpo. El hatha-yoga, por ejemplo, postula la existencia de dos energías opuestas: ha, la energía solar, y tha, la energía lunar. El objetivo del hatha-yoga es lograr el equilibrio entre estas dos fuerzas. Según Yesudian y Haich, los autores de *Yoga y salud*, "en nuestro cuerpo se imbrican corrientes positivas y negativas, y cuando estas corrientes alcanzan el equilibrio, gozamos de una perfecta salud".¹ Es fácil comprender por qué los pueblos *primitivos* consideraban al sol y la luna como cuerpos energéticos, pues ambos ejercen una influencia directa sobre la tierra y la vida de ésta. En el pensamiento chino, la salud también depende de un equilibrio apropiado entre energías opuestas, en este caso el yin y el yang, que representan la energía de la tierra y la energía del cielo. La práctica médica china de la acupuntura reconoce la existencia de canales dispuestos de manera que fluyan estas energías. Utilizando agujas o aplicando presión en determinados puntos, la corriente de energía del cuerpo puede ser dirigida para curar la enfermedad y fomentar la salud.

Otro modo como los chinos movilizan la energía del cuerpo

para propiciar la salud es a través de un programa de ejercicios especiales conocido como t'ai chi ch'uan. Los movimientos t'ai chi generalmente se realizan en forma lenta y rítmica, utilizando sólo el mínimo de fuerza requerido para adoptar cada posición. Según Herman Kanz, "lo principal es la relajación", que "favorece el flujo de energía interna llamada *chi* en chino o *ri* en japonés. Se dice que hay una reserva de esta energía en la zona abdominal inferior".² Más adelante me referiré a otros aspectos del pensamiento oriental sobre el flujo de la energía del cuerpo.

En el pensamiento occidental la energía se concibe principalmente en términos mensurables y mecanicistas. Como ningún instrumento ha podido medir las formas de energía que se reconocen en Oriente, la mente científica occidental rechaza su existencia. Sin embargo, los organismos vivientes responden a aspectos de la energía del cuerpo de una manera como no pueden hacerlo las máquinas. Por ejemplo, la excitación que siente un amante cuando se encuentra con su amada es un fenómeno energético al que ningún instrumento es sensible. El resplandor de una persona enamorada de la vida misma es otro fenómeno energético que hasta ahora ningún instrumento ha registrado. (Aunque las fotografías de Kirlian han demostrado la existencia de un aura o resplandor alrededor de ciertas partes del cuerpo, no se ha logrado cuantificar este fenómeno.)

Incluso antes de la reciente penetración de las ideas orientales en la cultura occidental, algunas personas cuestionaron el punto de vista de que el cuerpo es sólo una compleja máquina bioquímica vivificada por un espíritu nebuloso y ennoblecida por un alma metafísica. En el siglo diecinueve, el escritor y filósofo francés Henri Bergson postuló la existencia de una fuerza o energía vital, denominada el *élan vital*, que daba animación al cuerpo. Los sostenedores del vitalismo, como se dio en llamar a esta concepción, no aceptaban la noción de que el funcionamiento de un organismo vivo pudiera explicarse cabalmente en términos mecánicos o químicos. Pero al desarrollarse los métodos y técnicas de la investigación científica, que permitieron demostrar la existencia de una base bioquímica en casi todas las actuaciones del cuerpo, el vitalismo pasó a considerarse un concepto metafísico que escapaba a la investigación científica y no contenía una realidad objetiva.

La medicina moderna aún suscribe ese punto de vista. Cuando ingresé en la facultad de medicina a los treinta y cinco años, ya había sido discípulo de Wilhelm Reich y terapeuta durante algunos años. Quería aprender acerca del cuerpo y sus enfermedades, pero también deseaba comprenderlo en términos humanos. Más específicamente, me preguntaba qué papel ocupaban los sentimientos en la salud y la enfermedad y cómo podíamos explicar el amor, la valentía, la dignidad y la belleza. Los conocimientos que adquirí en la facultad de medicina me han resultado valiosísimos, pero de esos conceptos, lamentablemente, jamás se hizo mención alguna. Tampoco encontré ninguna referencia en los textos médicos. Las importantes emociones del temor, la ira y la tristeza ni siquiera eran consideradas, porque se las trataba en la esfera psicológica y no física. El dolor se examinaba desde el punto de vista neurológico y bioquímico, pero el placer escapaba a la investigación, aun constituyendo una fuerza tan poderosa en nuestra vida.

La ausencia más importante en la formación médica, entonces y ahora, en un grado levemente menor, es la de la sexualidad humana. Y sin embargo, como todo médico sabe, es una función de gran importancia en la vida y la salud de la gente. La función reproductora se trataba en profundidad, pero la sexualidad se sobreesía debido a que no se limita al funcionamiento de un órgano sino que envuelve sentimientos que abarcan todo el cuerpo. A través del estudio de esta función Reich arribó a algunos conocimientos sobre el factor energético en el proceso vital.

La ciencia médica, tal como la conocemos, concierne principalmente a las funciones orgánicas. Los médicos se especializan necesariamente en tratar distintos sistemas, como el respiratorio, el circulatorio o el digestivo. Una ciencia de la persona íntegra es algo desconocido en la medicina occidental. Se podría pensar que cabe en el dominio de la psiquiatría o la psicología, pero estas disciplinas se han limitado a sí mismas al estudio de los procesos mentales y su influencia sobre el cuerpo.

El criterio de que los procesos mentales pertenecen a un dominio, el de la psicología, mientras que los procesos físicos corresponden al de la medicina orgánica, niega la esencial unidad o totalidad del individuo. Ese criterio es el resultado de disociar al espíritu del cuerpo y limitarlo a la mente. Esta división ha

castrado a la psiquiatría y esterilizado a la medicina. Sólo podemos superar esta ruptura de la unidad del hombre restituyendo la psique al cuerpo. Allí es donde originalmente estaba, y como dice el *Funk and Wagnall's International Dictionary*, la *psique* en su significado original es "el principio vital que activa los resortes internos de la acción y el desarrollo". Sólo con posterioridad pasó a representar "el ser espiritual como distinto del cuerpo". Su conexión con el cuerpo también se evidencia en la raíz de la palabra, *pschein*, que significa respirar. Una visión holística del organismo reconoce que el cuerpo está imbuido de un espíritu activado por su psique y atento a sus acciones.

Dado que el concepto de la psique tal como se ha definido es un concepto vitalista, la ciencia no podía aceptarlo y por consiguiente lo relegó al dominio de la metafísica. Sin embargo, a través de la psicología, en la forma del psicoanálisis, se abrió un camino para comprender el espíritu como un fenómeno energético. Ese camino condujo a la esfera de la sexualidad, que la medicina tradicional había ignorado. Freud se encontró frente a frente con la sexualidad al intentar comprender el síntoma de la histeria, una enfermedad física que no podía ser explicada por la ciencia médica y para la que no existía ninguna explicación psicológica válida hasta que publicó su ya clásico estudio. Freud mostró que la histeria era el resultado de la transferencia a un plano físico de un conflicto psíquico en torno a la sexualidad que se derivaba de una temprana experiencia sexual traumática. Pero cómo se producía esta transferencia es algo que ni Freud ni otros psicoanalistas pudieron explicar. La consecuencia es que la medicina psicosomática se ve dificultada por la división entre psique y soma y no puede conectar ambos.

Esa conexión fue efectuada por Reich a través de la utilización de un concepto energético. Reich se dio cuenta de que el conflicto se producía en ambos niveles, psique y soma, al mismo tiempo. Consideró la psique y el soma como dos aspectos de un proceso unitario, uno mental y el otro físico, semejantes a las dos caras de una moneda. Cualquier cosa que uno haga con la moneda afecta a ambas caras de forma simultánea. Pero la mente y el cuerpo son también funciones diferentes que inciden e influyen la una en la otra. Reich formuló su conceptualización como el principio de la unidad y la antítesis psicósomáticas. La unidad

existe en un nivel energético en la profundidad del organismo; en un nivel fenomenológico hay antítesis u oposición. Esta relación aparentemente compleja se puede mostrar con claridad mediante un diagrama dialéctico (figura 2.1).

El interrogante que surge de inmediato se refiere a la índole de este proceso y de la energía que interviene. Reich concibe el proceso energético como una pulsación (expansión y contracción, como en los latidos del corazón) y la propagación de ondas de excitación que pueden experimentarse como corrientes en el cuerpo. Pero la idea de la presencia de una energía que opera en el cuerpo específicamente en la función sexual pertenece a Freud. Freud reconoció que otras dolencias físicas, como la neurastenia, la hipocondría y la ansiedad estaban relacionadas con una perturbación de la función sexual. Dado que el acto sexual culmina con una descarga emocional, Freud comprendió que la descarga era de índole energética y postuló que la pulsión sexual era activada por el desarrollo de energía sexual, que él denominó *libido*. En un principio, Freud pensó que la libido era una energía física, pero como no pudo probar su existencia, más tarde la definió como la energía mental de la pulsión sexual. Con ello, Freud ensanchó la división entre mente y cuerpo.

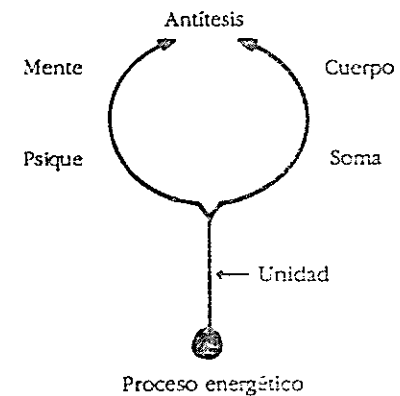


Figura 2.1. Perspectiva de Reich de la mente y el cuerpo, unificados en un nivel profundo pero opuestos en un nivel más superficial.

A diferencia de Freud, Jung concibió la libido como la fuerza energética que activa los movimientos y funciones corporales. Con todo, no llegó a catalogarla como una fuerza física. Ello determinó que el espíritu, la psique y la libido se interpretaran como conceptos metafísicos y la espiritualidad como un fenómeno mental.

Reich recogió el concepto original de Freud de la libido como energía física y efectuó algunos experimentos para demostrar que era posible medirla. Demostró que la carga eléctrica en la superficie de una zona erógena (los labios, los pezones y las palmas de las manos) aumentaba cuando la zona recibía un estímulo placentero. La estimulación dolorosa, en cambio, producía el efecto de reducir la carga. Además, Reich mostró que la excitación placentera se asociaba con un mayor flujo de sangre a la zona excitada y que la estimulación dolorosa se asociaba con cierto reflujo del fluido corporal.³

Estos experimentos le permitieron a Reich resolver el conflicto entre los vitalistas y los mecanicistas. El vínculo entre la tumescencia, el aumento de la carga y la estimulación placentera no ocurre en la naturaleza inanimada. Pero, como señaló Reich, "la materia viva no funciona sobre la base de las leyes físicas que operan en la materia inanimada".⁴ Las leyes operan de manera diferente, dado que el cuerpo vivo es un sistema de energía autocontenido.

Más tarde, sin embargo, Reich pensó que en el proceso vital intervenía una energía especial. Llamó *orgona* a esta energía y sostuvo que era la energía primordial del universo. Durante los años en que estuve asociado con Reich, también yo creí en la existencia de esta energía. En mi opinión, hay algunas pruebas que corroboran la idea de que la energía del proceso vital es distinta del electromagnetismo. Podemos estar de acuerdo en que se requiere energía para poner en marcha los engranajes de la vida. A efectos de evitar las discusiones que suscitaría el empleo del término *orgona* o cualquier otro similar, utilizo el nombre *bioenergía* para referirme a la energía de la vida. Dado que el tratamiento de que me ocupó se basa en una comprensión de los procesos energéticos del cuerpo, le llamo análisis bioenergético.

Doy paso a una digresión ahora para explicar el análisis bioenergético de manera que el lector pueda entender fácilmente lo

que sigue. En el análisis bioenergético, la personalidad se concibe como una estructura piramidal. El vértice, o la cabeza, lo ocupan la mente y el yo. En la base, o en el nivel más profundo del cuerpo, se sitúan los procesos energéticos que activan a la persona. Estos procesos dan lugar a movimientos que provocan sentimientos y culminan en pensamientos. La relación entre estos elementos se refleja en la figura 2.2.



Figura 2.2. La jerarquía de la personalidad.

Las líneas discontinuas que aparecen entre los distintos niveles de la personalidad indican la interrelación de los diferentes estratos. En el análisis bioenergético se estudia cada nivel para comprender la personalidad. Dada su crucial importancia en la base de la pirámide, los procesos energéticos son un campo de fundamental interés. La cantidad de energía que obtiene una persona y el modo como la usa son objeto de constante evaluación.

Sabemos que la energía es producida en el cuerpo por las reacciones químicas correspondientes al metabolismo de la alimentación. Aunque el aspecto químico del metabolismo es muy complejo, en esencia es similar al proceso por el que el combustible se convierte en energía: $F + O_2 \rightarrow CO_2 + E$ (energía). Lo que distingue a los organismos vivos de la

naturaleza inanimada es que este proceso está contenido dentro de una membrana de tal modo que la energía producida no se pierde en el medio sino que es usada por el organismo para promover sus funciones vitales. Una de sus principales funciones es obtener del medio los ingredientes necesarios para perpetuar la producción de energía. Esto requiere que la membrana sea permeable al alimento y al oxígeno que ingresan y a los productos residuales del metabolismo que se desechan. En organismos más complejos que las bacterias o los animales unicelulares, este proceso implica una búsqueda activa de los suministros necesarios. Por consiguiente, los movimientos de un organismo no pueden ser puramente casuales. Deben estar guiados por alguna sensibilidad al medio. Uno de los más destacados estudiosos del funcionamiento del protoplasma observó que: "el protoplasma puede no ser inteligente pero actúa de forma inteligente".⁵ Esa acción inteligente es abrirse y buscar alimento, amor y contactos placenteros, y rehuir el peligro o el dolor. Esta acción de buscar y rehuir es parte de una actividad pulsátil dentro del organismo que incluye el latido del corazón, la dilatación y compresión de los pulmones y la acción peristáltica del tubo digestivo. Todas estas actividades son causadas por un estado de excitación en cada una de las células y cada órgano del cuerpo. La vida, en consecuencia, se puede definir como un estado de excitación contenida que produce la energía que impulsa los procesos internos que sostienen las funciones vitales, así como las acciones externas que mantienen o aumentan la excitación del organismo.

Iniciamos la vida con un elevado potencial de excitabilidad que disminuye gradualmente a medida que nos hacemos mayores. Pienso que la explicación de esta pérdida de excitabilidad con la edad es que el cuerpo se vuelve más estructurado —y más rígido— con el tiempo. A cierta altura, una persona mayor se torna tan estable en sus modos de proceder que apenas puede moverse. No recuerdo haber visto nunca a una persona mayor saltar de alegría como puede hacerlo un niño de corta edad. Los bebés tienen los cuerpos más ágiles, porque son mucho más sensibles que nosotros a su medio y a las personas que los rodean. Pero las personas de edad son más conscientemente espirituales, porque tienen una noción más completa de su unión con el mundo que los rodea. El concepto de la espiritualidad del cuerpo

incluye un espíritu impetuoso más una fuerte conciencia de la conexión espiritual.

El proceso de establecer contactos con el mundo exterior es un proceso energético. Para representar el modo como ello ocurre entre dos personas, piénsese en dos diapasones afinados en la misma frecuencia. Cuando están cerca uno del otro, hacer sonar uno de ellos pone en movimiento al otro. Un concepto similar explica la unión entre dos personas profundamente enamoradas. La imagen de dos corazones que laten al unísono no es una mera metáfora. Como hemos visto, nuestros corazones y cuerpos son sistemas pulsátiles que propagan ondas... ondas que puedan afectar a otros cuerpos y corazones. La capacidad de una madre de percibir lo que le está sucediendo a su pequeño depende de la existencia de esta conexión entre ellos.

Se puede lograr una sensación de conexión con lo universal a través de perder el sentido del ego, ya sea sometiéndolo o trascendiéndolo. El sentido del ego —también llamado el yo— es la frontera que crea un ego individual. Dentro de sus límites hay un sistema de energía que se mantiene a sí mismo y cuyo rasgo esencial es su estado de excitación. En las figuras 2.3A y C se muestra el organismo como un círculo que encierra un núcleo de energía pulsátil. Sin una frontera, no existirían ni el yo ni la conciencia.

La figura 2.3A muestra la interacción energética normal de un organismo con su medio al experimentar placer o dolor. El yo media en esa interacción en interés de la autopreservación (cuando el organismo encuentra estímulos dolorosos) o la satisfacción (cuando el organismo encuentra estímulos placenteros).

La figura 2.3B muestra cómo las ondas de excitación pasan del núcleo al mundo exterior cuando el yo se somete. En este momento, el ego ya no está separado. Esta experiencia, que se puede lograr a través de una profunda meditación, da lugar a un estado de calma y paz.

En la figura 2.3C, la excitación interna se hace tan fuerte que las ondas que propaga —como un orgasmo o cualquier tipo de excitación gozosa— dominan el yo y se irradian más allá de la frontera del ego. Se experimenta un sentimiento de unidad con el cosmos, pero la sensación no es de paz sino de éxtasis.

Pasamos ahora a los aspectos prácticos de este análisis de la

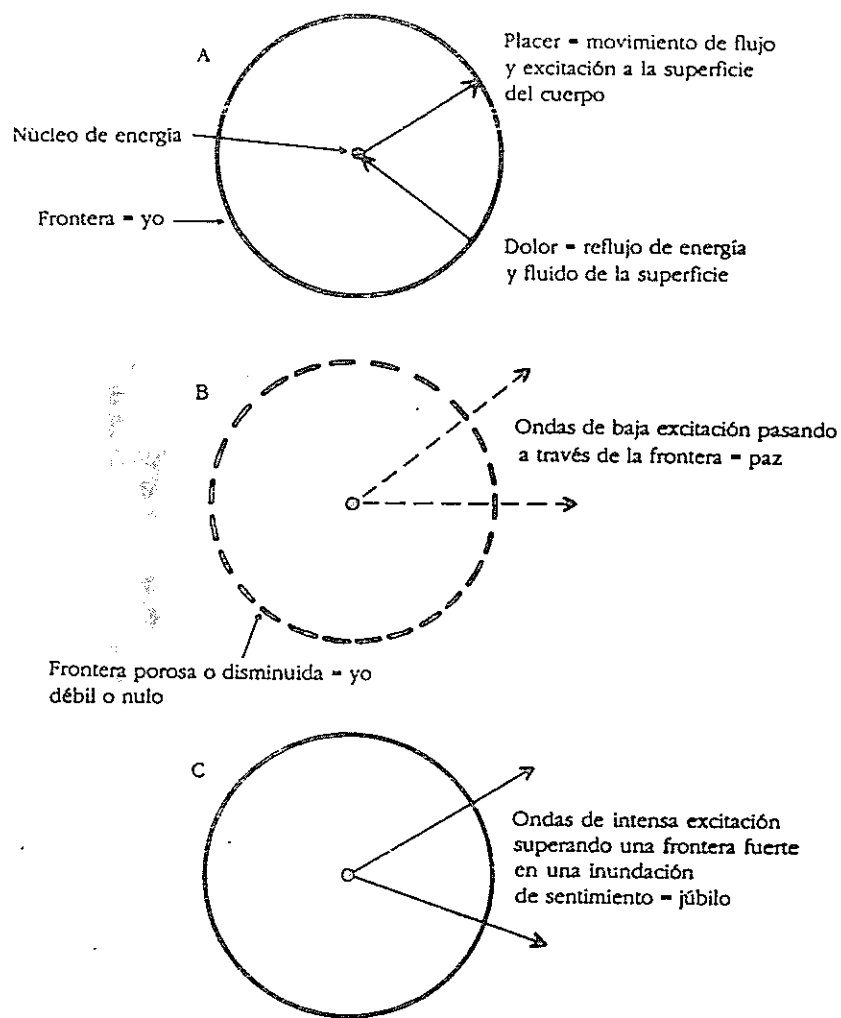


Figura 2.3. Procesos energéticos en el cuerpo.
 (A) La reacción normal al placer y al dolor.
 (B) El proceso energético cuando el yo es sometido.
 (C) El proceso energético cuando la excitación es elevada.

energía. El problema de salud más común entre las personas de nuestra cultura es la depresión. Es difícil valorar su incidencia porque no hay ningún criterio objetivo para determinar la depresión excepto en su forma más severa. Una persona clínicamente deprimida puede quedarse acostada e inmóvil en una cama o impassiblemente sentada en una silla, sin expresar deseo alguno de tomar parte activa en la vida. En algunos casos, un rasgo importante es la sensación de desesperanza. En otros, la depresión puede combinarse con la ansiedad o alternar con períodos de hiperactividad. Cuando los cambios de humor dominan el cuadro, la enfermedad se describe como un trastorno maniaco-depresivo o bipolar. En este trastorno, es evidente que la persona oscila entre estados de sobreexcitación y de subexcitación.

Mientras que es fácil reconocer un caso grave de depresión, los casos leves suelen pasar inadvertidos. Un individuo puede quejarse de estar cansado y atribuir la disminución de su deseo —otro síntoma de depresión— a su fatiga. Pero si descansa más y aun así se siente fatigado, el diagnóstico que le corresponde es el de depresión. Cuando los pacientes comienzan a ponerse en contacto consigo mismos a través de la terapia, a menudo se los oye comentar: "Me doy cuenta de que he estado deprimido la mayor parte de mi vida". ¿Cómo es que no lo habían advertido? La respuesta es simple. Se mantenían ocupados. Muchos de mis pacientes han admitido que su actividad es una defensa contra la depresión; cuando empiezan a sentirse deprimidos, se embarcan en un nuevo proyecto. Una actividad interesante puede servir para excitar a una persona tanto psicológica como físicamente, de modo que su nivel de energía se eleva, pero tarde o temprano su depresión aflorará.

El trauma específico que predispone a una persona a la depresión es la pérdida de amor.⁶ Un bebé privado del contacto afectivo con su madre o cualquier otra persona que lo cuide puede caer en un estado de depresión anaclítica y morir. Jóvenes o viejos, todos necesitamos algún vínculo afectivo para sostener la excitabilidad de nuestros cuerpos. Las personas de edad que pierden a un compañero muy querido a menudo pierden las ganas de vivir. Los adultos por lo general pueden recurrir a muchas personas para sentirse vinculados con alguien, pero los muy jóvenes y los muy viejos están limitados en su capacidad de

establecer vínculos amorosos. De todos modos, la sensación de estar vinculados es absolutamente vital para su salud.

Antes de nacer, el feto está estrechamente vinculado con la madre. En el útero, ese vínculo es el más íntimo posible físicamente. Una vez que ha nacido, el bebé busca reiterar esa calidez en el pecho o los brazos de su madre. Estos vínculos son de vital importancia para él. Al excitar su cuerpo, estimulan su respiración y sus funciones digestivas. Durante toda la vida la intimidad física placentera sigue teniendo un efecto positivo, renovando el entusiasmo y la fuerza vital del individuo.

La pérdida de un vínculo afectivo se experimenta a menudo como un sentimiento de congoja o una opresión dolorosa en el pecho. Todos, salvo los niños pequeños, pueden superar esa pérdida y aliviar la opresión a través del duelo. El proceso de duelo incluye el acto de llorar o gemir, que rompe la opresión y le devuelve una mayor fluidez al cuerpo. A medida que las pulsaciones del corazón recobran su fuerza, se van propagando ondas de excitación por toda la superficie del cuerpo. Al excitar a otros cuerpos, esas ondas sirven para establecer un vínculo energético entre ellos.

Por desgracia, los niños pequeños que sufren una pérdida afectiva no pueden superar sus efectos hasta que establecen un nuevo vínculo afectivo. El alivio que les brinda el llanto es sólo pasajero si no se restablece un vínculo con una figura afectiva. El niño pequeño necesita ese vínculo para conservar la fuerza de la pulsación dentro de su cuerpo. Por lo general, la pérdida de afecto no se debe a la muerte o desaparición de la madre sino a la incapacidad de ésta de satisfacer la continua demanda de amor del hijo. Y la madre puede haber sufrido, siendo niña, la pérdida del amor de su propia madre. Un padre saludable y vital quizá sea capaz de responder a la necesidad del hijo, pero no es un sustituto totalmente adecuado, aunque puede mitigar el dolor de la congoja. En la mayoría de los casos, sin embargo, la congoja del niño por la pérdida del amor de su madre persiste hasta la edad adulta bajo la forma de una opresión crónica en el pecho que restringe la respiración. Al disminuir el suministro de oxígeno disponible, esa tensión crónica amortigua la combustión metabólica y reduce la producción de energía del individuo.

Un individuo no puede elevar su nivel de energía por la sola

vía a aumentar su ingestión de alimentos y/o de oxígeno. A menos que haya una demanda por parte del cuerpo de esta energía adicional, los alimentos se almacenarán en forma de gordura y el exceso de oxígeno provocará una condición de hiperventilación. Los organismos deben mantener un equilibrio entre la carga y la descarga, la producción de energía y el uso de energía. La demanda controla la ecuación entre carga y descarga. El aumento del nivel básico de energía de un individuo sólo puede efectuarse dándole mayor vitalidad al cuerpo a través de la expresión de los sentimientos. Una falta de vitalidad es siempre el resultado de la supresión de los sentimientos.

Uno de los efectos sorprendentes de la disminución de la energía es un aumento de actividad, generalmente destinada a ganar afecto. En su mayoría, los niños que han sufrido una pérdida de afecto creen que esa pérdida se debe a un fallo de su parte que los incapacita para ser queridos. Muchas madres infunden este sentimiento de culpa acusando al hijo de ser demasiado exigente, demasiado vivaz, demasiado desobediente, demasiado quejumbroso, demasiado de todo. El hijo pronto comprende que tiene que acatar las demandas de su madre a efectos de recibir amor. Esta convicción de que al amor hay que ganárselo suele persistir hasta la edad adulta y se manifiesta entonces en el afán de conquista y la necesidad del éxito. Esa forma de conducta es típica de la personalidad del tipo A, que se caracteriza por un exagerado afán de probar la propia valía unido a una ira reprimida que se manifiesta en una constante irritabilidad. La conducta del tipo A es uno de los principales factores que predisponen al individuo a la depresión o la afección cardíaca.⁷ Pero esa conducta también es en gran medida responsable del cansancio crónico endémico en nuestra cultura.

Lamentablemente, la mayoría de los individuos no se detiene a sentir su cansancio. Al enfrentarse con las presiones de la vida, creen que es una cuestión de supervivencia seguir haciendo lo que han hecho hasta ahora. Sentirse cansados les provoca el profundo temor de que tal vez no puedan continuar en la lucha. A muchos les resulta difícil decir: "No puedo". De niños, se les enseñó que cuando hay voluntad, siempre hay una vía. Decir "no puedo" es admitir el fracaso, lo que se ve como una prueba de

También existe una razón física para el aumento de actividad del individuo cuando su espíritu o su energía están decaídos. Si bien la energía se puede recuperar descansando, es imposible descansar cuando el nivel de energía está demasiado bajo, dado que aflojar la tensión muscular requiere energía. Este hecho, que en general no es reconocido, puede ser fácilmente ilustrado y explicado.

Cuando un músculo se contrae, ejecuta un trabajo que consume energía. En estado de contracción, no puede efectuar más trabajo. Expandir el músculo de modo que pueda seguir realizando acciones requiere que las células del músculo produzcan energía. Y ello, a su vez, requiere el ingreso de oxígeno y la eliminación de ácido láctico. En la figura 2.4 se ilustra este principio de la acción muscular.

Considérese un músculo expandido como un músculo en el que se ha estirado un resorte. Entonces está cargado de energía. Cuando el músculo se contrae para ejecutar un trabajo, se comprime y endurece. A medida que la energía se consume, el resorte se descarga. Se recupera y distiende al aumentar su carga energética, que vuelve a estirar el resorte para que pueda efectuar más trabajo.

Cuando una persona está muy cansada y su nivel de energía es bajo, puede sobreexcitarse fácilmente, como un maníaco depresivo cuya hiperexcitabilidad e hiperactividad anuncian el

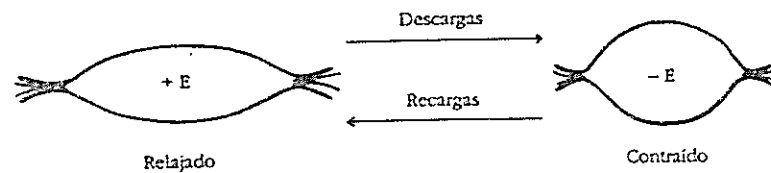


Figura 2.4. Energía en un músculo. El músculo relajado está energéticamente cargado y expandido mientras que el músculo contraído, habiendo consumido su energía en el trabajo, está comprimido.

inicio de la depresión. El ejemplo más claro de este estado de cosas es el del niño agitado e inquieto que, pese a su cansancio, no puede calmarse ni dormir. Por último, en su desesperación, los padres posiblemente le griten o hasta lo sacudan para apaciguarlo. El niño reacciona rompiendo a llorar, y los padres responden cogiéndolo en brazos y confortándolo. Tras mucho llorar, el niño se duerme. El llanto tiene el efecto de profundizar la respiración del niño, lo que le suministra la energía que le permite descansar.

Una persona con mucha energía no se sobreexcita fácilmente porque su cuerpo, en virtud de la distensión de su musculatura, tiene la capacidad de retener o contener una carga elevada. En consecuencia, sus movimientos son lentos, desenvueltos y airoso. Como un automóvil muy poderoso que sube fácilmente una colina, una persona con energía se mueve por la vía con un mínimo de esfuerzo. Sólo en una emergencia se pondrá en evidencia su esfuerzo, pero aun entonces tiene suficiente energía en reserva como para hacer que parezca fácil.

Otros aspectos del cuerpo también reflejan su carga de energía. Tal vez ningún rasgo sea más indicativo de la vivacidad del cuerpo que los ojos. Los ojos han sido descritos como el reflejo del alma, pero son también reflejos del cuerpo. En tanto tales, revelan la llama interior de un individuo. Cuando ese fuego es ardiente, la llama es fuerte y brilla a través de los ojos. Por ejemplo, cuando una persona está enamorada, sus ojos brillan, reflejando un estado altamente cargado. Los ojos también revelan sentimientos. Relumbran cuando una persona está contenta, resplandecen cuando es feliz y pierden su brillo cuando está deprimida. Los ojos son tan importantes en la vida de una persona que más adelante les dedicaremos un capítulo entero.

La condición de la piel es otro signo del grado de vivacidad del cuerpo. Sean de piel oscura o clara, los individuos de energía elevada suelen tener un tono de piel rosado, porque les afluye sangre a la piel. Esta afluencia de sangre tiene lugar cuando una onda de excitación que proviene del centro del cuerpo llega a la superficie, produciendo una carga de energía elevada en la piel. Un tono de piel grisáceo, blanquecino, amarillento o amarronado indica que la superficie del cuerpo está poco cargada y que la afluencia de sangre a la piel ha disminuido. De manera similar, la

piel áspera, seca o fría es signo de trastorno a nivel tanto circulatorio como energético. Estas condiciones tienen también significación emocional. En caso de temor, por ejemplo, la sangre se retira de la superficie, dejando la piel blanca, fría y hasta viscosa. La carne de gallina, otro signo de temor, se produce cuando las fibras elásticas de la piel se contraen, haciendo que sobresalgan los folículos del vello.

El cuerpo es moldeado por lo que experimenta. La piel que a uno le gusta acariciar fue tratada amorosamente en la infancia. La respuesta del cuerpo a un contacto cariñoso es expandirse con placentera excitación. En ausencia de un contacto cariñoso, el cuerpo del bebé se encoge y se enfría. Su excitabilidad disminuye y su pulsación interna se reduce. En un individuo sano, esa pulsación es fuerte y sostenida, y lo inspira a tender hacia fuera y establecer un contacto afectivo con las personas y cosas que lo rodean. Este individuo de proceder cariñoso es poco común en nuestra cultura, en la que no se advierte la espiritualidad inherente al impulso del cuerpo a tender hacia fuera. El cuestionario siguiente ayudará a evaluar el estado de energía y proporcionará la conciencia de su funcionamiento.

¿Cómo clasifica el nivel de energía propio: elevado o insuficiente?

CUESTIONARIO DEL ESTADO ENERGETICO

Indices de falta de energía:

- a. ¿Se siente cansado?
- b. ¿Le cuesta levantarse por la mañana? ¿Se siente cansado cuando se levanta?
- c. ¿Se siente apremiado, empujado o continuamente presionado?
- d. ¿Está en permanente actividad?
- e. ¿Le resulta difícil distenderse, quedarse quieto?
- f. ¿Se mueve con lentitud y facilidad o con movimientos rápidos y apresurados?
- g. ¿Tiene dificultades para dormirse?
- h. ¿Se siente deprimido a veces?

Indices de energía elevada:

- a. ¿Duerme bien y se despierta con nuevas fuerzas?
- b. ¿Tiene los ojos brillantes?
- c. ¿Le gusta realizar sus actividades normales?
- d. ¿Espera con ilusión cada nuevo día?
- e. ¿Disfruta el hecho de estar quieto y en silencio?
- f. ¿Se mueve con gracia?

Este libro tiene por objetivo ayudar al lector a comprender su cuerpo como la "manifestación exterior" de su espíritu. Comprender implica a la vez conocer y sentir. En los capítulos siguientes examinamos los factores que determinan el estado de energía y ofrecemos algunos ejercicios que ayudarán a percibir la diferencia cuando se mueva el cuerpo con más vivacidad y gracia.

CAPITULO

3

La respiración

El derecho como personas comienza con nuestro primer respiro. La fuerza con que sentimos ese derecho se refleja en la respiración. Si todos respirásemos con tanta naturalidad como los animales, nuestro nivel de energía sería elevado y rara vez padeceríamos cansancio crónico o depresión. Pero en su mayoría, las personas de nuestra cultura respiran superficialmente y tienen tendencia a contener el aliento. Lo que es peor, ni siquiera son conscientes de su problema de respiración. En vez de ello, corren precipitadamente por su vida, deteniéndose sólo de tanto en tanto para decirse unas a otras que "no tienen tiempo ni para respirar".

Hoy en día, la mayoría de los programas de ejercicios destaca la necesidad de la respiración profunda, y el yoga incluye ejercicios respiratorios como parte del entrenamiento físico y espiritual. Pero los ejercicios respiratorios, aunque muy valiosos no explican por qué a la gente le resulta tan difícil respirar naturalmente. Trataremos ese problema en el presente capítulo. Pero antes tenemos que comprender la dinámica de la respiración.

Como todos sabemos, la respiración suministra el oxígeno necesario para alimentar la combustión metabólica. Lamentablemente, el cuerpo no almacena oxígeno en cantidades significativas, de modo que si la respiración se detiene durante unos pocos minutos, sobreviene la muerte. (En contraste, se puede sobrevivir sin agua durante algunos días y sin alimentos durante algunos meses.) Pero respirar no es simplemente una operación mecánica. Es un aspecto del ritmo corporal subyacente de expansión y contracción que también se expresa en los latidos del corazón. Más que eso, es una expresión de la espiritualidad del cuerpo. La *Biblia* dice que cuando Dios creó al hombre tomó un trozo de arcilla y le insufló vida. La idea de que el aire contiene cierta fuerza esencial para la vida es también un componente importante de la filosofía hindú, a lo que llama *prana*. El oxígeno es una fuerza tan vital que tiene el poder de hacer que una sustancia inerte como la madera arda en llamas. Esa misma propiedad la tiene en el organismo vivo.

La respiración está directamente conectada con el estado de excitación del cuerpo. Cuando estamos relajados y quietos, nuestra respiración es lenta y fácil. En un estado de fuerte emoción, la respiración se hace más rápida e intensa. Cuando tenemos miedo, aspiramos bruscamente y retenemos el aliento. Cuando estamos tensos, nuestra respiración se vuelve superficial. También sucede lo inverso. Respirar profundamente sirve para distender el cuerpo.

Mi primera experiencia en relación con la tensión y la respiración tuvo lugar cuando era candidato al cuerpo de entrenamiento de oficiales de reserva en la universidad. Estaba practicando tiro al blanco con rifle, pero por más que me empeñara, mis tiros nunca acertaban el blanco. Un instructor que me observaba me sugirió que hiciera tres inspiraciones profundas y oprimiera el gatillo lentamente mientras exhalaba el aire de la tercera inspiración. En tanto siguiera conteniendo la respiración al disparar, me dijo, mi cuerpo estaría tenso y me temblaría la mano. El instructor tenía razón, como lo demostró el tiro siguiente. Esta experiencia me impresionó, pero no hice nada al respecto hasta que inicié la terapia con Wilhelm Reich. La terapia me hizo tomar conciencia de que a menudo yo contenía el aliento, tendencia que podía combatir concentrándome en la respiración. La utilidad de esta

concentración es algo que he constatado muchas veces al recibir tratamiento odontológico. Mientras estoy en la silla del dentista, me concentro en respirar fácil y profundamente al tiempo que me distiendo lo máximo posible. A menos que el dentista esté perforando una zona muy sensible, el dolor es fácilmente soportable y no necesito que me aplique novocaína. En los años siguientes a mi terapia con Reich, trabajé en mi respiración, primero haciéndola más consciente y luego ejecutando los ejercicios respiratorios bioenergéticos que se describen más adelante en este capítulo. Estos ejercicios se diferencian de los ejercicios respiratorios comunes en que fomentan un tipo de respiración profunda involuntaria y más natural. Todo lo que diga es poco para destacar lo provechoso que me ha resultado ese empeño. Ha mejorado mi salud, fortalecido mi vida y me ha permitido funcionar con mayor libertad y facilidad en todas las situaciones de estrés. Me ha sido particularmente útil para hablar en público, permitiéndome evitar la tensión de enfrentar un auditorio numeroso.

Es importante tener conciencia de nuestra respiración, advertir si respiramos por la nariz o por la boca, o si contenemos el aliento. Los suspiros son un indicio importante ya que son una respuesta al acto de contener inconscientemente el aliento. La respiración normal es un fenómeno audible que se hace aún más audible cuando estamos dormidos. La persona que respira de forma casi inaudible está inhibiendo en gran medida su respiración.

A diferencia del acto de suspirar, que implica dejar salir el aire, el de bostezar implica tomar aire. Es un signo de que estamos cansados o con sueño y ocurre cuando nuestra energía necesita reabastecerse. También es una señal de aburrimiento. Cuando una situación es estimulante y nos entusiasma, nuestra respiración es fuerte y nuestra energía aumenta.

La respiración natural —es decir, la forma como respiran un niño o un animal— abarca todo el cuerpo. No todas las partes del cuerpo intervienen activamente, pero cada parte es afectada en mayor o menor grado por las ondas respiratorias que recorren el cuerpo. Cuando inspiramos, la onda parte de un punto profundo de la cavidad abdominal y fluye hacia arriba a la cabeza. Cuando espiramos, la onda se mueve de la cabeza a los pies. Estas ondas son fácilmente observables, al igual que cualquier

trastorno en el proceso respiratorio. Un trastorno frecuente es una detención de la onda al nivel del ombligo o los huesos pélvicos. Esto impide que la onda llegue a la pelvis o a la cavidad abdominal profunda en el proceso respiratorio y da lugar a una respiración superficial. La respiración profunda envuelve la cavidad abdominal inferior, que se expande al inspirar y se encoge al espirar. Esta idea puede parecer confusa, dado que el aire en realidad no entra nunca en la cavidad abdominal; sin embargo, cuando se respira profundamente, la expansión de la cavidad abdominal profunda permite que los pulmones se expandan hacia abajo más fácil y completamente. Dado que esta dirección posibilita la mayor expansión de los pulmones, esa respiración es a la vez más fácil y más plena. Todos los niños pequeños respiran de este modo.

En la respiración superficial, los movimientos respiratorios están limitados al tórax y la zona del diafragma. El movimiento hacia abajo del diafragma es reducido, lo que fuerza a los pulmones a expandirse hacia afuera. Esto le impone un esfuerzo al cuerpo, dado que expandir la caja torácica, rígida, requiere más esfuerzo que expandir la cavidad abdominal. Cabe preguntarse por qué es ésta la forma más común de respirar, puesto que requiere más trabajo y se absorbe menos oxígeno para realizar el esfuerzo. La respuesta a esta pregunta radica en comprender la relación entre respirar y sentir.

Respirar profundamente es sentir profundamente. Si respiramos profundamente hasta la cavidad abdominal, esta zona cobra vida. Cuando no respiramos profundamente, suprimimos ciertos sentimientos asociados con el abdomen. Uno de estos sentimientos es el de tristeza, dado que el abdomen interviene en el llanto profundo. De ese tipo de llanto decimos que "sale de las entrañas". El llanto visceral implica una profunda tristeza que en muchos casos linda con la desolación. Los niños aprenden enseñada que recogiendo hacia adentro el vientre y manteniéndolo rígido pueden interrumpir sentimientos dolorosos de tristeza y aflicción.

Tal vez parezca elegante y a la moda tener el vientre plano. Para destacar su aspecto juvenil, las modelos de las revistas de modas se muestran generalmente de vientres planos, recogidos hacia adentro. Pero la rigidez también denota una falta de pleni-

tud de la vida. Cuando decimos que algo es rígido, queremos dar a entender que le falta color, animación y gusto. A menudo he oído decir a personas de vientre rígido que sienten un vacío interior. El hecho de no sentir esta parte del cuerpo significa también que se adolece de las placenteras sensaciones sexuales de calor y derretimiento de la pelvis. En el individuo de estas características, la excitación sexual está en su mayor parte confinada a los órganos genitales. El problema se origina en la supresión de las sensaciones sexuales en la infancia. Si uno presiona el vientre de este individuo con el puño, nota una falta de resistencia, como si hubiera un hueco en el abdomen inferior. Este hueco no se siente cuando el vientre es pleno y redondo. En esos casos es necesario que la persona respire profundamente llevando aire al vientre para restituirle vida y sensibilidad a esa zona del cuerpo. Incluso cuando el individuo cobra conciencia de que no respira profundamente, se requieren ejercicios especiales para activar su respiración. Un modo de lograrlo es hacer que la persona respire mientras se le presiona el abdomen con la mano. En el tratamiento del enfisema, que es un trastorno respiratorio grave, a los pacientes se les suele indicar que respiren con un peso sobre el vientre, elevándolo al inspirar y dejándolo caer lentamente al espirar. Otro modo de despejar la respiración es tenderse en el suelo con una manta enrollada debajo de la región lumbar, con las rodillas dobladas y la espalda contra el suelo.¹ Cualquiera que sea el método que se utilice para hacer que la respiración se extienda con suficiente profundidad como para sentirlo en la base pélvica, el efecto será activar sentimientos suprimidos de tristeza y sexualidad. Si podemos aceptar estos sentimientos —y sobre todo si podemos llorar profundamente— todo el cuerpo cobrará vida. Lo he visto suceder en muchos pacientes.

La significación de la plenitud o el vacío del vientre quedó claramente demostrada en el siguiente episodio. Una perra que mi esposa y yo tuvimos hace algunos años dio a luz catorce cachorros. Los cuatro últimos nacieron muertos porque su nacimiento se retrasó demasiado, pero aun así, diez cachorros eran más de los que la perra podía amamantar al mismo tiempo. Nos dimos cuenta de que los cachorros más fuertes estaban mamando toda la leche y que los más débiles iban a morir. Consultamos a un veterinario. Nos indicó que hiciéramos que los más débiles

mamaran primero, porque cuando terminaran ellos aún podrían succionar los más fuertes y obtener suficiente leche para satisfacer sus necesidades. Pero, ¿cómo sabríamos cuáles eran los más fuertes o los más débiles? Cogimos a cada uno de los cachorros y les palpamos el vientre, si al tocarlos se les notaba el vientre lleno, los metíamos en un canasto; a los que tenían el vientre vacío los dejábamos en otro. Estos últimos eran los que primero maban. Siguiendo este procedimiento, los diez cachorros sobrevivieron y se transformaron en perros saludables.

Un trastorno respiratorio mantiene el pecho rígido y relativamente inmóvil, y la respiración es en gran medida diafragmática, con relativa extensión al abdomen. En esta condición, el pecho está inflado, a veces a tal punto que la persona exhibe un pecho en forma de barril. Si bien el pecho en forma de barril puede darle un aire muy viril a un hombre, lo predispone al enfisema. El continuo inflamamiento del pecho estira y desgarrar a tal punto el delicado tejido pulmonar que la absorción de oxígeno por la sangre es inadecuada pese a los laboriosos y dolorosos esfuerzos para forzar el ingreso del aire en los pulmones. Aun cuando es menos extremo, el inflamamiento representa una seria amenaza a la salud porque la rigidez del pecho le impone al corazón un enorme esfuerzo.²

La experiencia más importante que he tenido en lo que respecta a la respiración ocurrió durante mi primera sesión con Wilhelm Reich. En su práctica psicoanalítica, Reich había observado que cuando un paciente refrenaba la expresión de algún pensamiento o sentimiento, contenía la respiración. Era una forma de resistencia, pero en lugar de señalar la resistencia del paciente, Reich lo alentaba a respirar libremente. En cuanto el paciente liberaba la respiración, sus pensamientos y sentimientos encontraban una expresión. Tras observar lo mismo una y otra vez, Reich comenzó a centrarse en la respiración como clave de la resistencia consciente e inconsciente de un paciente.

En mi primera sesión con Reich, me tendí en una cama vistiendo sólo unos pantalones cortos para que pudiera observar mi respiración. La única instrucción que me dio Reich fue que respirara. Creí estar haciéndolo, pero a los diez minutos me dijo: "Lowen, usted no está respirando". Le contesté que sí respiraba, de lo contrario estaría muerto. Me respondió: "Pero su pecho no

se mueve". Luego me indicó que pusiera una mano en su pecho para sentir cómo se movía hacia adentro y hacia afuera cuando respiraba. Noté que mi pecho no se estaba moviendo como el de él y me propuse ponerlo en movimiento para que acompañara mi respiración. Lo hice durante unos cuantos minutos, respirando por la boca. Entonces Reich me indicó que abriera bien los ojos. Cuando lo hice, se me escapó un grito. Oí el grito pero lo sentí ajeno a mí. No me causó miedo, sólo sorpresa. Reich me dijo que dejara de gritar pues iba a molestar a los vecinos, y así lo hice. Continué respirando por la boca y a los diez minutos Reich me volvió a indicar que abriera bien los ojos. Una vez más se me escapó un grito y nuevamente lo sentí algo ajeno. Cuando salí del consultorio, me di cuenta de que tenía un problema profundo del que era inconsciente. Comprendí también que la respiración profunda tenía el poder de alcanzar y liberar sentimientos suprimidos.³

Reich dedicó las siguientes sesiones de la terapia a hacerme respirar profundamente tras pedirme que le comunicara cualquier pensamiento o sentimiento negativo hacia él que me rondara la mente. Aquello tenía por finalidad poner de manifiesto la transferencia negativa de modo que pudiera advertirla, analizarla y disiparla. Tras aquella conversación inicial, me tendía en la cama y respiraba. Si tenía algún pensamiento que me parecía importante, se lo comunicaba a Reich. Pero lo más importante era entregarme al proceso de la respiración natural. Cuando hacía un esfuerzo por respirar profundamente, Reich me decía: "No lo haga, deje que suceda". Al principio me resultaba difícil de entender, dado que estaba tratando de seguir sus instrucciones lo mejor posible. Desde luego, no sucedió nada dramático. Mientras respiraba en forma consciente, yo controlaba inconscientemente la manifestación de mis sentimientos. Con todo, la primera sesión me había convencido de la validez del enfoque de Reich, de modo que continuaba de buena gana la terapia y procuraba dejar que mi respiración llevara su curso natural.

En el primer mes de terapia experimenté regularmente parestesia, o los síntomas de hiperventilación. Sentía un hormigueo en las manos y los brazos y en una o dos ocasiones me llegaron a picar. Varias veces mis manos se anquilosaron y sufrieron espasmos carpianos. Se ponían como garras de aves y yo no las podía

mover. Reich me aseguró que estos síntomas se me pasarían a medida que la respiración se estabilizara, y así fue.

Casi todas las personas que llevan a cabo la práctica de respirar profundamente tendidas y relajadas, adquieren síntomas de hiperventilación. La explicación fisiológica es que esa respiración descarga demasiado CO₂ de la sangre, lo que causa esa reacción. El tratamiento consiste simplemente en respirar dentro de una bolsa de papel de manera que parte del CO₂ sea reabsorbido. Extrañamente, a medida que iba progresando mi terapia cesé de experimentar síntomas de hiperventilación cuando dejaba que mi respiración se hiciera más profunda y libre. Comprendí que el término *hiper* es relativo a la profundidad previa de la respiración de cada uno; es decir, si uno respira más profundamente que lo que acostumbra, le sobrevienen los síntomas de hiperventilación. Cuando el cuerpo se ha acostumbrado a efectuar inspiraciones más profundas, esa "ventilación" ya no se experimenta como "hiper".

Otra explicación de los mismos síntomas es que la respiración carga al cuerpo de energía. Si el cuerpo de una persona no está acostumbrado a un determinado grado de carga o excitación, quedará sobrecargado, lo que constituye un estado atemorizador y doloroso. Si la mayor carga no es liberada, el cuerpo se contrae, produciendo los síntomas arriba descritos. Pero una vez que la persona puede tolerar una carga más elevada, el cuerpo se sentirá más vivo, que es lo que me sucedió a mí cuando me fui distendiendo en la terapia con Reich. También es posible prevenir o reducir los síntomas de hiperventilación dando puntapiés sobre la cama o haciendo algún otro ejercicio físico lo bastante vigoroso como para descargar el exceso de energía.

En mi terapia ocurrieron dos hechos dramáticos mientras yo continuaba respirando y dejándome llevar por el cuerpo. Una vez, estaba tendido y respirando cuando algo me movió, sacudiéndome el cuerpo hasta que me senté en la cama. Sin ningún pensamiento o esfuerzo conscientes, me levanté y me quedé un momento parado frente a la cama. Luego me puse a darle golpes con los puños. Al hacerlo, vi el rostro de mi padre. Supe que lo estaba golpeando porque una vez me había pegado, algo de lo que me había olvidado por completo. Cuando volví a ver a mi padre unos días después, le pregunté si alguna vez me había

pegado. Admitió que lo había hecho con ocasión de la preocupación de mi madre porque había vuelto tarde a casa por quedarme a jugar.

La experiencia de levantarme espontáneamente de la cama me asombró. A diferencia de lo ocurrido en mi primera sesión con Reich, cuando grité sin sentir temor, esta vez sentí toda la fuerza de la ira. Es importante comprender que ninguno de mis actos fue realizado conscientemente. Algo en un nivel más profundo —el nivel del ello, como lo denominó Freud— me impulsó a la acción.

El concepto de actuar sin participación de la mente consciente es central en la práctica y la filosofía zen. En un relato de su entrenamiento zen para convertirse en maestro arquero, Eugene Herrigel cuenta que "uno llega a un punto en que no dispara la flecha. Se le escapa el disparo".⁴ ¿Qué es eso que actúa dentro de nosotros o a través de nosotros pero que no es reconocido como el ego? Es una fuerza, pero parece tener una mente propia y un apercibimiento más profundo y amplio que nuestro estado consciente. Si tenemos que darle un nombre, sólo podemos designarlo como el espíritu dentro de nosotros que nos mueve a actuar.

En otras palabras, el hecho de experimentar la espiritualidad del cuerpo no depende de efectuar algo sino de sentir una fuerza dentro del yo que es más grande que el ego consciente.

El segundo episodio decisivo en mi terapia tuvo lugar poco más tarde. En una sesión, mientras estaba tendido respirando, tuve la clara impresión de que estaba a punto de ver una imagen en el cielo raso. En sucesivas sesiones esa premonición se hizo más fuerte. Y entonces la imagen apareció. Vi el rostro de mi madre mirándome desde arriba con expresión muy colérica. Me percibí a mí mismo, alrededor de los nueve meses de edad, recostado en un cochecito en la parte de afuera de la casa. Había estado llorando para llamar a mi madre, pero mi llanto debía de haberla molestado, tal vez porque estuviera ocupada en alguna tarea. Cuando salió, tenía una expresión tan fría y dura en el rostro que me quedé petrificado. Comprendí que el grito que no había emitido en aquella oportunidad era el grito que se me había escapado en mi primera sesión con Reich. Aún lo tenía retenido en la garganta, tan contraída que ya no podía gritar ni

sollozar. Muchos años más tarde tuve una experiencia, en un grupo de trabajo que coordiné, que reforzó mi comprensión. Uno de los participantes propuso que se trabajara con mi cuerpo para aliviar parte de mis tensiones. Estuve de acuerdo. Me tendí en el suelo y dos mujeres se ocuparon de mi cuerpo al mismo tiempo, una de ellas en el rígido cuello y la otra en los pies, dos zonas donde la tensión era aguda. Recuerdo que me sentí indefenso y que experimenté, en ese momento, un dolor agudo a través del cuello, como si me lo hubieran cortado. Supe que mi madre me había cortado el cuello psicológicamente y que era difícil hablar o gritar.

El lector recordará que el grito se me había escapado cuando movilité el pecho al respirar. Ese grito estaba aprisionado en mi garganta, pero el dolor causado por la hostilidad de mi madre había quedado aprisionado en mi pecho. Era el dolor de la congoja por la pérdida del amor de mi madre que había tenido que suprimir a efectos de sobrevivir, porque cuando me resistí a ser destetado llorando y gritando, ella se puso en mi contra. Por la vía de inmovilizar el pecho, pude suprimir el dolor, pero el efecto fue un enorme esfuerzo para mi corazón. Yo había vivido con un temor inconsciente al abandono que sólo pude aliviar enfrentando el temor y llorando mi pérdida.

Un hecho no reconocido generalmente es que la supresión de un sentimiento hace que se le cobre miedo a ese sentimiento. Y se convierte en un secreto oculto que uno no se atreve a encarar. Cuanto más tiempo permanece oculto, más atemorizador se vuelve. En la terapia se descubre que cuando se saca a luz el secreto, es decir, cuando se suscita el sentimiento, nunca es tan atemorizador como se creía. Una razón es que ya no somos niños indefensos. Casi todos hemos desarrollado la fuerza del yo para manejar los sentimientos de la que un niño carece. Pero esa fuerza del yo no está a nuestro alcance para manejar sentimientos suprimidos, pues éstos son inconscientes. Los sentimientos suprimidos son como sombras en la noche que nuestra imaginación magnífica y convierte en figuras pesadillescas.

Si una persona tiende a contener los sentimientos, si le resulta difícil llorar, lo más probable es que tenga algún trastorno en la respiración. Si se contienen los sentimientos, también se contendrá el aire, y el pecho probablemente se abombe. Las mujeres

son más libres que los hombres para expresar sentimientos —pueden llorar con mayor facilidad— y en consecuencia su respiración es más libre, sufren menos ataques cardíacos y viven más tiempo. Esto no quiere decir que no tengan problemas emocionales o que su respiración sea totalmente natural. Las mujeres que se amoldan a ciertos valores masculinos como los de ser firmes, eficientes y controlar sus sentimientos son tan vulnerables como los varones y también pueden tener el pecho abombado. Los fumadores de ambos sexos son particularmente propensos a padecer esta condición. Fumar da la sensación de respirar sin introducir mucho oxígeno en el cuerpo, un oxígeno que podría suscitar sentimientos dolorosos.

En interés de la salud, es importante tomar conciencia de la forma como respiramos. El siguiente ejercicio puede ser útil para ayudar a hacer consciente la respiración y a profundizarla. En primer lugar, obsérvese el tamaño del pecho y fíjese uno en si respira o no con fuerza. ¿Se retiene el aire mucho tiempo? Si es así, es posible que haya tantos problemas para que surjan los sentimientos como para dejar salir plenamente el aire.

EJERCICIO 3.1

Sentado, preferentemente en una silla dura, emita un sonido "ah" constante con voz normal mientras sigue el segundero de un reloj. Si no puede mantener el sonido durante veinte segundos al menos, tiene alguna dificultad respiratoria.

Para mejorar la respiración, repita este ejercicio regularmente, tratando de extender el tiempo en que sostiene el sonido. Aunque el ejercicio no es peligroso, es posible que sienta que le falta el aliento. El cuerpo reaccionará respirando intensamente para reabastecer el oxígeno en la sangre. Este tipo de respiración intensa moviliza los músculos contraídos del pecho, permitiéndoles relajarse. En el proceso, tal vez se termine llorando.

También se puede realizar este ejercicio contando en voz alta y con un ritmo parejo. El acto de emitir la voz de forma continuada requiere una espiración sostenida. Este

ejercicio tendrá el mismo efecto que el anterior. Al aspirar más plenamente, se inspirará de forma más profunda.

En este y otros ejercicios, es importante no forzar los resultados. Al igual que todas las funciones naturales, la de respirar de forma natural simplemente sucede. A medida que uno se deje ir y se entregue al misterioso poder del cuerpo, se recobrará la armonía y la salud.

¿Qué pasa con las personas que tienen el pecho relativamente móvil y hundido? Esta condición es normal si la respiración también se extiende con profundidad al abdomen. En ese caso, la onda respiratoria recorre todo el cuerpo. Muchas veces, sin embargo, el pecho hundido es plano y estrecho, y la respiración se limita al tórax. Los individuos con este físico tienen más dificultades para inspirar que para espirar. No contienen sus sentimientos sino que los anulan. Esto lo hacen sobre todo con los sentimientos viscerales de tristeza, desesperanza y deseo. El trauma que sufrieron estos individuos al principio de su vida fue más severo del que experimenta la mayoría de la gente. Su deseo de contacto no sólo se vio ocasionalmente frustrado sino que fue aplastado por completo, y les hizo sentir que no tenían derecho a la felicidad ni a la realización personal; de allí su profunda desesperanza.

En la mayoría de los casos, el anhelo del niño de tener un contacto cariñoso se manifiesta en el deseo de succionar el pecho de la madre. Si la experiencia de mis pacientes sirve de indicio, este deseo se ve frustrado a menudo. Muy pocos adultos saben succionar con eficacia. Un adulto que se lleve el pulgar a la boca tenderá a succionarlo débilmente con los labios. Un recién nacido o un cachorro, en cambio, succionan vigorosamente con toda la boca. Oprimiendo el pezón con la lengua contra el paladar mientras se abre la garganta para crear un vacío, el recién nacido puede extraer la mayor cantidad posible de leche del pecho. Los bebés alimentados con biberón, en cambio, succionan sobre todo con los labios; la fuerza de gravedad hace por ellos gran parte del trabajo. En consecuencia, succionar para extraer leche de un pecho es una acción más activa y agresiva.

La pediatra Margaritha Ribble mostró con claridad la estrecha conexión existente entre la succión y la respiración en su libro

The Rights of Infants.⁵ Ribble comprobó que cuando un bebé es destetado prematuramente —es decir, en el primer año de vida— su respiración se vuelve superficial e irregular. El bebé experimenta la pérdida del pecho como la pérdida de su mundo. Su angustia es, en muchos casos, enorme, pero llorar rara vez le sirve de ayuda. Como el niño no puede restablecer su vínculo afectivo con el pecho, debe suprimir el deseo a efectos de evitar el dolor de ansiarlo en vano. Para ello, los bebés suelen tensar los músculos del cuello, un hábito que se prolonga hasta la adultez, afectando entonces la respiración.

Para respirar agresivamente, el adulto necesita sentir la acción de su garganta en el proceso, así como el bebé necesita sentir la acción de la garganta para succionar vigorosamente. Un modo de movilizar los músculos del cuello consiste en gemir mientras se inhala. También se puede combinar un gemido al exhalar con otro al inhalar, como muestra el siguiente ejercicio.

EJERCICIO 3.2

Siéntese en la misma posición que en el ejercicio anterior. Respire normalmente durante un minuto para relajarse. Ahora, al espirar, emita el sonido de un gemido durante todo el tiempo que dura la exhalación. Al inhalar, trate de emitir el mismo sonido. Puede resultar difícil al principio, pero con un poco de práctica se logrará. ¿Percibe la absorción de aire en el cuerpo? Inmediatamente antes de un estomudo, el cuerpo absorbe aire con tanta fuerza que da la sensación de ser una aspiradora. ¿Ha experimentado usted esa acción?

Este ejercicio también lo he utilizado para ayudar a las personas a llorar cuando les resulta difícil hacerlo. Tras la emisión del gemido durante tres respiros completos, les indico que quiebren el gemido al exhalar para emitir sonidos semejantes a sollozos mientras continúan vocalizando la inhalación. Si la exhalación es lo bastante profunda como para llegar al vientre, a menudo terminará en llanto involuntario.

Algunas veces, cuando una persona comienza a llorar, dice con sorpresa: "Pero si no estoy triste". Su desapego ante los sentimientos más profundos es similar a mi experiencia de gritar sin percibir el temor.

Por lo general yo le digo: "Está triste porque está rígido y tenso". Lo que quiero decir es que ha perdido la sensación de armonía. Y puesto que nos sucede a todos, todos tenemos algo por qué llorar.

Nada ayuda tanto a la respiración como el llanto. *Llorar es nuestro mecanismo primordial para aflojar la tensión*, y es el único con que cuenta el bebé. Lloramos no sólo cuando estamos desesperados sino también cuando nuestra desesperación se disipa. Una madre que ha perdido a su hijo no llora cuando lo está buscando frenéticamente sino tras haberlo encontrado. Los adultos lloran a veces después del orgasmo porque también ellos han encontrado al niño perdido que tienen dentro, al niño que una vez conoció el sentimiento de júbilo.

Mientras que el llanto es esencial en los casos de pecho abombado y útil en los de pecho hundido, no es una acción lo bastante fuerte como para superar esos problemas. Necesitamos una emoción más poderosa a efectos de movilizar la agresión necesaria para expandir plenamente el pecho. Esa emoción es la ira. El individuo cuyo anhelo ha sido aplastado tiene razones de sobra para sentir ira pero le falta la energía necesaria para elevar y mantener ese sentimiento hasta llevarlo a un nivel de intensidad que lo convierte en una fuerza eficaz. El ejercicio que empleo a estos efectos consiste en golpear la cama permaneciendo de pie. En este ejercicio, el individuo debe tener las rodillas flexionadas para darle un apoyo elástico a sus acciones. El individuo levanta los puños por encima de la cabeza, manteniendo los brazos cerca de las orejas y llevándolos hacia atrás lo máximo posible. Los codos deben estar levemente flexionados de modo que se estiren los hombros. La clave de este ejercicio es la respiración. Desde esta posición, el individuo extiende lentamente los brazos hacia atrás tres veces mientras inspira con la mayor fuerza posible, llenando el pecho de aire. Tras la tercera inspiración vigorosa, asesta el golpe y expulsa el aire. En la mayoría de los casos, cuando se han dado diez o veinte golpes al ejecutar el ejercicio, aflora la ira y la acción de golpear se vuelve involunta-

ria. El ejercicio también puede terminar con el individuo sollozando espontáneamente al descargar su ira. En muchos casos, el efecto es sorprendente. El cuerpo se carga y cobra vida. Un paciente que sufría sentimientos de desesperanza y debilidad, tras realizar el ejercicio en el que experimentó una fuerte ira, comentó: "Nunca pensé que la vida pudiera ser tan hermosa".

La gente tiene más conciencia de la importancia de la respiración hoy en día que en años anteriores. Esto se debe en gran medida a un mayor interés por la salud y a los conocimientos actuales sobre el valor de los ejercicios y la respiración. Pero nuestra cultura nos ha lavado el cerebro haciéndonos creer que existen técnicas para respirar. Y entonces queremos aprender cómo *hacerlo* correctamente. Hay una considerable confusión en cuanto a la bondad de la respiración nasal en oposición a la respiración bucal.

Muchas personas creen que se debe respirar por la nariz y mantener la boca cerrada. Justifican este criterio con el fundamento de que la nariz calienta y filtra el aire, lo que se supone más sano para los pulmones. Las madres suelen ordenar a sus hijos que mantengan la boca cerrada siempre que no estén hablando o comiendo. Les dicen, críticamente: "¿Qué estás haciendo... papando moscas? Pareces un tonto con la boca abierta". Es cierto que la mandíbula caída no ayuda a parecer inteligente, pero ¿por qué tiene uno que ser y mostrarse inteligente siempre? ¿Por qué es necesario mantener siempre el control sobre uno mismo? Como veremos en un capítulo posterior, la tensión de la mandíbula juega un rol clave en la necesidad de mantener el control.

La respiración nasal moviliza los pasajes de aire en la cabeza, intensificando los sentidos, en especial el del olfato. También hace que la persona esté más alerta. En consecuencia, el rostro parece más vivaz cuando la persona respira por la nariz. En el sueño, estado en el que se está menos alerta, la mandíbula se afloja y la respiración es en gran medida bucal. Por lo general, la respiración nasal se reserva para los períodos de sosiego y de relativa inactividad. Cuando un individuo está realizando una vigorosa actividad física, normalmente respira por la boca debido a su mayor necesidad de oxígeno. Lo mismo sucede cuando se experimentan estados emocionales intensos como ira, miedo, tris-

teza o pasión. En estas situaciones, mantener la boca cerrada y respirar por la nariz es un medio de conservar el control. Pero hay un lugar y un momento indicados para mantener el control y otros para aflojarlo. El modo como se respira debería depender de la situación, y no de cómo cree uno que tiene que comportarse. El cuerpo sabe reaccionar de forma apropiada y se puede confiar en que lo hará si se le deja hacerlo.

Cuando doy una conferencia, me resulta importante hablar lentamente y tomarme tiempo para respirar. Esto me permite relajarme y mantenerme concentrado. Pero a menudo me encuentro con que mis oyentes no respiran profundamente. Pese a su interés, pueden perder la concentración. Cuando los veo agobiados, interrumpo la presentación y les pido que se desesperen y respiren profundamente unas cuantas veces. Esto hace que a ellos les resulte más fácil escuchar la conferencia, y a mí darla. Es posible que los lectores se encuentren en una situación similar, tan atentos a lo que están leyendo que inconscientemente limitan su respiración. Por este motivo, quiero ahora ilustrar el ejercicio respiratorio más importante de la bioenergética.

EJERCICIO 3.3

Si está sentado en una silla leyendo este libro, haga una pausa para respirar. Reclínesse hacia atrás, levante los brazos y respire profundamente varias veces.

¿La acción de estirar los miembros le permite respirar más profundamente? Cuando nos encogemos sobre nosotros mismos al estar sentados, nuestro abdomen está contraído y nos es imposible respirar profundamente. Para enderezar un abdomen encogido, yo empleo el taburete bioenergético (fig. 3.1). El paciente se reclina en el taburete, con los pies apoyados en el suelo, y lleva los brazos hacia atrás hasta coger una silla colocada a sus espaldas. Esta posición extiende los músculos de la espalda, que deben estar relajados para que la respiración sea fácil y completa.⁶ El primer taburete que utilicé a estos efectos fue una vieja banqueta de madera, de las que se usan en la cocina, sobre

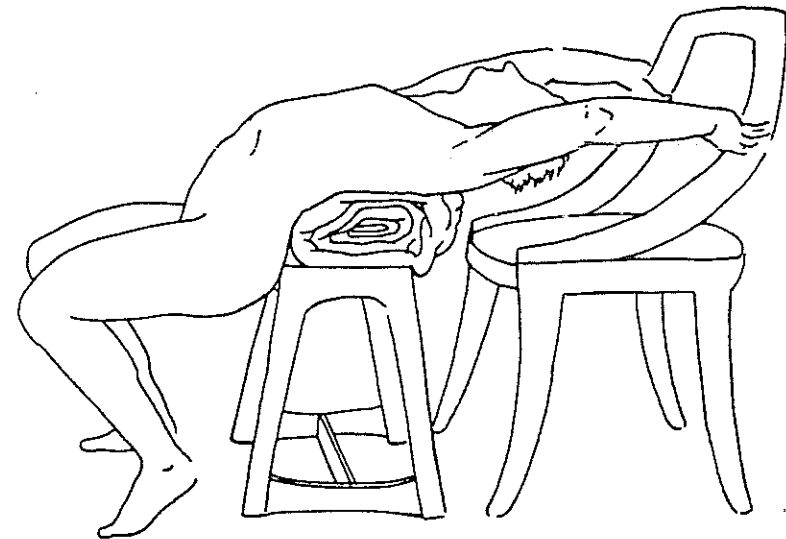


Figura 3.1. Reclinación en el taburete bioenergético

la que coloqué una manta doblada. Si el lector dispone de una banqueta similar, puede emplearla también con este fin. Este dispositivo se puede usar para realizar los ejercicios vocales antes descritos. Recuérdese que si la ejecución de un ejercicio ocasiona dolor, hay que interrumpirlo. Aunque no sé de nadie que se haya quejado por utilizar el taburete o una manta doblada para ejecutar estos ejercicios respiratorios, no se gana nada apresurando o forzando las cosas. La respiración natural es un regalo de Dios, quien insufló vida a nuestros cuerpos.

Ha llegado el momento de volver a la noción de que aspirar aire al respirar es, después de todo, sinónimo de inspiración. Según el diccionario, inspirar es infundirle a alguien una influencia animosa, vivificante o exaltante, que produce la inhalación de oxígeno. A veces podemos insuflarle vida a una persona mediante la reanimación boca a boca, tal como se dice que hizo Dios con el primer hombre. También puedo imaginarme que Dios,

después de crear el mundo, se detuvo a tomarse un buen respiro, como cualquier honrado trabajador. Y al hacerlo, no me cabe duda de que lo consideró algo significativo y correcto. Cuando respiramos profundamente, es fácil sentir lo bueno que es el mundo, lo justo y lo hermoso. Estamos inspirados. Qué trágico es, entonces, que tan pocas personas respiren libremente y bien.

CAPITULO 4

El cuerpo armonioso: la pérdida de armonía

La armonía es un atributo natural de todas las criaturas que viven en estado de inocencia. El hombre perdió su armonía cuando adquirió conocimientos sobre el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto. Ya no fue libre de obedecer a sus instintos ni de confiar en sus sentimientos sin estar seguro de que éstos no lo traicionarían. Convencido por la serpiente de que se convertiría en un dios, se vio en cambio condenado a trabajar, a ganarse el pan con el sudor de la frente. Una vez comió el fruto del árbol del conocimiento, el hombre se hizo consciente de sí mismo.

La autoconciencia es a la vez la gloria y la maldición de la humanidad. Es el rasgo que lleva al hombre a crear y también el que hace aflorar su deshumanización, su crueldad y su codicia. El hombre se ve a sí mismo como una especie de dios por la magnificencia de sus conquistas, pero en su obsesión por conquistar parece más un demente que un dios. Al ser consciente de sí mismo, el hombre se ha convertido en un extraño en el mundo natural. Tal vez *inepto* sea el término más adecuado, porque refleja la creciente conciencia del hombre moderno de un ser incapaz.

Algunas personas se aferran literalmente a su falta de aptitud y entonces se dedican a correr maratones o a levantar pesas. Pero estas actividades no las hacen aptas para vivir como parte del orden natural de la vida, para sentir su relación con el universo ni aun para conocer la alegría de estar vivas y sanas. Para eso, su conciencia de sí mismas debe tener como base una conciencia del ego.

Estos dos conceptos son diferentes, aunque parezcan iguales. Para ser consciente de sí, el individuo debe situarse fuera de sí mismo, como lo hice yo cuando me oí gritar sin experimentar el miedo. La conciencia de sí implica una fisura en la personalidad, que puede oscilar desde un pequeño resquebrajamiento hasta una escisión total como la esquizofrenia. Este concepto se analiza con mayor profundidad en el capítulo 8. Para tener conciencia del ego, en cambio, una persona debe percibir el estado de sensibilidad de su cuerpo.

Todos conocemos la historia del ciempiés que, cuando trató de pensar qué pata había de mover primero, no pudo moverse en absoluto. Por suerte para el ciempiés y para nosotros, todas las funciones importantes del cuerpo son autorreguladoras. Sin embargo, a diferencia del ciempiés, los humanos podemos pensar en ciertas actuaciones y movimientos y programarlos conscientemente en nuestra conducta. Pero cuando lo hacemos, corremos el riesgo de tratar al cuerpo como a una máquina y destruir su armonía. El yo, en relación con su cuerpo, es como un jinete y su caballo. Si el jinete impone su voluntad, logrará que el caballo haga todo lo que quiera, pero habrá sacrificado la armonía natural del animal. Si lo guía, permitiéndole que responda a sus propias sensaciones, caballo y jinete se unirán en movimientos graciosos y placenteros. Esta analogía es importante porque, como humanos, podemos actuar de dos formas: voluntaria e involuntariamente. Los movimientos voluntarios —caminar, escribir un libro, preparar una comida— se sitúan bajo el control del yo y se sujetan a la voluntad consciente. Algunos movimientos involuntarios —parpadear, crisparse, respirar— ocurren queramos o no. Otros, en cambio, pueden ser refrenados por la mente pero se los considera involuntarios porque son espontáneos. En el transcurso de una conversación, hacemos muchos gestos que no son voluntarios; es decir, no son movimientos preconcebidos.

Constantemente hacemos movimientos espontáneos de este tipo: nos llevamos una mano a la boca o al rostro, juntamos las manos, movemos una pierna sentados. Muchas veces no advertimos el movimiento a menos que centremos la atención en él. Los movimientos voluntarios, en cambio, tienen una finalidad consciente. Nos cepillamos los dientes, nos vestimos y comemos con una intención consciente.

La gama de actos voluntarios es reducida en comparación con los movimientos involuntarios que recorren constantemente el cuerpo. Dejando de lado los movimientos de los órganos internos, todos experimentamos infinidad de pequeños movimientos en la superficie del cuerpo. El cuerpo está literalmente en constante movimiento, incluso cuando dormimos.

Los movimientos involuntarios son una manifestación directa de la vivacidad del cuerpo. Un artista amigo mío, que estaba pintando un retrato, comentó al respecto: "El rostro de esta mujer es tan vivaz que no puedo captar su expresión". Los movimientos voluntarios o controlados no dan esa impresión. Tienen una cualidad mecánica. Sin embargo, los movimientos más amplios del cuerpo, en su mayor parte, no son de uno u otro tipo sino una combinación de ambos. Cuanto menos interviene la voluntad en un movimiento, tanto más espontáneo y gracioso resulta. Para que nuestras acciones sean armónicas y no demanden esfuerzo, el yo debe confiar lo bastante en el inconsciente y responder a sus directivas libre y plenamente.

La falta de armonía es una señal de mal-estar. Como ese mal-estar es inevitable en nuestra cultura, es raro encontrar cuerpos armoniosos en la población adulta. Al observar a la gente en la calle, impresiona la torpeza con que se mueve la mayoría. Más triste aún es su ignorancia de los serios problemas emocionales que sobrellevan. Aunque los estudios llevados a cabo han mostrado que la enfermedad mental está muy extendida en nuestra cultura, la mayoría de la gente no considera que sus síntomas personales de depresión, ansiedad e inseguridad sean problemas emocionales graves, y sí que lo son. Y pocos advierten la relación entre los llamados trastornos mentales y la ausencia de armonía. La confusión surge porque la medicina no opera sobre la base de una comprensión de la salud, sino sólo de algunos conocimientos de la enfermedad a la que se concibe siempre como síntoma

perturbador o como disfunción. La mayoría de las terapias, analíticas o de cualquier otro tipo adolecen de esta perspectiva limitada que se centra en el síntoma y no en la salud o el mal-estar general del individuo. Dado que todo trastorno de la personalidad afecta por igual al cuerpo y a la mente, debemos considerar el problema psicológico como un reflejo del problema físico, y viceversa. La terapia eficaz que apunta a fomentar la salud debe basarse en una comprensión de cómo y por qué el individuo ha perdido su armonía.

Hace algunos años, traté a un eminente abogado que me consultó porque tenía problemas con su novia. Se quejó de que ella tenía miedo de comprometerse en la relación, aunque habían mantenido relaciones íntimas. Mi paciente, al que llamaré Paul, afirmó que amaba profundamente a su novia y no podía entender por qué ella se resistía a casarse, cuando en varias ocasiones le había asegurado que lo amaba.

Paul era un hombre atractivo de algo más de cuarenta y cinco años, había estado casado, había criado a tres hijos y ahora estaba divorciado. La razón que dio de su divorcio era que su esposa había sido demasiado dependiente, por lo que su matrimonio fue perdiendo emoción. Paul llevaba una vida activa, practicaba dos deportes con asiduidad y parecía tener mucho que ofrecerle a una mujer. Generalmente desenvuelto y distendido, no manifestaba ninguna premura salvo en relación con ella.

Sin duda, cuando hay un problema entre dos personas, ambas son responsables. Pero como yo sólo conocía a Paul, debía abordar el problema en función de su personalidad. El se expresaba con soltura y me habló francamente de sus sentimientos. En esta situación, mi única clave para comprender su problema radicaba en observar cómo era y cómo se movía su cuerpo. Paul tenía un cuerpo bien formado, fuerte y compacto, pero cuando le pedí que se recostara en el taburete bioenergético para ver si respiraba libremente, me sorprendió advertir que mantenía la espalda rígida como una tabla y la respiración era muy limitada. Tal vez, pensé, su modalidad distendida y desenvuelta era algo que había adoptado para impresionar a los demás y compensar su estado de tensión interna. O quizá detrás de su aplomo subyacía un yo muy controlador. Paul admitió que por lo general lograba lo que quería en la vida, y su imposibilidad de conquistar

a esta mujer lo mortificaba pese a su alto grado de autocontrol. Conjeturé que la necesidad de Paul de ejercer control sobre sí mismo y sobre los demás era un factor de enorme peso en la renuencia de su amiga a asumir un compromiso. Paul no podía aceptar de ella ni la necesidad de independencia ni la resistencia a comprometerse. A despecho de un carácter sumamente agradable, Paul no era una persona armónica.

A Paul le resultó difícil aceptar esta interpretación de su problema. Pero no podía negar la evidencia de la rigidez de su espalda, y aceptó trabajar con su cuerpo. Adquirió un taburete y lo utilizó con regularidad en su casa para aflojar y relajar los músculos de la espalda. A medida que se fue distendiendo físicamente, también se distendió con su novia. Si ella se hubiera sometido a Paul, la relación entre ambos podría haber terminado como el matrimonio anterior, con la consiguiente pérdida de interés.

En muchos aspectos, la relación de Paul con sus amistades femeninas se asemejaba a la relación con su madre. Ella era una mujer dependiente que había mantenido sujeto al hijo en nombre del amor. En apariencia, Paul era una persona muy independiente, pero su espíritu no era libre. Estaba atado a la necesidad de probarse a sí mismo: de tener éxito, de conquistar, de aceptar desafíos y triunfar. Siempre estaba activo. El simple placer de ser le era desconocido.

Paul era un individuo consciente de sí mismo, que vivía guiado por los valores del yo y no por los valores corporales. Los valores del yo se relacionan con la satisfacción que se obtiene al lograr un objetivo. Un valor corporal es el placer físico que se experimenta en cualquier actividad realizada con gracia. Si uno se centra en alcanzar una meta, sacrifica el placer de avanzar hacia ella. Por ejemplo, esquiar es una actividad que se suele emprender por la emoción y el placer inmediatos de deslizarse sin esfuerzo cuesta abajo por una montaña. Pero muchos esquiadores sólo están atentos a su desempeño. Están evaluando constantemente lo bien o mal que lo han hecho. Y aunque no obtengan ningún premio esquiando, tienen una meta: esquiar mejor hoy que el día anterior. Desde luego, para llegar al punto de poder esquiar sin esfuerzo, hay que prestar atención a la forma de esquiar, dado que esquiar no es una actividad natural. Pero el esquiador contemporáneo está buscando constantemente una

pista para expertos o un montículo con dificultades. En esa búsqueda, el objetivo no es el placer sino la conquista y Paul hacía lo mismo.

Cuando se desarrolla la destreza en cualquier actividad es cierto que uno adquiere más gracia, por lo menos en apariencia. Un esquiador experto exhibe mucha gracia al deslizarse por la montaña. Un bailarín de ballet luce su elegancia cuando ejecuta los pasos de una coreografía. Sin embargo, con demasiada frecuencia no hay ninguna correlación entre la gracia de una destreza adquirida y la armonía natural del cuerpo. Cuando veo a algún bailarín de ballet caminar por la calle, me impresiona una y otra vez lo desgarrado que camina. La quinta posición del ballet, que coloca las puntas de los pies hacia afuera, posiblemente les permita bailar con gracia, pero al tensar los músculos de las caderas y las nalgas resulta difícil andar armoniosamente fuera del escenario.

Para que el entrenamiento no destruya la gracia natural del cuerpo, no debe contrariar la corriente de excitación. Cuando esa corriente es intensa, se puede dirigir de modo que produzca un movimiento gracioso y eficaz, pero si se doblega, el espíritu del organismo se doblega con ella. En ese caso, por más eficaz que sea un movimiento adquirido, se verá y sentirá como algo mecánico. Un entrenador de caballos sabe que un animal cuyo espíritu ha sido doblegado nunca será un ganador. Los padres, por desgracia, no siempre tienen ese conocimiento. Una mujer que trataba me refería las dificultades que tenía para controlar a su hijo. Y me dijo "Lo voy a doblegar" con tanta vehemencia, que advertí cuánta hostilidad albergaba hacia él. Le dije que no podría seguir tratándola, ya que no podía aceptar semejante actitud por parte de una persona que había acudido a mí en busca de ayuda. Sin duda, a ella la habían doblegado de niña, pero eso no justificaba en modo alguno su actitud hacia el hijo.

La gracia y la salud se basan en alcanzar un equilibrio entre el yo y el cuerpo, entre la voluntad y el deseo. La filosofía china describe las fuerzas primordiales del yin y el yang, en cualquier organismo, la energía del cielo y la de la tierra. El yang representa una fuerza que actúa desde arriba y el yin una fuerza que actúa desde abajo. El exceso o la insuficiencia de una u otra perturba el equilibrio del que depende la salud. La relación entre el

yo y el cuerpo, entre la voluntad y el deseo, es también comparable a la relación entre el caballo y el jinete. A un caballo que galopa, el deseo le brinda la fuerza de la motivación. Al mismo tiempo, la voluntad le imbuye dirección y control, como es el caso del jinete. Pero no es función de la voluntad ponerle freno al espíritu.

Lamentablemente, en nuestra cultura la voluntad determina gran parte de nuestra actividad en oposición al deseo del cuerpo. Tenemos que levantarnos e ir a trabajar, y en tal sentido lo mismo da que nuestro cuerpo esté descansado o extenuado y que nos entusiasmen o nos aburran las actividades del día. Sin duda es necesario ganarse la vida, y la voluntad que nos acicatea para que salgamos de la cama probablemente sea salvadora en este aspecto. Pero la necesidad de ganarse la vida, de obtener alimento, abrigo y resguardo es también un deseo corporal. ¿Se puede decir otro tanto del afán, al parecer imperioso, de algunos individuos por conseguir riquezas, poder y fama? El cuerpo no tiene ningún deseo de esa clase.

Afán es la palabra clave al respecto. Cuando nos afanamos, perdemos la armonía y el cuerpo se convierte en una máquina. En este sentido, cabe citar el precepto bíblico: ¿De qué vale ganar el mundo si uno pierde su alma? El hombre es la única criatura que se afana al extremo de perder su conexión con Dios, con la vida y la naturaleza.

A mi entender, un factor fundamental en el afán de tener éxito y poder es el deseo básico de ser amado. Pero el éxito, aunque pueda producir admiración, no reditúa verdadero amor. Para ser amado uno tiene que ser digno de amor, lo que equivale a ser capaz de amar. Para ser digno de amor, uno debe ser humilde, recurrir a los demás, abrir su corazón y ser vulnerable. Pero el individuo voluntarioso es altivo. Como lo hirieron de niño cuando era abierto y vulnerable, está ahora resuelto a no volver a sufrir ese dolor y esa humillación. Impondrá amor por medio de su poder y su posición. Probará su superioridad, y no llorará ni suplicará que lo amen. La intensidad de su afán es directamente proporcional a su avidez de amor, pero no sirve sino para frustrar ese deseo.

Los movimientos originados en deseos son espontáneos, a diferencia de los movimientos deliberados dictados por la voluntad. En una persona sana, los movimientos espontáneos nunca

son cáóticos ni impropios a menos que se hayan suprimido antes y sólo ahora estén superando el bloqueo impuesto y se manifiesten. Estas manifestaciones son necesarias para que la espontaneidad se convierta en una parte esencial de la conducta de la persona, pero el lugar apropiado para ellas es una sesión de terapia, donde se pueden comprender en relación con los acontecimientos pasados.

El espíritu humano anhela recobrar su gracia natural, liberarse de su aprisionamiento del yo y sentir su participación en la corriente universal. Aunque la voluntad no puede ordenar un retorno a la armonía, en ocasiones un individuo se sale del programa impuesto por su yo y se vuelve libremente espontáneo de modo natural. Rememoraré una sencilla experiencia ilustrativa de este fenómeno. Estaba jugando al béisbol, y cuando me paré en la base para batear, supe que acertaría un *home run*. Mi mente consciente no dirigió mis acciones, y no hice ningún esfuerzo especial por pegarle bien o con fuerza a la pelota. Pero blandí el bate en el primer lanzamiento y acerté un *home run*. Fue una experiencia mística. Yo no controlé el movimiento de blandir el bate y no podía explicar aquel *home run* sino suponiendo que estaba tan conectado con la situación que no podía fallar. El "eso" que le pegó tan perfectamente a la pelota es el mismo "eso" que soltaba la flecha del arquero Zen. Casi todas las personas a quienes he comentado este suceso han tenido alguna experiencia similar. Creo que este tipo de presciencia se basa en una percepción inconsciente de las fuerzas que operan en una situación. Esta conexión es el resultado de la espiritualidad del cuerpo, que se debilita cuando la mente lógica le impone a la conducta una relación estricta de causa y efecto.

Yo creo que hay ondas de excitación en el cuerpo que envían sus vibraciones al espacio circundante. Algunas de estas vibraciones se manifiestan en forma de ondas de sonido que transportan la voz; otras son más sutiles. Pero de todos modos, muchos pueden percibir las vibraciones de otras personas. Cuando esa empatía se produce a distancia, como es el caso de una persona que presiente la muerte de un ser querido que vive en otra ciudad, parece increíble. Sin embargo, me resulta difícil desechar los numerosos informes de tantas y tantas personas que han tenido esa experiencia.

Los individuos poco sensibles, y los que viven en su comparación, rara vez experimentan esas "coincidencias" debido a que la rigidez de sus cuerpos les impide vibrar en resonancia con los otros. Pero la sensibilidad no es garantía de salud. Se sabe que los esquizofrénicos son hipersensibles a lo que sucede a su alrededor, y muchos tienen experiencias extrasensoriales. En su caso, la frontera del ego es demasiado permeable, lo que en términos psicológicos significa que el yo es deficiente para mantener una barrera eficaz contra los estímulos que ingresan. Estas personas son propensas a resultar abrumadas.¹

En un organismo sano, existe un equilibrio entre la contención y la excitación; el individuo se siente libre de expresar sus impulsos y sentimientos, pero tiene el suficiente autodomínio como para saber hacerlo en forma apropiada y eficaz. En este individuo, la mente y el cuerpo están tan íntimamente conectados como el yin y el yang en el "círculo de la totalidad". Estas personas tienen conciencia del ego, en lugar de ser conscientes de sí mismas. Cada movimiento abarca la totalidad de la persona de un modo unificado.

De lo que se ha dicho hasta ahora se desprende que la clave de la armonía radica en permitir que el cuerpo se mueva a sí mismo. Este proceso es destruido muy temprano en la vida porque los progenitores desconfían de la capacidad del cuerpo de autorregularse. En un terreno tan sencillo como la alimentación, a muy pocos niños se les permite seguir sus propios impulsos y deseos y se les obliga en cambio a comer lo que sus padres consideran apropiado y adecuado. Es cierto que los niños, si se les deja, pueden atiborrarse de comidas poco nutritivas e indigestas, pero por lo general esta tendencia pasará a menos que el chico tenga serias dificultades emocionales. Es mucho más nocivo obligar a los hijos a comer lo que no quieren que permitirles comer cosas indigestas en ocasiones. A veces los padres llegan al extremo de mandar a un niño a la cama porque se niega a comer lo que le han servido. Sé de un caso en que al niño se le obligaba a ingerir su propio vómito para enseñarle que debía obedecer a los padres y comer lo que le mandaban. Salvando todas las historias de abuso infantil que circulan, semejante crueldad con los hijos por parte de los padres resulta impresionante. Va en contra de nuestra fe y confianza en la relación padre-hijo.

Los padres de hoy están tan presionados a hacer tantas cosas, que se impacientan con los hijos. En comparación con sus progenitores, un niño dispone de todo el tiempo del mundo: tiempo para jugar, tiempo para estar ocioso, tiempo para ser feliz. El niño no es todavía parte del mundo adulto de los afanes y las metas, hecho que puede resultar enloquecedor a los padres. No te distraigas, muévete, hazlo de una vez, dicen los padres. Pero al presionar al hijo de este modo, sofocan gran parte del placer que encuentra el niño en sus actividades y movimientos. En cuanto "hacerlo de una vez" pasa a ser lo más importante, se pierde la armonía. Si una persona tiene interés en recobrar algo de su armonía perdida, debe comprender el rol crucial que cumple el tiempo. En el mundo moderno, el tiempo es oro. Sólo en la infancia, y sólo para unos pocos niños que no son apremiados, el tiempo es placer.

El siguiente ejercicio es útil para ilustrar cómo la tiranía del tiempo le roba a uno la armonía.

EJERCICIO 4.1

Elija cualquier actividad de las que realiza normalmente, como caminar, limpiar la casa, preparar la comida o escribir una carta.

Empecemos por la de caminar. ¿Advierte usted que a menudo está tan apresurado por llegar a algún lado que apenas es consciente de estar caminando? ¿Percibe lo desgarrado de sus movimientos? Trate de aminorar la marcha de modo que pueda sentir cada paso, pero no *piense* en cómo camina. Deje, en cambio, que su cuerpo lo haga caminar a su propio ritmo. El "yo" consciente simplemente se deja llevar de paseo. Si este ejercicio lo hace sentirse torpe, es que se ha vuelto consciente de sí mismo en el acto de caminar. En otras palabras, está evaluando su porte o pensando en cómo lo ven los demás. En vez de ello, concentre su atención en la sensación de caminar. Vea si puede sentir el placer de estar vivo, de moverse libremente sin preocupación.

En un mundo tan agitado y lleno de presiones como el nuestro, no es fácil mantener un ritmo que difiera de la marcha común. A mí me solía suceder que cada vez que regresaba de unas vacaciones de invierno en el Caribe me encontraba con que al caminar hacia el despacho todo el mundo pasaba a mi lado por la calle y me dejaba atrás. Por desdicha, a la segunda semana de mi regreso comprobaba que ya caminaba tan rápidamente como los demás. Pero éste es un mal hábito que he logrado vencer. Ahora llevo a la práctica la caminata lenta, y me resulta mucho más placentera. A veces procuro caminar con la mayor lentitud posible. Cuando lo hago, la sensación de vivacidad en los pies y las piernas se extiende a todo el cuerpo.

Este mismo ejercicio se puede aplicar a cualquier otra actividad, incluyendo, por ejemplo, la de lavar platos, cosa que a veces hago, como cualquier hombre moderno. Mi esposa se queja de que, aunque lo hago con rapidez, los platos no quedan limpios y muchas veces tiene que volver a lavarlos. Entonces me doy cuenta de que lavo los platos rápidamente porque lo que quiero es terminar la tarea de una buena vez. Es evidente que no disfruto con esa actividad. Pero es imposible disfrutar una actividad si uno se apresura a terminarla de una vez. Cuando puedo controlar mi afán y aminorar la velocidad, encuentro que incluso lavar los platos produce cierto placer. La razón es que la limpieza, después de todo, tiene relación con la divinidad, pues es un signo de orden, una señal de la obra de Dios cuando creó el universo a partir del caos.

Como muestra este ejemplo, la actitud de estar atento —o ser consciente de uno mismo sin sentirse presionado— lo ayuda a uno a aprovechar su armonía natural. Otro tanto se logra dejando que el movimiento recorra todo el cuerpo en lugar de limitarlo a una zona. Como demuestra el siguiente ejercicio, el simple acto de extender la mano para saludar a alguien puede movilizar el cuerpo de la cabeza a los pies, si le dejamos hacerlo.

EJERCICIO 4.2

El ejercicio consiste en el simple movimiento de extender una mano para saludar a alguien o darle algo. Párese

con los pies derechos y separados unos veinte centímetros. Flexione levemente las rodillas. Esta será su posición básica al estar parado, de la que hablaremos con mayor detalle en otro capítulo.

Extienda el brazo como para entregar algo o para saludar. Llévelo nuevamente al costado del cuerpo y vuelva a intentarlo. Esta vez, antes de extender el brazo, haga presión en el suelo con el pie correspondiente e inclínese levemente hacia adelante mientras extiende el brazo. La onda que produce el movimiento debería comenzar desde abajo y recorrer todo el cuerpo.

¿Siente la diferencia al hacer el gesto? ¿Puede percibir cómo interviene todo el cuerpo? ¿Advierte la diferencia entre una acción que abarca todo el cuerpo y el movimiento que no lo hace?

En este capítulo he examinado el tema de la armonía desde la perspectiva del conflicto entre el yo y el cuerpo. Este conflicto genera una división entre el pensamiento y el sentimiento, la voluntad y el deseo, el control y el abandono y las mitades superior e inferior del cuerpo. Cuando la mitad superior del cuerpo domina la personalidad, perdemos la armonía natural. Para restablecer la espiritualidad del cuerpo debemos invertir esta actitud: debemos movernos desde el suelo en respuesta al sentimiento. Como acabamos de ver, un movimiento armonioso se inicia en la parte inferior del cuerpo y corre hacia arriba y hacia afuera siguiendo la onda de excitación. En el capítulo siguiente estudiaremos la índole de los sentimientos que surgen cuando la onda de excitación recorre la superficie del cuerpo.

CAPITULO 5

Sensación y sentimientos

He dicho que la espiritualidad del cuerpo es la sensación de unión con el universo. Una sensación no es sólo una idea o una creencia; es más que un proceso mental, ya que incluye al cuerpo. Consta de dos elementos: una actividad corporal y una percepción mental de esa actividad. Por consiguiente, se puede considerar la fuerza unificadora entre mente y cuerpo, que conecta la mente consciente con la actividad corporal. Esta última por sí sola no da lugar a una sensación. Durante el sueño, por ejemplo, el cuerpo puede debatirse pero no hay sensación, dado que la mente consciente está inactiva (dormida). Pero se puede estar con la mente activa y alerta sin sensaciones, si el cuerpo no despliega ningún movimiento espontáneo. Si una persona deja un brazo absolutamente inmóvil al costado del cuerpo durante varios minutos, pierde la sensación del brazo. Por otra parte, es posible que el cuerpo esté activo sin que se produzcan sensaciones si hay una división entre el órgano receptor, el yo y el objeto de la percepción, el cuerpo. Este trastorno es típico de la personalidad narcisista.

Mientras está viva, una persona no carece totalmente de sensaciones ni siquiera en el estado narcisista. Puede tener sensaciones como calor, frío, dolor, presión, etcétera. Lo que falta, o está muy reducido en su personalidad, son las sensaciones que llamamos sentimientos o emociones: miedo, ira, tristeza, amor, etcétera. Estas sensaciones surgen de movimientos espontáneos del cuerpo que representan impulsos de asociación, o de repliegue, hacia el entorno. El impulso de conectarse con el entorno representa el deseo de placer y plenitud. Da lugar a un sentimiento de amor si uno es consciente del impulso. El impulso de replegarse es una respuesta al hecho de experimentar o prever dolor y da lugar a un sentimiento de temor. Es posible reaccionar también disponiéndose a eliminar la amenaza, lo que da lugar a un sentimiento de ira. Pero no es necesario que el impulso o la reacción se lleven a cabo para que se tenga la sensación. Cuando un impulso llega a la superficie, provocando una disposición a actuar, el sentimiento surge llévase o no a cabo la acción. Uno puede estar colérico sin atacar, temeroso sin huir o triste sin llorar, porque hay una percepción del impulso. Sin embargo, algunas personas hablan de amor sin sentir el impulso de buscar contacto con otra de un modo cálido y tierno. En este caso, el amor es un pensamiento, no una sensación.

En el presente análisis hablaré de sensaciones y emociones. Para evitar cualquier confusión, se debe reconocer que toda emoción es una sensación pero no toda sensación es una emoción. El amor, la ira y el temor son emociones típicas a las que también llamamos sensaciones. Las impresiones de calor y de frío, de dolor o presión, los gustos y los olores, son sensaciones pero no emociones. La palabra *emoción* tiene un componente de acción (*moción* más el prefijo *e* significa poner en movimiento) que distinga a este tipo de sensación de otras. Además, las emociones se experimentan como respuestas corporales totales. Yo puedo tener, por ejemplo, una sensación de dolor en la cintura; pero cuando me enfado, la sensación no se localiza ni se limita: estoy enfadado globalmente. Sin embargo, los impulsos asociados con las distintas emociones varían y buscan diferentes vías de expresión.

Una comprensión funcional de la sensación debe basarse en los procesos energéticos del cuerpo vivo. Estos procesos son de

dos tipos: 1) una actividad pulsátil generalizada en los órganos y en el cuerpo en su totalidad y 2) impulsos y reacciones específicos, como los anteriormente mencionados. Los movimientos de expansión y contracción son los signos manifiestos de la fuerza vital de un organismo. Esta compulsión rítmica es particularmente evidente en la medusa, un animal muy primitivo. A cualquiera que observe de cerca a una medusa le impresionará su capacidad de propulsarse a sí misma a través del agua por vía de la expansión y la contracción. Como hemos visto, la manifestación más evidente de esta fuerza vital en los seres humanos son la inspiración y la espiración de la respiración. También existen ritmos similares en la actividad peristáltica de los intestinos y en los latidos del corazón. De hecho, todas las células vivas respiran. Absorben oxígeno y expulsan dióxido de carbono en un proceso conocido como respiración interna, la actividad pulsátil básica de la vida.

Como los movimientos de expansión y contracción son espontáneos, cabe preguntarse si hay estados sensibles asociados a ellos; al menos en los seres humanos. De acuerdo con mi experiencia, los hay. Cuando la respiración de un paciente se vuelve libre, fácil y profunda en el curso de la terapia bioenergética, generalmente noto que el paciente entra en un estado de paz y tranquilidad. Si le pregunto cómo está, la respuesta es invariable: "estoy bien". Aunque este estado no se asocia con una emoción específica, tiene una cualidad sensible. Ningún paciente me ha respondido nunca "No siento nada". Esa respuesta indicaría una disminución de la intensidad normal en la actividad pulsátil del cuerpo y sería mucho más probable que la ofreciera una persona clínicamente deprimida. La salud, por lo tanto, no es la ausencia de dolor sino la presencia de una condición básica de placer en el cuerpo.

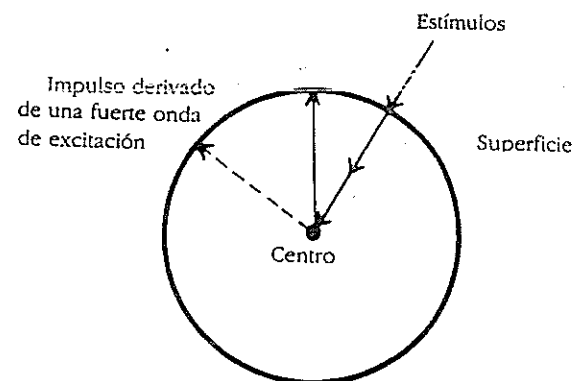
Nuestra capacidad de percibir lo que le está sucediendo a otra persona, una capacidad que he descrito como empatía, se basa en el hecho de que nuestros cuerpos resuenan con otros cuerpos vivientes. Si no resonamos con otros es porque no resonamos dentro de nosotros mismos. Si un individuo dice: "No siento nada", es que ha suprimido no sólo su propia sensación de estar vivo sino todo sentimiento que pudiera tener por otros seres, humanos y animales.

Para sobrevivir, un organismo debe ser sensible a su entorno. Esa sensibilidad reside en la membrana que circunda al organismo, una membrana selectivamente permeable que permite la entrada de alimentos y sustancias esenciales y la salida de los productos residuales. La selectividad, es decir, la capacidad de distinguir entre diferentes estímulos, es la base de la percepción y el estado consciente. En consecuencia, es acertado decir que el estado consciente es un fenómeno de superficie.

Nuestra percepción del mundo depende en gran medida del funcionamiento de los órganos fundamentales de los sentidos, todos los cuales son estructuras epidérmicas (o de superficie) especializadas. La información que reciben estos órganos se retransmite al cerebro a través de los nervios, donde es proyectada en la pantalla de la mente de modo que podamos reaccionar a los estímulos que penetran. Sin embargo, ninguna sensación en particular acompaña a la información. La sensación depende del carácter de nuestras respuestas. Si nuestra respuesta es positiva —es decir, si el estímulo provoca un movimiento expansivo en el cuerpo— experimentaremos una sensación de placer y excitación. Si nuestra respuesta es negativa —es decir, si el estímulo produce una contracción en el cuerpo— experimentaremos una sensación de temor o dolor. Atribuimos estas sensaciones a los estímulos mismos, pero en realidad son las percepciones de nuestras respuestas. Si estuviéramos anestesiados de tal forma que ninguna respuesta fuera posible, no sentiríamos nada en absoluto.

Pero nuestras acciones no están determinadas exclusivamente por los estímulos que recibe el cuerpo. También respondemos a impulsos que surgen espontáneamente de nuestro interior. Estos impulsos se relacionan con nuestras necesidades: la necesidad de excitación da lugar al impulso de buscar contacto con otro cuerpo, mientras que la necesidad de alimento da lugar al impulso de comer. Estos movimientos internos también producen sensaciones cuando llegan a la superficie del cuerpo y al cerebro, donde tiene lugar la percepción.

En las siguientes figuras, 5.1 y 5.2, se representan esos procesos reducidos a sus términos más simples. En la figura 5.1 el organismo está representado por una esfera semejante a una sola célula. El centro, que corresponde al núcleo de la célula, repre-



5) Figura 5.1. Reacciones del organismo a la estimulación.

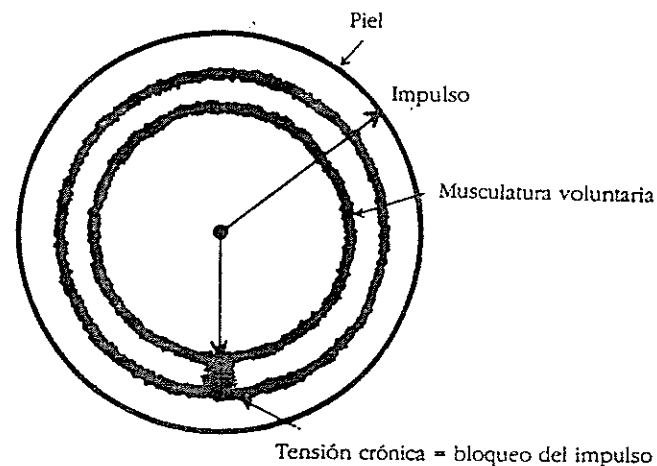


Figura 5.2. El efecto de un impulso en la musculatura. Un impulso activa la musculatura pero puede ser bloqueado por la tensión crónica que impide su llegada a la superficie.

senta la fuente de energía de todos los movimientos. Un impulso, o una onda de excitación, se mueve del centro a la periferia, donde tiene lugar la expresión. Al mismo tiempo, la superficie de la célula recibe estímulos desde afuera que ocasionan reacciones internas.

En los organismos superiores, el yo tiene una función motriz, además de la función de percibir. Como los músculos voluntarios del cuerpo son controlados por nervios que parten de los centros conscientes del cerebro, es el yo el que controla toda acción consciente. Este sistema de los músculos voluntarios, que se muestra en la figura 5.2 como una serie de líneas onduladas, está cerca de la superficie del cuerpo y constituye una envoltura interna. Todo impulso debe poner en marcha este sistema al buscar su expresión. El yo puede, por lo tanto, dirigir o bloquear la expresión de un impulso por vía de la contracción de los músculos necesarios, impidiéndoles así actuar. Un impulso bloqueado de este modo no puede producir una sensación porque no llega a la superficie, donde tiene lugar la percepción.

En ciertas situaciones, una persona puede bloquear conscientemente un impulso para evitar su expresión. Puede cobrar el impulso de pegar a alguien que le está causando dolor, por ejemplo, pero al darse cuenta de que su agresor es más grande y más fuerte que él, es posible que decida prudentemente contenerse. En esa situación, sin embargo, el individuo percibe muy bien su ira y la tensión que crea la contención de su impulso agresivo. Si la situación cambia o se aparta de ella, podrá aliviar la tensión y expresar su ira verbalmente o golpeando algún otro objeto. Es diferente cuando la situación no cambia o el individuo no puede escaparse. En este apuro podría verse atrapado un niño. Es posible que el niño se sienta legítimamente enfadado por la conducta hostil de sus padres, pero lo más probable es que no pueda expresar su propia ira por temor al castigo. En nuestra cultura, el cuidado de los hijos entraña a menudo una confrontación en la que la libertad del niño se ve fuertemente coartada y su espíritu es doblegado. Los padres están en libertad de pegarles a los hijos, pero pobre del niño que devuelva el golpe. Tras un altercado con sus padres, he visto muchas veces mascullar a un niño enfadado sin osar expresarse en voz alta. En esta situación, el

niño no tiene otra alternativa que someterse, lo que significa que debe suprimir la ira.

Cuando se retiene conscientemente un impulso, la contracción resultante de los músculos es aguda. Siguen llegando ondas de excitación a los músculos, vibran como caballos de carrera ansiosos por lanzarse a correr pero frenados por sus jinetes. Cuando la tensión se hace crónica, en cambio, los músculos quedan inmovilizados y la retención del impulso se vuelve inconsciente. Un músculo inmóvil y tenso no puede dar paso a un movimiento espontáneo, de manera que el individuo ya no percibe la ira ni cualquier otra sensación, ni siquiera el hecho de estar reteniendo sus sentimientos. La sensibilidad de la zona queda anulada, por lo que el individuo no siente la tensión. Años más tarde, cuando el músculo se debilita, sobreviene el dolor, pero entonces el individuo no puede establecer una conexión entre el dolor, la tensión y la supresión del sentimiento. La tensión crónica en la musculatura que impide que un impulso active el músculo y llegue a ser experimentado se muestra en la figura 5.2 como un bloque sólido.

El grado de supresión de un sentimiento como el de la ira varía en los distintos individuos según la gravedad de la amenaza que ha ocasionado la supresión. A algunos individuos les resulta sumamente difícil sentir o expresar ira; otros pueden sentir ira si la provocación es lo bastante fuerte. Hay otros individuos que estallan a la menor provocación. En estas personas, se comprueba que el grado de tensión es tan severo que constituye una constante provocación. Dado que las explosiones de ira ocurren sin la participación del yo —es decir, antes que la persona tenga conciencia de la magnitud y la razón de su ira— no sirven para aliviar la tensión crónica.

Los músculos crónicamente tensos ofrecen un aspecto rígido del cuerpo y destruyen su gracia bloqueando la corriente de excitación. La presencia de músculos contraídos en cualquier parte del cuerpo provoca un efecto restrictivo sobre la respiración, porque la respiración plena requiere que las ondas respiratorias atraviesen todo el cuerpo. Al limitar la plenitud y la profundidad de la respiración, la tensión muscular crónica también reduce la energía de la persona, lo que disminuye la vitalidad global del cuerpo. Como resultado, la supresión de un sentimiento tiende a

reducir la sensibilidad en general. Si se suprime la ira, también tienden a decrecer el amor, la tristeza y el temor, aunque no necesariamente en igual grado. En muchas personas, el cuerpo está repartido de modo que algunos sentimientos son bloqueados más que otros. Esto explica por qué a algunos hombres les resulta más fácil expresar ira que llorar, mientras que a muchas mujeres les sucede lo opuesto.

Las emociones son la expresión directa del espíritu de una persona. Se puede calibrar la fuerza del espíritu de un individuo por la intensidad de sus sensaciones, la grandeza de su espíritu por la profundidad de sus sentimientos y la paz de su espíritu por la serenidad de sus emociones. Cuando uno se mueve con sensibilidad, el movimiento tiene gracia porque es el resultado de una corriente energética en el cuerpo. Por lo tanto, la sensibilidad es la clave de la gracia y la espiritualidad del cuerpo.

Después de referirnos a las sensaciones en general, podemos pasar a examinar las emociones específicas del amor, la ira, el temor, la tristeza y la alegría. El amor es expansivo y carga fuertemente de energía la superficie del cuerpo, lo que le da una cualidad suave, cálida y resplandeciente que da gusto ver. El amor es cálido, y la capacidad de amor que uno siente o expresa es directamente proporcional a la cantidad de suavidad y calor en el cuerpo; y en este sentido hablamos del calor de la pasión. El impulso de la emoción del amor es buscar contacto e intimidad con la persona amada, previendo el placer que se obtendrá como resultado.¹

A las personas que se acercan a otras en situaciones donde es razonable prever que resultarán dañadas se las llama masoquistas. El masoquismo parece contradecir la definición de amor que ofrecíamos más arriba, pero esto se puede comprender reconociendo que la mayoría de la gente sufre algún grado de ambivalencia: sentimientos de amor y de odio hacia el mismo individuo. Esta ambivalencia a menudo se origina en una relación conflictiva, pues cuando un niño es herido por sus padres, su amor hacia el progenitor se mezcla con sentimientos de ira y odio. A lo largo de su vida, aquel niño conservará su amor, pero también desarrollará el odio y la ira, aunque se puedan suprimir. La supresión, el ahogo del recuerdo del conflicto original de su infancia, lo dejará expuesto nuevamente a la herida cuando busque el

amor. Estas ambivalencias se manifestarán también en su modo de expresar el amor.

Cuando el amor se enfría, se convierte en odio. Podemos decir que el odio es amor congelado, lo que significa que el impulso de buscar contacto se ha suprimido o congelado. El sentimiento de odio denota, por lo tanto, un sentimiento anterior de amor por el objeto odiado que queda sepultado bajo una capa exterior de hielo. El amor nunca muere del todo, pues en tal caso también se congelaría el corazón, lo que llevaría a la muerte. Por consiguiente, es posible que un individuo proclame su amor aunque su conducta y su proceder desmientan sus palabras. Debido a la relación polar entre el amor y el odio, no es extraño que un sentimiento de odio se convierta en amor cuando el impulso de buscar el contacto se abre paso a través de la capa de hielo. El odio es una reacción secundaria a la experiencia o a la amenaza de ser herido por alguien a quien se ama. La reacción primera e inmediata es la de tristeza e ira. Si se expresan estos sentimientos, la persona no se congela. La supresión de estos sentimientos por medio de la tensión muscular crónica crea la capa de hielo que aprisiona el corazón y el sentimiento de amor. También aprisiona el espíritu, rompiendo su conexión con el espíritu universal. La tristeza es la reacción natural ante la pérdida de amor. La ira también está relacionada con el amor. No sentimos ira hacia quienes nos son indiferentes; nos alejamos de ellos. Nos provocan ira aquellos a quienes queremos cuando nos hieren, frustrando nuestro deseo de disfrutar la intimidad del amor.

Así como el amor nos lleva a acercarnos a otro con dulzura, la ira nos mueve a asestar duros golpes. Pero así como procuramos eliminar un obstáculo al amor cuando sentimos ira, cuando nos invade la furia vemos al objeto de nuestra ira como un enemigo, como alguien que busca nuestra destrucción. Decimos sentir una "furia asesina" o "querer matar" a alguien. Muchas veces, esa furia se vuelca contra personas inocentes, en especial los hijos. Nada enfurece tanto a un progenitor como un hijo rebelde o desobediente. El progenitor reacciona como si el hijo, al contrariar su voluntad o negar su poder, le infligiera una herida mortal. En muchos casos, esa furia se deriva de una herida que le fue infligida al progenitor cuando él mismo era niño: el doblegamiento de su espíritu cuando se le castigó severamente por atreverse a

hacerle frente a un progenitor autoritario y desamorado. La supresión de la ira frente al trato cruel hace que esa ira quede enquistada en su personalidad, donde puede permanecer latente durante años, hasta que un día se vuelva contra alguien inocente e impotente. El mensaje de esta furia es muy claro, "¿Por qué habrías de ser tú (el hijo) un espíritu libre cuando a mí me aplastaron?". La envidia que le tiene el progenitor a su hijo lo lleva a la furia.

El concepto del "espíritu doblegado" no es una metáfora ni un constructo psicológico; es, en cambio, una realidad física en el cuerpo del individuo. Yo creo que toda persona cuyo espíritu ha sido doblegado retiene una furia suprimida que queda enquistada en la tensión muscular de la parte superior de la espalda y los hombros. Esta tensión se puede ver como un quiebre en la línea natural de la espalda, como una convexidad exagerada justo debajo de los hombros, o en la región lumbar como una lordosis o un aplanamiento de la curva natural de esa parte del cuerpo.² Este aplanamiento de la curva de la región lumbar hace que la pelvis se desplace hacia adelante, destruyendo toda sensación de prestancia en la persona. La posición es equivalente a la de un perro con el rabo entre las patas. Algunas veces, al señalarle esta condición a un paciente, le he dicho: "Es como si le hubieran vapuleado el trasero hacia adentro". Uno de los traumas que produce esta condición es haber recibido reiteradas o fuertes palizas. La excesiva curvatura de la espalda o la región lumbar quiebra la postura erguida que es el signo distintivo del espíritu libre. La tensión crónica en los músculos de la espalda obstruye la corriente de excitación a lo largo de la columna vertebral que se experimenta como señal de un espíritu libre. En este caso, el espíritu del individuo está doblegado, y en tanto lo esté, ese individuo tendrá una furia asesina en su interior, sea o no consciente de ello. Y mientras esa furia siga sin expresarse, el individuo continuará doblegado. Expresar la furia puede tener un efecto curativo una vez que la persona comprende que la misma se origina en la pérdida de armonía.

Pero exteriorizar la furia en contra de aquellos que no han sido quienes doblegaron el espíritu de uno —es decir, contra individuos que son menores, más débiles o dependientes— no establece un efecto positivo porque uno no puede sentirse satis-

fecho de esa conducta. Sino que provoca sentimientos de culpa y aumenta la tensión. El lugar indicado para descargar la furia es la sesión de terapia, donde uno puede aflojar el control porque quien controla es el terapeuta. El paciente golpea una cama; si es hombre, emplea los puños, y si es mujer, utiliza una raqueta de tenis para sentir que tiene más fuerza. Al levantar los brazos y llevarlos hacia atrás, el paciente endereza la espalda y estira los músculos contraídos. Los golpes generalmente van acompañados de expresiones como "te haré pedazos" o "te voy a matar". Esta técnica para descargar la furia y otros medios de disminuir la tensión, reducir la rigidez y desahogar sentimientos suprimidos se describirán más detalladamente en el capítulo 8.

Pese a la importancia que tiene expresar la furia, no constituye el principal objetivo de la terapia, que es, como se mencionó antes, la recuperación de la armonía. Expresar furia brinda sólo un alivio pasajero de la tensión y no cura el espíritu de la persona. Al golpear un objeto, tensamos los músculos de los hombros para adquirir más fuerza, pero en el proceso perdemos la armonía. Tenemos que golpear de una manera diferente: no con la idea de aplastar o destruir sino al mismo tiempo de resguardar nuestra integridad y proteger nuestro espíritu. Debemos aprender a expresar nuestra ira, lo cual, a diferencia de la furia, es una acción armoniosa porque constituye un movimiento fluido. Al golpear la cama con ira, el individuo estira el cuerpo hacia arriba desde los pies, llevando los brazos hacia atrás lo máximo posible. Luego balancea los brazos para golpear de manera suelta, fácil y libre. Si lo hace correctamente, la onda de energía o excitación recorre todo el cuerpo de los pies a las manos en un movimiento armónico. La expresión apropiada de la ira libera al espíritu.

Tender los brazos en busca de contacto amoroso es un movimiento agresivo. La única diferencia entre extender los brazos por amor o para golpear con ira es que el primer movimiento es suave y flexible mientras que el segundo es violento y duro. Aunque el sentimiento es distinto en cada una de las acciones, la fuerza del sentimiento es directamente proporcional a la longitud de la extensión. Una extensión total de los brazos expresa un sentimiento total. Si, en cambio, los hombros están trabados porque se ha suprimido la ira, la extensión se acorta y el sentimiento se debilita.

Las emociones se clasifican por opuestos polares, como amor y odio, alegría y tristeza, ira y temor. Desde el punto de vista energético, el temor debe entenderse como lo opuesto al impulso de la ira. Frente a una amenaza o peligro, el individuo podría golpear con ira o retirarse por temor. Ambas emociones se mueven por las mismas vías. En el caso de la ira, la onda de excitación se mueve hacia afuera, recorre hacia arriba los músculos de la espalda, levanta la espalda preparando el ataque, como hacen los gatos y los perros, y luego pasa a los brazos o los dientes. La corriente que circula hacia los dientes, nuestro órgano primario de ataque, pasa por encima en la parte superior de la cabeza. Yo he sentido cómo esa onda de excitación se desplazaba hasta mis dientes caninos. En el caso del temor, en cambio, la corriente de excitación es inversa; imitar una expresión de temor le permitirá al lector percibir la dirección que toma esa corriente. Los globos de los ojos giran hacia arriba, la cabeza se echa hacia atrás, contrayendo el cuello, y los hombros se elevan. Todo el cuerpo se contrae y se pone rígido. Si el temor es una sensación momentánea, la contracción se aflojará cuando pase el peligro. Algunas veces, el temor produce ira bajo la forma de una onda de excitación que refluye. Asuste usted a un niño y verá cómo se encoleva.

El temor tiene un efecto paralizante sobre el espíritu. Congela el cuerpo, contrayendo los músculos. Cuando persiste ese estado, el cuerpo se entumece y el individuo ya no siente el temor. Este es el estado en que llegan a la terapia casi todas las personas. Están deprimidas pero no atemorizadas, y ni siquiera tristes. La tarea terapéutica es lograr que la persona tome conciencia de su temor haciéndole sentir las tensiones del cuerpo. Cuando el paciente intente movilizar las zonas contraídas percibirá el temor. Si siente temor, tal vez tenga miedo de que el terapeuta lo hiera, lo cual es, desde luego, una proyección del temor que le tenía al padre o a la madre. Pero también podría tener miedo a los impulsos que oculta el temor, en especial el impulso de la ira —o más correctamente, de la furia— que podría ser un impulso asesino.

Si la tensión física del temor es crónica, su alivio sólo puede lograrse convirtiéndolo en ira, es decir, cambiando la dirección del movimiento energético. La ira se puede expresar golpeando, mordiendo, pateando, retorciendo una toalla (un buen sustituto

del cuello humano) y por muchos otros medios. Todas estas acciones se emplean en la terapia para aliviar la tensión y restituir la libertad y gracia de los movimientos del cuerpo. Esta técnica es totalmente eficaz sólo si el individuo tiene conciencia de su temor. Si no la tiene, los procedimientos descritos son meros ejercicios, aunque provoquen un fuerte sentimiento de ira.

Casi todos nosotros también le tenemos miedo a la tristeza que llevamos dentro. Si nos permitimos llorar, nos atemorizamos porque la tristeza nos parece un abismo sin fondo o un pozo muy profundo en el que nos ahogáramos si nos dejáramos llevar. Nuestra tristeza tiene fondo, pero justo antes de tocarlo experimentamos un sentimiento de desesperación que puede ser aterrador. El terapeuta puede hacer que un paciente supere su desesperación ayudándolo a darse cuenta de que la misma está originada y relacionada con las experiencias de su infancia. Los pacientes preguntan: "¿Cuánto tendré que llorar para librarme de mi tristeza? Me parece que hace mucho tiempo que estoy llorando". Mi respuesta es que no se trata de llorar durante mucho tiempo sino de llorar profundamente para llegar al fondo del pozo, a lo hondo del vientre. Cuando la onda convulsiva de sollozos se extiende a la base pélvica, se abre una puerta, permitiendo que la persona salga a la luz del sol. Esa puerta es el aparato genital a través del cual tiene lugar, con el orgasmo, un renacimiento.

Además de las emociones que hemos descrito —amor, ira y temor— hay estados de sensibilidad generalizada que no llegan a ser emociones. Uno de esos estados es la humillación, que al igual que las emociones puede ser suprimida de modo que el individuo no sea consciente de ella. Pero este estado se suele expresar en el cuerpo bajo la forma de una postura encorvada y la tendencia a agachar la cabeza. El estado opuesto, que es el sentimiento de orgullo, se expresa en la posición erguida de la cabeza.

Una sola experiencia humillante no llevará a un individuo a adoptar una actitud de manera que quede registrada en su cuerpo. Pero muchas mujeres fueron sometidas de niñas a una constante humillación como respuesta a cualquier expresión manifiesta de sexualidad. El abuso sexual, bajo cualquier forma, es una experiencia muy humillante para un niño, y yo creo que las pali-

zas se pueden considerar una forma de abuso sexual, dado que el ataque se dirige a una zona erógena. De hecho, toda forma de abuso tiene un efecto humillante en el espíritu de un individuo porque lo hace sentirse sometido al poder de otro. El individuo humillado no puede mantener la cabeza erguida, lo cual, como se observó antes, es el signo de un espíritu libre e independiente. Agachar o bajar la cabeza es también un signo de vergüenza que se asocia con el carácter sexual del cuerpo. Dado que la sexualidad no puede ser negada, la sensación de humillación asociada con la sexualidad estaría constantemente presente, cosa que podría enloquecer a cualquiera. Las mujeres que llevan esta carga suprimen la humillación tensando crónicamente los músculos que sirven para agachar la cabeza. Con el tiempo, estos músculos contraídos forman un nudo en la articulación del cuello y el torso que se conoce comúnmente como "giba de viuda". Esta condición es menos frecuente en los hombres, quienes manifiestan la sensación de humillación en el acortamiento del cuello. A diferencia de las mujeres, los hombres rara vez son humillados por causa de su conducta sexual, y los que fueron humillados por sus madres se desquitan habitualmente con sus esposas.

Otro estado de sensibilidad pertinente a esta exposición es la culpa. La culpa es más extraña porque no adopta ninguna expresión corporal localizada. Es lo que yo denomino una emoción sentenciada.³ El sentimiento de culpa se asocia con la sensación de haber hecho algo malo. Constantemente juzgamos las conductas como buenas o malas, lícitas o delictivas. Toda persona puede ser culpable de violar algún código de conducta aceptable, pero muchos individuos que cometen delitos no se sienten culpables, y muchos se sienten culpables sin tener noción de haber infringido una regla de conducta. Como es evidente, el *sentimiento* de culpa debe tener una base más profunda, una sensación de que uno encierra algo malo. Podemos entender un poco más este sentimiento considerando lo siguiente: invariablemente les pregunto a mis pacientes si sienten alguna culpa por su sexualidad, en particular por la masturbación juvenil. Muchos pacientes admiten que se masturbaban de niños, por lo general con sentimientos de culpa. Algunos, en cambio, no sienten ninguna culpa por esa causa pese a que sus padres les decían que era malo. Como expresó una mujer: "¿Cómo podía ser malo o incorrecto si

me hacía sentir tan bien?". Pero si por cualquier razón —digamos por temor o vergüenza— a uno no lo hiciera sentirse bien, entonces podría sentirse culpable.

En mi opinión, la culpa está relacionada con la sensación general que se tiene en el cuerpo. Cuando uno se *siente* bien con uno mismo, no puede *sentirse* culpable por nada. Pero de igual manera, si una persona no tiene sensaciones en el cuerpo, tampoco puede sentirse culpable. Un individuo se sentirá bien cuando la vida o el espíritu fluyan plena y libremente a través de su cuerpo. Cuando esto no sucede porque tiene tensiones en el cuerpo que limitan o doblegan su espíritu, el individuo se sentirá mal o no se permitirá sentir nada. En el primer caso, tendrá conciencia de la culpa. Ese sentimiento de culpa está relacionado con la supresión de la sexualidad o la ira. He comprobado que los pacientes que se sienten culpables frente a sus padres pierden su sentimiento de culpa cuando expresan plenamente su cólera hacia el progenitor en la terapia.

Sentir es la vida del cuerpo, así como pensar es la vida de la mente. Si una persona puede sentir su tensión, no como un mal o un dolor misterioso sino como una defensa contra ciertos impulsos o sentimientos, su energía se movilizará para aliviar la tensión y permitir la apropiada expresión de sus sentimientos. Pero ésta no es una tarea fácil. Conocer y sentir cuánto nos han herido puede provocarnos muchísimo dolor. Y sin embargo, el único modo de volvernos libres es sentir nuestras tensiones y percibir su conexión con los sentimientos suprimidos de temor, ira y tristeza. En muchos casos, tomar conciencia de lo que se siente conduce a la expresión espontánea del sentimiento y a una descarga resultante de la tensión. Muchos pacientes me han contado que se han expresado espontáneamente en situaciones dolorosas y que han obtenido resultados positivos en la relación en cuestión y con su amor propio.

Suprimimos nuestros sentimientos por temor a no poder manejarlos cuando afloran. Pero este temor se deriva de nuestra experiencia infantil. Ahora somos adultos, y no desvalidos ni dependientes, y tenemos una comprensión más madura de la vida. Sin embargo, algunas personas necesitan el apoyo de un terapeuta para desentrañar sus sentimientos más profundos. La ira suprimida de un individuo puede ser tan extrema como para

incitarlo a matar, por lo que la mantiene sujeta, sin darse cuenta de que la ira suprimida es como un explosivo que en cualquier momento puede estallar y dañar a personas inocentes. Tener conciencia de la propia ira proporciona cierto grado de control y por lo tanto seguridad. Muchos pacientes también le tienen miedo a su tristeza porque es rayana en la desesperación. El llanto suprimido, sin embargo, es una fuerza corrosiva que daña nuestros órganos internos, particularmente los intestinos. Las personas que sufren de una u otra forma de colitis están, en mi opinión, llorando hacia adentro porque tienen miedo de exteriorizar su llanto.⁴

Para recuperar la armonía y la salud, necesitamos sentir cada zona del cuerpo. Pero como hemos visto, muchas personas tienen zonas del cuerpo que no sienten plenamente. Todos sabemos que tenemos espalda, por ejemplo, pero pocos sentimos la tensión en esa zona o no sabemos si está flexible o rígida. Con frecuencia he tenido que demostrarle a un paciente que es posible recostarse en el taburete bioenergético sin sentir dolor porque la espalda es —o debería ser— flexible. Una espalda insensible no puede cumplir todas las funciones de una espalda flexible y vital. Por ejemplo, la capacidad de sostener una posición o abandonarla cuando es necesario depende de la flexibilidad. La persona rígida que literalmente no puede retorcerse es también inflexible en sus actitudes.

Cualquier región del cuerpo que esté crónicamente tensa e insensible es una zona potencialmente problemática que puede sufrir daños. La tensión en el cuello o en la región lumbar puede provocar desviación de vértebras o rotura de discos. En algunos casos, la tensión es tan severa que produce deformidades que requieren una intervención quirúrgica. Estas deformidades se podrían haber prevenido si se hubiera tenido conciencia de las tensiones musculares y de las actitudes de que se derivan.

El paso más importante para mejorar la salud es determinar cuánta sensibilidad tiene cada parte del cuerpo. El ejercicio siguiente ayudará a averiguar en qué medida se siente el cuerpo. Téngase presente que la capacidad de sentir el cuerpo disminuye en la mayoría de las personas al ir pasando de la cabeza a los pies.

EJERCICIO 5.1

- ¿Siente usted su rostro? ¿Percibe su expresión?
- ¿Siente su boca tensa o relajada?
- ¿Siente tensión en la mandíbula? ¿La puede mover libremente hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados sin sentir dolor?
- ¿Siente tensión en el cuello? ¿Puede mover libremente la cabeza a izquierda y derecha, arriba abajo?
- ¿Tiene los hombros tiesos? ¿Los puede mover adelante y atrás y arriba abajo fácilmente?
- ¿Siente la espalda? ¿Es rígida o flexible?
- ¿Normalmente mantiene el pecho en posición erguida o hundida? ¿Mueve libremente el pecho cuando respira?
- ¿Tiene el diafragma distendido? ¿Respira abdominalmente?
- ¿Tiene la pelvis floja? ¿Se mueve cuando camina?
- ¿Normalmente se mantiene en una posición adelantada o rezagada?
- ¿Siente las nalgas en la silla cuando está sentado?
- ¿Siente los pies en el suelo cuando está parado o caminando? ¿Siente normalmente los pies?

Otra forma de evaluar las sensaciones del cuerpo consiste en pedirles a los pacientes que dibujen la figura de un hombre y una mujer en dos hojas de papel separadas. Hasta qué punto son completas y vívidas constituye un indicio de cómo sienten los pacientes sus cuerpos y dónde se localiza la sensación (fig. 5.3). Por ejemplo, algunos pacientes dibujan figuras sin manos ni pies, sin ojos o sin expresión facial. Estas figuras denotan claramente una falta de sensibilidad en esas regiones. Otras personas dibujan figuras lineales, lo que denota una pérdida casi total de la sensibilidad corporal. Esto no quiere decir que esas personas sean insensibles a un pinchazo con un alfiler, desde luego, sino que son incapaces de asociar sentimientos como la tristeza, la alegría o el temor con el cuerpo.

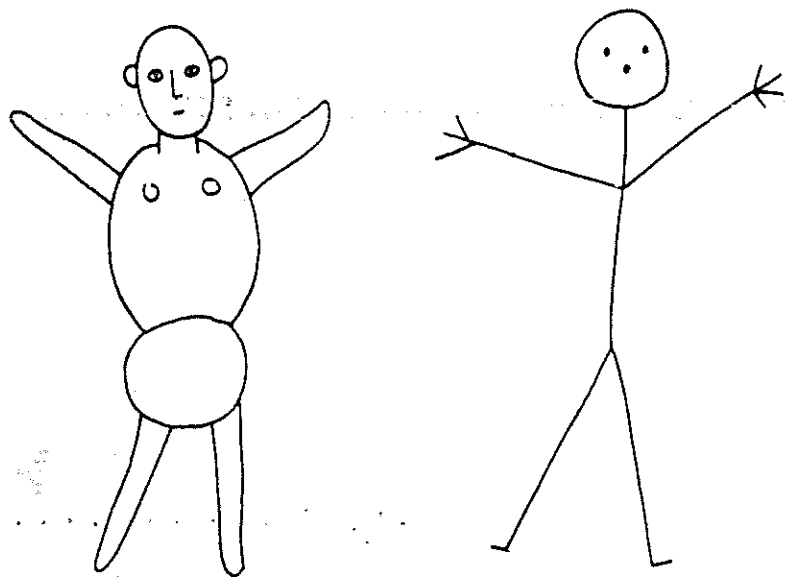


Figura 5.3. Dibujos que revelan sensaciones del cuerpo. Una figura segmentada muestra una sensación de falta de unidad en el cuerpo y la ausencia de un sentido del ego, mientras que una figura lineal indica falta de sensibilidad, la sensación de no tener cuerpo.

Un conjunto de sensaciones que no hemos mencionado es el de las sensaciones sexuales. En el próximo capítulo examinaremos estas sensaciones para determinar su rol en la armonía y espiritualidad del cuerpo.

CAPITULO 6

Sexualidad y espiritualidad

Como hemos comentado en capítulos anteriores, muchas personas creen que la sexualidad y la espiritualidad son diametralmente opuestas. A su entender, la espiritualidad se registra en la cabeza, y la sexualidad tiene lugar en la parte inferior del cuerpo. Este punto de vista distorsiona la realidad del ser humano, un individuo sexualmente diferenciado en cada célula de su cuerpo. En el varón, cada célula tiene dos cromosomas, uno X y otro Y, a diferencia de las células del cuerpo de la mujer, que tienen dos cromosomas X. Análogamente, la espiritualidad es una función de todo el cuerpo. La espiritualidad disociada de la sexualidad se convierte en una abstracción, y la sexualidad disociada de la espiritualidad es un acto puramente físico. Esa disociación es causada por el aislamiento del corazón, que corta la conexión entre los dos extremos del cuerpo. Cuando el sentimiento de amor ocupa la cabeza, uno percibe su propia conexión con el universo y lo universal. Cuando ocupa la pelvis y las piernas, uno se siente conectado con la tierra y lo particular. Hacia arriba, nuestro espíritu tiene una cualidad yang; hacia abajo, tiene una cualidad yin.

Un principio bioenergético básico establece que la corriente de excitación hacia arriba y hacia abajo en el cuerpo es pulsátil, lo que significa que no puede extenderse más en una dirección que en la otra. En lo que atañe a la sensibilidad, no podemos ser más espirituales de lo que somos sexuales.

Cuando nuestro espíritu interviene plenamente en cualquier acto, ese acto asume una cualidad espiritual debido a la trascendencia del yo. Esa trascendencia se puede experimentar de modo más vívido en el acto sexual, que lleva a la fusión de dos personas en la danza de la vida. Cuando se produce esta fusión, los amantes trascienden las fronteras del yo para convertirse en una unidad con las principales fuerzas del universo.

El amor es la clave de esa fusión. La intimidad entre un hombre y una mujer está motivada por el mismo sentimiento de amor que une a la madre y el hijo, a una persona y su mascota, al ser humano y su prójimo. El amor es un estado de excitación placentera que varía en intensidad según la situación. Esa misma excitación se produce en la unión mística de una persona y su dios. Desde luego, la excitación que sienten dos amantes cuando están juntos contiene una dimensión adicional, que fluye hacia abajo por el cuerpo y excita con fuerza los órganos genitales. Cuando sucede esto, la excitación y la tensión alcanzan tal grado que la persona siente la imperiosa necesidad de un contacto más íntimo y la descarga de la excitación. El gozo del sexo contiene dos vertientes: 1) el placer que obtiene la persona de la excitación del contacto y 2) la plenitud que brinda la descarga genital de la excitación. El placer inicial es sensual y anticipatorio; el placer de la descarga orgásmica es puramente sexual y enormemente satisfactorio. En el clímax, llega al nivel del éxtasis.

Para algunas personas, la relación sexual es una experiencia profundamente emocionante en la que participa todo el cuerpo y donde la excitación sexual es intensa. La superficie del cuerpo se carga, los ojos brillan y la piel se pone húmeda, cálida y brillante. Las zonas erógenas también se bañan de sangre a medida que el corazón, al compartir la excitación, dirige la sangre a la superficie. Cuando los amantes se miran a los ojos, un estremecimiento de excitación electriza todo su cuerpo. El deseo de contacto es muy fuerte. Si se produce el contacto con un beso, el cuerpo se suaviza y ablanda, y se siente una dulce sensación de derreti-

miento en la parte inferior del vientre. En ese momento, los genitales están cargados de sangre, pero la carga no es irresistible porque está contenida en gran medida en el vientre. El deseo de un contacto más profundo e íntimo lleva al coito. Con la penetración, se produce un momentáneo aquietamiento antes de comenzar la danza rítmica que conduce al orgasmo.

Todo esto sucede espontáneamente cuando dos personas están profundamente enamoradas. Los individuos se ven impulsados a la relación sexual casi como si estuvieran en trance, aunque son conscientes de lo que están haciendo. En el clímax del orgasmo, sin embargo, pueden perder casi la conciencia. La descarga energética es tan intensa que el yo se ve superado por la sensación de alivio. La sensación de fusión entre los dos cuerpos puede ser tan completa que los individuos sienten que son uno solo. Al mismo tiempo, es posible que sientan también que ya no habitan sus propios cuerpos.

Tras una fuerte descarga orgásmica, la persona siente una profunda calma. Puede invadirla el sueño antes de que recobre la conciencia del yo. A este adormecimiento de la conciencia los franceses lo describen como *le petit mort*, la pequeña muerte. Uno siente que ha renacido tras la experiencia.

Tanto en la experiencia mística como en la orgásmica hay una sensación de comunión con las fuerzas superiores del universo. Pero mientras la experiencia mística es moderada y calma, la experiencia orgásmica es volcánica y conmocionante. En la novela de Hemingway *Por quién doblan las campanas*, el héroe comenta, tras una experiencia orgásmica de esta clase, que sintió que la tierra se movía. En la experiencia mística, la persona renuncia a su yo; en el orgasmo, el yo se ve sumergido en un torrente de energía y sensaciones. Pero para tener una sensación tan poderosa, hay que controlar la creciente excitación hasta que estalla. Ello requiere un yo fuerte, dado que un yo débil se atemoriza demasiado como para arriesgarse a llegar a ese cataclismo. Es parecido a una vuelta en la montaña rusa. Para obtener toda la excitación de la experiencia, hay que mantener los ojos abiertos y saborear las vertiginosas subidas y bajadas del vehículo.

Un hecho generalmente no reconocido es que el acto sexual fue la fuente de inspiración del método primitivo de obtención

del fuego, moviendo circularmente y con rapidez una vara dentro de una ranura a efectos de crear el calor necesario para encender ramitas y hojas secas. La secuencia de fricción → calor → llama es común a ambas acciones, cuya finalidad es producir una hermosa llama. Lamentablemente, para la mayoría de la gente, el acto sexual culmina en unos cuantos chispazos, y no en la llama que consume la carne, convirtiéndola en puro espíritu. En eso consiste la trascendencia.

La trascendencia puede lograrse también a través de actos que no son sexuales. Experimentamos la trascendencia cada vez que nos anima una gran pasión o nos conmueve una experiencia significativa. En ambos casos, el espíritu se carga tanto que rebasa las fronteras del yo. Cuando sucede esto, ya no sentimos que *tenemos* un espíritu sino que estamos *poseídos* por él. Entre los ejemplos de carácter religioso de la posesión existe una ceremonia vudú que presencié en Haití, en la que un individuo entró en trance mientras bailaba al son continuo y prolongado de los tambores; luego procedió a comer fuego, sin que al parecer le hiciera ningún efecto. En la religión sufí, el estado de trance se logra a través de una prolongada danza en círculos. En el estado de trance, el yo se disuelve y el individuo experimenta la trascendencia. Cuando el arquero zen mencionado en el capítulo 3 declaraba que "eso suelta el tiro", el "eso" era su espíritu, que había tomado entera posesión de su ser y había dirigido la acción. Aquella era una experiencia verdaderamente trascendente.

Todo acto creativo contiene cierto grado de trascendencia. Se requieren dos factores para producir esta trascendencia: inspiración y pasión. La inspiración de una obra artística contiene siempre algún toque del espíritu divino, que le permite al artista renunciar a su yo y fundirse con su obra. A través de esta renuncia y fusión, nace algo nuevo que siempre es superior al artista mismo, ya sea una gran pintura o una gran composición musical, y que contiene un espíritu capaz de conmover profundamente a los ejecutantes y al público. Estas creaciones parecen tener vida propia.

¿Qué acto creativo existe que sea superior a la producción de un nuevo ser humano? El amor, se dice, comienza con un destello en los ojos y concluye en el nacimiento de un niño. Desde esta perspectiva, el acto sexual es la esencia de la creatividad. Si

bien esto siempre es cierto en un nivel biológico profundo, un individuo no experimentará el misterio y la grandeza del sexo a menos que se deje llevar por la pasión divina del amor.

Nuestra incapacidad de experimentar la respuesta orgásmica que conduce a la trascendencia se debe a la falta de pasión en nuestras relaciones sexuales. En muchos casos, esa pasión fue sofocada muy pronto en la vida por ciertas experiencias dolorosas en los períodos oral y edípico del desarrollo. El período oral comprende los tres primeros años de vida, cuando las necesidades del niño de recibir cuidados, atención y contacto afectivo son satisfechas por la madre. Durante este período, el nivel de energía del niño se eleva a un grado en que la pasión es posible. Esas necesidades pueden ser satisfechas a través del acto de mamar, dado que brinda el contacto más íntimo, estimulante y pleno entre la madre y el hijo. En su mayor parte, los occidentales que han experimentado esta sensación profundamente satisfactoria no la han tenido más allá de nueve meses, en comparación con los tres o más años de lactancia que son habituales en los países subdesarrollados y en las sociedades primitivas. Si un niño es destetado prematuramente, es posible que experimente la pérdida del pecho materno como la pérdida de su mundo, lo que puede resultar desolador. Esa pérdida, si se reafirma a través de respuestas inapropiadas por parte de los padres durante el período edípico, puede conducir a la sensación de que "nunca voy a tener lo que quiero, de modo que ¿para qué molestarme en tratar de conseguirlo? No serviría más que para causarme dolor".

Un niño no quedará privado de alimento o de cariño por el hecho de que no se le amamante. Pero los bebés necesitan sentir el cuerpo de la madre, percibir su vitalidad y absorber su energía. El contacto con el cuerpo de la madre estimula la respiración del bebé e incrementa su metabolismo. Si ese contacto se pierde porque la madre muere, enferma o se deprime, es probable que el hijo quede desolado. Como observamos en un capítulo anterior, el niño se acoraza contra este dolor reteniendo el aliento y tensando los músculos del pecho. El efecto es limitar la capacidad o propensión al amor y a la entrega cuando se le presenta la posibilidad de un vínculo íntimo. En la edad adulta, su actividad sexual se ve afectada porque no puede llegar a una experiencia plena.

Otro efecto perjudicial sobre la excitación del niño se deriva de la incapacidad de los padres de tolerar el elevado nivel de energía del hijo. Lo acusan de ser demasiado exigente, demasiado activo, de querer demasiadas cosas. Sostienen que los niños deben hacerse ver pero no oír. A los tres años, muchos niños ya han sufrido una marcada pérdida de vivacidad. He visto a demasiados niños de aspecto apático, ojos opacos y voces débiles, conducidos en un cochecito por una madre indiferente o una niñera.

La pasión y la respuesta sexual son también coartadas por hechos que ocurren durante el florecimiento inicial de la sensación sexual en el período edípico, entre los tres y los seis años. En este período, el varoncito se siente sexualmente atraído a su madre; la niña, a su padre. Si bien la atracción es fuerte y excitante, el niño no tiene deseos de contacto genital. De hecho, ese contacto le resulta atemorizador. En un medio familiar sano, la atracción sexual disminuye a medida que el niño entra en el llamado período de latencia y se inserta cada vez más en el mundo exterior a la familia. En un medio malsano, el progenitor fomenta o responde al interés sexual del hijo. Con demasiada frecuencia, los padres se muestran seductores con sus hijos, buscando de su parte una excitación que no obtienen del cónyuge. Ello agrega una dimensión adulta a la relación, introduciendo sensaciones sexuales genitualmente orientadas. Las cuales atraen, atemorizan y causan repulsión al niño, quien no puede eludir las porque depende de la aprobación y el sustento del progenitor. Tampoco puede responder, por temor al incesto. Por lo general, cualquier respuesta sexual de parte del niño lo expondrá a la reprobación y la humillación. Pese a su propia complicidad, los padres culpan a los hijos por sus respuestas sexuales, proyectando en ellos su propia culpa sexual. Como forma de autodefensa, los hijos suspenden sus sensaciones sexuales, lo que les permite conservar el amor a sus padres. Con esta acción, el amor queda desconectado del deseo sexual.

Al igual que la supresión de cualquier otra sensación, la de las sensaciones sexuales se logra a través de una tensión muscular crónica que evita que la excitación invada la pelvis o que la pelvis se mueva en caso de una sensación excitante. Anne, una paciente, representa un buen ejemplo de este problema. Cuando

la vi por primera vez, Anne era una atractiva mujer de poco más de cuarenta años, que no estaba casada pero mantenía vínculos sexuales con uno u otro hombre. No era depresiva, pero presentía que no podría "encajar las piezas", como se dice. Para comprender a Anne, había que observarle el cuerpo, pues contenía la historia de su vida. Las dos mitades de su cuerpo eran completamente distintas. La parte inferior era rotunda y pesada, pero irradiaba muy poca vida y sensibilidad. La parte superior era ligera, con mejor tono de piel y más vitalidad. Anne tenía los pechos llenos y bien formados, que la hacían sentirse femenina, y ojos grandes de mirada dulce y agradable, que muchos hombres encontraban atractiva. Era seductora con los hombres, pero no promiscua. Se vinculaba sexualmente con diversos hombres, pero pese a su aparente cariño, ninguno de ellos quería casarse con ella.

La disfunción entre las dos partes del cuerpo de Anne indicaba que mantenía una personalidad dividida. Una parte de ella actuaba con independencia y de manera competente; de hecho, se mantenía a sí misma perfectamente. Yo identifiqué aquella parte con la mitad superior de su cuerpo, en gran medida bajo el control del yo. La otra parte de su personalidad se relacionaba con la mitad inferior de su cuerpo, pasiva y relativamente falta de vida. Aunque llevaba una activa vida sexual, tenía escasa sensibilidad sexual y nunca había sentido un orgasmo. El hecho de que un hombre la necesitara o la deseara le resultaba estimulante, pero no la movía a la pasión. Esta es una condición desesperante para una mujer, pero Anne no parecía desesperada. Con los demás, se mostraba vivaz y sabía entretenerlos con historias y bromas. Cuando habían transcurrido unos dos años de terapia, Anne reveló la profunda desolación que llevaba dentro y que había negado conscientemente. Pero incluso desde el comienzo de la terapia pude percibir que Anne estaba convencida de que jamás conseguiría lo que deseaba. Había renunciado desde hacía mucho al anhelo de casarse y tener familia, y hasta el momento en que empezó el tratamiento no tenía idea de qué era lo que quería.

A medida que fue avanzando la terapia y que se despojó de su fachada de persona despreocupada y campechana, comenzó a deprimirse. Su desánimo no le impidió seguir trabajando, pero

esa actividad no tenía mucho sentido para ella. Durante varios meses, Anne expresó un sentimiento de que quería morir; no es que pensara suicidarse, sino que su vida le parecía vacía. Esta desesperación fue un paso necesario para su recuperación, pues la obligó a ponerse seria y enfrentar la realidad de su ser tal como la expresaba su cuerpo.

Anne era una figura trágica. Su actividad sexual estaba desprovista tanto de alegría como de espiritualidad. Aunque pretendía moverse con desenvoltura y agilidad, no tenía un cuerpo armonioso.

La pesadez de la mitad inferior de su cuerpo se debía a una restricción contra la excitación sexual. La constricción de su cintura mantenía esta falta de vitalidad al bloquear la corriente normal de excitación descendente. Su respiración tampoco descendía hasta el vientre. Sin embargo, yo tenía la impresión de que Anne debía de haber sido muy vivaz de niña.

Las sensaciones sexuales se coartan cuando son causa de dolor, humillación y peligro, y la experiencia de Anne no constituía una excepción. Desde pequeña se había apegado profundamente al padre, con quien había mantenido un fuerte vínculo hasta su muerte, ocurrida dos años antes de que ella iniciara la terapia. Anne se desvivía por su padre, actitud que más tarde transfirió a otros hombres. El padre estaba igualmente apegado a ella y era muy sensible a la creciente sexualidad de su hija. Aunque Anne no tenía presente ningún avance abiertamente sexual de parte del padre, sin embargo advertía su interés sexual. Sabía que ella lo excitaba sexualmente, como no lo hacía su madre. Si bien el padre mantuvo el control de sus actos, se sentía culpable de sus sensaciones, cosa que proyectó en su hija tildando de "sucias" cualquier manifestación de sensualidad por parte de ella. Cuando Anne quiso salir con chicos de su edad, su padre la tildó de ramera. Se fijaba en su forma de vestir y criticaba su maquillaje. Pero él nunca dejó de flirtear con otras mujeres ni de hacer comentarios subidos de tono en casa. Como resultado, Anne llegó a considerar su propia sexualidad como algo "sucio", sensación que se localizó en la mitad inferior de su cuerpo. No le quedó más opción que disociarse de su sexualidad, reconociendo al mismo tiempo que aquello era lo que quería su padre. Cuando se hizo adulta, tenía tan arraigado el hábito de mantener oculta su

sexualidad que habitualmente perdía cualquier esperanza de encontrar alguna vez un hombre a quien amar plenamente.

Mi tarea como terapeuta era ayudarle a Anne a devolver la vitalidad a la mitad inferior de su cuerpo. No era una tarea fácil, dada la cantidad de años que hacía que coartaba aquella sensación. El problema debía ser abordado tanto psicológica como físicamente. En el nivel psicológico, Anne tenía que adquirir una comprensión de su persona y de sus antecedentes. Físicamente, necesitaba movilizar la mitad inferior del cuerpo hasta sentirlo. Mediante los ejercicios apropiados, su respiración se hizo profunda, lo que le hizo cobrar conciencia de la tristeza contenida de su vientre, una tristeza que normalmente no se permitía sentir. Al mismo tiempo comenzó a llorar, pero sólo muy lentamente dejó que su llanto se hiciera profundo. La ira era un sentimiento que a Anne le resultaba difícil movilizar, en gran medida debido a que la dirigía primordialmente contra su padre, que la había utilizado, pero a quien ella quería y de quien se sentía dependiente. No podía enojarse con otros hombres que también la habían utilizado porque pensaba que ella misma lo había permitido. Este era el punto crítico de su terapia, y yo no tenía manera de ayudarla a recobrar sus sensaciones sexuales a menos que comprendiera que era una persona y que tenía derechos que hacer valer y proteger.

Al avanzar la terapia, Anne sintió con más intensidad que había sido objeto de abuso sexual por parte de su padre y de su hermano. El hecho de darse cuenta de qué era lo que podía haber sucedido bastó para romper el bloqueo de su personalidad. Entonces se hizo posible movilizar su furia asesina. Respirando con fuerza y golpeando la cama con una raqueta de tenis, Anne expresó verbalmente su ira con una fuerza y una explosividad que nunca hasta entonces había visto yo. Se había encendido en ella el fuego que a su debido tiempo produciría la llama de la pasión amorosa.

La seducción sexual de un niño por parte de un progenitor es muy común en nuestra cultura. Cuando los padres no se sienten realizados en su relación mutua, se vuelcan en los hijos en busca de afecto, admiración y excitación sexual. A veces se llega al contacto sexual, pero con más frecuencia la seducción asume la forma de una intimidad en la que el niño es expuesto a la sexuali-

dad del progenitor. En demasiados hogares los padres se comportan impudicamente frente a sus hijos de corta edad, en la falsa creencia de que los pequeños no se dan cuenta de lo que está sucediendo. Al niño, que es a la vez estimulado y excitado por la intimidad sexual de su progenitor, se le hace sentir que es "especial", lo que lleva al desarrollo de una personalidad narcisista. Al mismo tiempo, el niño se siente atemorizado por la posibilidad del incesto y amenazado por los celos y la hostilidad del progenitor del mismo sexo. Para guardarse de estos peligros, el niño suspende la excitación sexual, como en el caso de Anne. La situación familiar se combina con una tendencia existente en nuestra cultura a derribar las barreras entre los adultos y los niños en materia sexual, robando la inocencia de los pequeños. A algunos padres incluso les produce un perverso orgullo la precoz pericia sexual de sus hijos. Estos niños crecerán para convertirse en adultos que se comportarán como si se sintieran superiores pero que albergarán profundos sentimientos de inseguridad e inadaptación. En el terreno sexual, una pericia superficial encubre sentimientos ocultos de ansiedad y culpa en las sensaciones sexuales.

La seducción sexual, por consiguiente, tiene un efecto dañino sobre la personalidad del niño, afectando tanto a su cuerpo como a su conducta. La pesadez y pasividad de la parte inferior del cuerpo, como en el caso de Anne, es sólo una de las formas que puede adoptar ese daño. Con suma frecuencia, en especial en los varones, la sensibilidad sexual no se suspende por completo sino que queda restringida por una rigidez muscular alrededor de la pelvis. En este caso, la pelvis no se mueve libremente, por lo que el individuo rara vez llega a la fase de movimiento involuntario que origina la descarga orgásmica total. La excitación sexual puede ser muy fuerte, pero para muchos hombres terminará en una eyaculación prematura debido a que la rigidez de la pelvis limita su capacidad de contener la carga hasta que abarque todo el cuerpo. En casos más graves, la potencia de la erección resulta asimismo afectada.

La armonía es la señal distintiva de la persona auténticamente sexual. Ser armonioso no significa saber contonearse, bailar la danza del vientre o zambullirse desde un trampolín bien alto. Implica un cuerpo flexible en el que hay una corriente de excitación y una sensación de vitalidad y de placer en la capacidad de

moverse. Una persona sexual no balancea las caderas al caminar; en vez de ello, su pelvis se mueve libremente, en armonía con el cuerpo. Cuando una persona camina de modo que siente tocar el suelo a cada paso, la onda de excitación que emerge de sus pies se coordina con la onda respiratoria, la cual, como veíamos antes, hace moverse a la pelvis con cada inspiración. Esta forma de caminar se observa mejor en los habitantes de los países subdesarrollados, que no están dominados por su yo como los occidentales. En el mundo occidental posiblemente tengamos más pericia sexual, pero esa gente es más vital sexualmente.

Un cuerpo libre de mandatos del superyó —pórtate bien, obedece a tu padre y a tu madre, no levantes la mano a tus progenitores— es un cuerpo libre de tensión. Un mandato tácito en nuestra cultura es que los niños deben controlar sus sentimientos. Ese mandato se puede expresar en estos términos: "No pierdas la cabeza y no te dejes llevar por tus sentimientos". Tener algún grado de control es positivo, pero cuando el control se torna inconsciente, se mantiene a través de una tensión muscular crónica y da lugar a un proceso contraproducente. De hecho, la tensión asociada con el temor de perder la cabeza ocasiona artritis en las vértebras cervicales y dolor de cabeza. Una tensión similar en la base de la columna vertebral, donde se articula el sacro, es la causante de la mayoría de los dolores lumbares. Esta tensión crónica, al actuar de forma concertada con la tensión de los músculos, como pasa con el cuádriceps femoral, que une la pelvis con las piernas, inmoviliza la pelvis impidiéndole moverse espontáneamente.

La pelvis inmovilizada queda volcada hacia adelante o bien hacia atrás (véanse las figuras 6.1. A y C). En el estado normal (figura 6.1. A) la pelvis se mueve libremente hacia adelante y hacia atrás con el movimiento natural del cuerpo y en armonía con las ondas respiratorias. Cuando la onda desciende a la pelvis con cada espiración, la mueve hacia adelante. Con la inspiración, la pelvis se mueve hacia atrás. Estos movimientos involuntarios son muy tenues cuando la persona está sentada; se hacen más marcados al caminar. En el momento culminante de la excitación sexual durante el clímax, se vuelven rápidos y fuertes. Esto no ocurre si la pelvis está inmovilizada en una u otra posición. En la posición hacia atrás (fig. 6.1. B), la pelvis queda alzada y lista

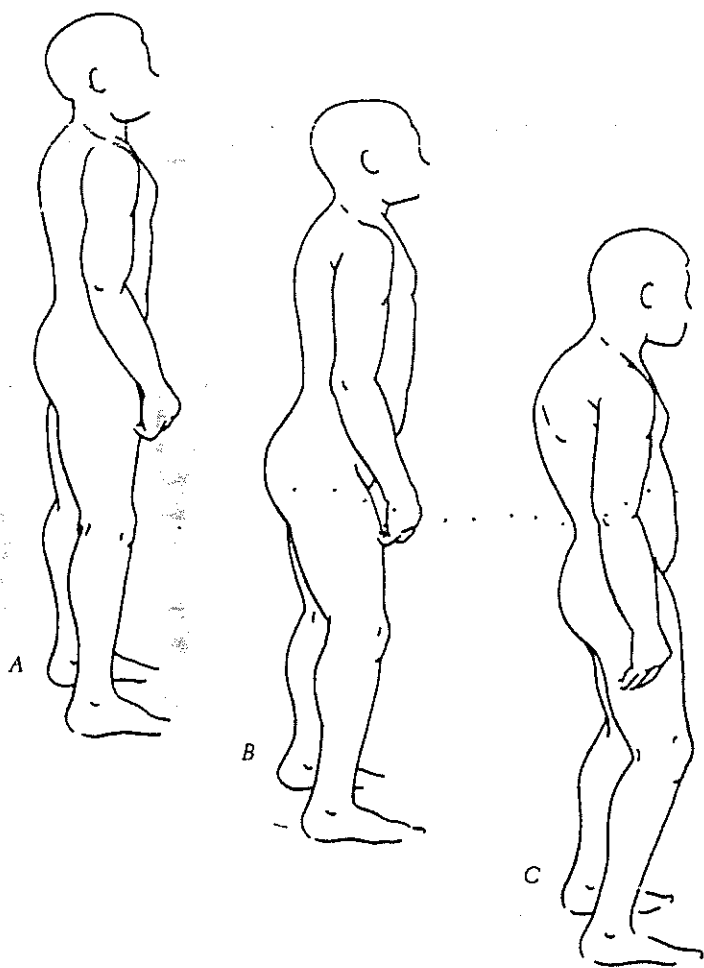


Figura 6.1. Posición de la pelvis en respuesta a la tensión.
 (A) Pelvis normal, floja.
 (B) Pelvis atrasada, exagerando la concavidad de la región lumbar.
 (C) Pelvis inmovilizada hacia adelante, colapsando la espalda.

para la acción. La posición fija hacia atrás denota claramente una contención de la sensibilidad sexual. Esta posición se contempla más comúnmente en las mujeres, dado que con mayor frecuencia se dirige a ellas el mandato de contener las sensaciones sexuales. En los hombres, el trastorno más común es la posición hacia adelante (figura 6.1 C), que tiene un significado pseudoagresivo. Echar la pelvis hacia adelante es un movimiento sexualmente agresivo, pero como la pelvis queda inmovilizada en esta posición, la apariencia no responde a la realidad. La pelvis tiene que llevarse hacia atrás, como el gatillo de un revólver, antes de se pueda mover otra vez hacia adelante. Cuando la pelvis se mantiene hacia adelante, la espalda queda arqueada y caída y la actitud del individuo se asemeja a la de un perro con el rabo entre las patas.

Si una persona mantiene la pelvis en esta posición, a menudo se debe a que ha sido maltratada. Cualquier forma de abuso físico socava la prestancia natural de un individuo, tornándolo temeroso y sumiso, pero las palizas son una forma común de castigo que produce este efecto. Un niño castigado de este modo inevitablemente encogerá el trasero y contraerá los glúteos en respuesta al dolor. Pero el daño que sufre no es sólo físico. Recibir una paliza es una experiencia humillante que causa una grave herida narcisista en el yo del niño. En algunos casos incluso se obliga al niño a cooperar en su propio castigo, a que descubra sus nalgas, que doble la cintura, que se coloque boca abajo sobre las rodillas del progenitor o que le alcance la correa o el palo. En mi opinión, hay otros modos de imponer disciplina a un niño sin recurrir a un castigo tan sádico. Recibir palizas hace muy difícil pararse con orgullo o caminar con la pelvis suelta y libre.

Generalmente, los individuos no son conscientes de su pelvis inmovilizada. Por lo general pueden moverla de modo que parece estar suelta, pero cuando no hacen un esfuerzo consciente, la pelvis vuelve a su posición fija. En su actividad sexual, las personas que mantienen la pelvis hacia adelante tienden a empujar sus movimientos sexuales. Las que mantienen la pelvis hacia atrás tienden a restringirlos.

El siguiente es un sencillo ejercicio que ayudará a advertir en qué posición se mantiene la pelvis.

EJERCICIO 6.1

Párese delante de un espejo de modo que pueda verse la espalda al volver la cabeza. ¿Tiene la espalda derecha, la cabeza erguida y la pelvis hacia atrás? Ahora asegúrese de que sus pies estén derechos, a unos quince centímetros de distancia uno del otro; luego empuje la pelvis lo máximo posible hacia adelante. ¿Observa o percibe cómo se arquea o dobla la espalda, haciéndole perder estatura? Vuelva a llevar la pelvis hacia atrás lentamente; ¿ve cómo se le endereza la espalda? ¿Qué sensación se asocia con cada posición? ¿Cuál es su postura habitual?

Ahora, estando de pie, doble ligeramente las rodillas y trate de dejar la pelvis floja de modo que pueda moverse libremente como la mano en la muñeca. Respire profunda y lentamente, tratando de sentir la onda respiratoria que penetra en el fondo de la pelvis. ¿Percibe algún movimiento en esa parte? ¿Qué sensación le produce? ¿Siente alguna ansiedad en ese movimiento? Por el motivo mencionado, la mayoría de la gente no siente nada.

Como hemos visto, la capacidad de respuesta sexual resulta afectada por las tensiones de cualquier parte del cuerpo. Pero la capacidad de entregarse al orgasmo se ve particularmente afectada por la tensión de la base pélvica. La mayoría de la gente mantiene rígida la base pélvica por el temor inconsciente de que al aflojarla podría producirse una descarga inesperada. Este temor se deriva de las experiencias primarias del entrenamiento para el control de los esfínteres. Cuando ese entrenamiento se recibe antes de los dos años y medio, el niño utiliza los músculos de la base pélvica y de las nalgas para controlar la función excretoria, pues el esfínter anal externo no es operativo hasta esa edad. Después de que el esfínter anal externo se vuelve funcional, el temor persiste y se extiende más tarde al orgasmo. El individuo no puede dejar que la descarga sexual ocurra total y libremente porque eso exige renunciar al control duramente adquirido. Cuanto más temprano se entrena a un niño, mayor es la tensión en la base

pélvica. Como resultado, ese entrenamiento provoca a menudo trastornos intestinales. Si los padres recurren al empleo de enemas o supositorios, el problema del niño se ve agravado por la invasión y violación de que es objeto su cuerpo. Yo traté a dos mujeres a las que se había entrenado a los nueve meses de edad y que, como consecuencia, sufrían una pérdida casi total de sensibilidad en la pelvis y la base pélvica.

Existen dos músculos esfinterianos alrededor del ano. El esfínter interno, que no es controlable conscientemente, se mantiene cerrado hasta que se acumula materia fecal y llena el recto. Hasta ese momento, el esfínter externo permanece abierto y relajado. Cuando el recto se llena y el individuo tiene necesidad de defecar, el esfínter interno se relaja, mientras que el externo se cierra estrechamente hasta que el individuo está en posición de evacuar. Esto significa que en ausencia de la necesidad de defecar, se puede mantener la base pélvica relajada y el esfínter externo abierto, pero muchas personas temen que liberar la descarga sexual les ocasione una evacuación involuntaria. En algunos casos, ese temor se generaliza y crea la ansiedad de "desfondarse", como si hubiera en puertas una catástrofe —o un accidente.

De hecho, todos los temores afectan a la base pélvica. Un susto repentino causa una aguda contracción. El temor suprimido, por su parte, provocará una tensión pélvica. Pero si no somos conscientes del temor, no sentiremos la tensión.

Para distender la base pélvica, primero debemos tener noción del grado en que la mantenemos rígida. El siguiente ejercicio ayudará a advertir la tensión pélvica.

EJERCICIO 6.2

Coloque los pies derechos y separados unos veinte centímetros, las rodillas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante. Deje que la pelvis se empuje hacia atrás, como se describió en el ejercicio anterior. Trate de empujar hacia abajo la base pélvica mientras respira profundamente llevando el aire al abdomen. Al mismo tiempo, trate de abrir el esfínter anal como si fuera a expe-

ler gases. (No escapará nada a menos que se retenga algo. Yo he dirigido este ejercicio en mis clases durante muchos años, y nadie ha tenido ninguna experiencia embarazosa.)

Luego, empuje deliberadamente el ano y la base pélvica hacia arriba apretando los glúteos. ¿Siente tensión? Ahora trate de dejar caer la base pélvica. ¿La siente más relajada? Repita este ejercicio varias veces para aprender bien la diferencia entre el estado de tensión y el de relajación de la base pélvica.

Para cobrar conciencia de la posición en que se mantiene la base pélvica durante las actividades normales, repita este ejercicio varias veces al día mientras camina, sentado ante un escritorio o practicando alguna actividad. Es posible que tenga que prestarle bastante atención a esta zona del cuerpo antes de mantenerla totalmente distendida, pero el esfuerzo brindará la valiosa recompensa de una mayor sensibilidad sexual.

Dado que la actividad sexual, como la defecación y la micción, es una de las funciones más estrechamente asociadas con nuestra naturaleza animal, tal vez resulte difícil aceptar que existe una conexión entre la espiritualidad y la sexualidad. Si no advertimos esa conexión, es porque hemos perdido el contacto con aquello que las une: el corazón del cuerpo. Cuando amamos a nuestro compañero sexual con todo el amor que tenemos en el corazón, la unión es tanto espiritual como sexual. Cuando nos unimos a Dios con el amor de nuestro cuerpo, el contacto es sexual a la vez que espiritual. Esta noción puede parecer una herejía, pero la actividad sexual ha sido utilizada desde hace mucho tiempo en los ritos religiosos de las culturas primitivas para contactar con la divinidad. Incluso en la tradición judeocristiana, la danza ha formado parte de muchas ceremonias religiosas. Cualquiera que sea el medio empleado para establecer una conexión sensible con lo infinito, debe incluir al cuerpo si se pretende que sea algo más que una idea que se tiene en la cabeza. Todas las religiones reconocen que un hombre debe renunciar a su yo para unirse a su dios. No hay modo mejor ni más

directo de experimentar esta renuncia que el acto de amor sexual.

En el capítulo siguiente trataremos las condiciones que le permiten a una persona alcanzar esta trascendencia. A este estado lo denominamos enraizamiento o arraigamiento.



**Arraigarse: la conexión
con la realidad**

La calidad de las sensaciones sexuales de un individuo depende de la cantidad de energía o excitación que contenga su cuerpo, pues una energía reducida significa una menor sensibilidad. También depende del grado de armonía que tenga el cuerpo, que permite que la carga energética fluya libre y plenamente. Por último, depende lo conectado que esté el individuo a la tierra, energéticamente, de su arraigo. Si un sistema energético (un circuito eléctrico, por ejemplo) no está conectado a tierra, existe el riesgo de que lo haga estallar una fuerte sobrecarga. Del mismo modo, los individuos desarraigados corren el riesgo de que las sensaciones fuertes, sexuales u otras los recarguen y abrumen. Para evitar que suceda, los individuos desarraigados deben reducir todas las sensaciones, porque si se ven abrumados, se aterrizan. En contraste, un individuo arraigado puede soportar una fuerte excitación, que experimentará como una sensación de gozo y trascendencia.

Los humanos somos como los árboles, arraigados a la tierra en un extremo y tendiendo al cielo desde el otro. Cuán alto

podemos tender depende de la fuerza de nuestro arraigo. Si se desarraiga un árbol, mueren sus hojas; si se desarraiga a una persona su espiritualidad se convierte en una abstracción carente de vida.

Algunos podrán argumentar que las personas no tienen raíces como los árboles. Sin embargo, como criaturas de la tierra estamos conectados al suelo a través de las piernas y los pies. Si la conexión es vital, decimos que la persona está *enraizada* en la tierra. Lo mismo se puede decir de la conexión de un conductor eléctrico a tierra, que evita una sobrecarga del sistema. En el campo de la bioenergía, empleamos esa expresión para describir la conexión de una persona con la tierra, su realidad fundamental. Cuando decimos que un individuo está enraizado o que tiene los pies en la tierra, eso significa que sabe quién es y dónde está parado. Estar enraizado es estar conectado con las realidades básicas de la vida: el cuerpo de uno, su sexualidad, las personas con las que se mantiene relaciones. Uno está contactado con esas realidades en la medida en que está conectado con la tierra.

Para evaluar la personalidad de un individuo, es importante observar cómo se tiene de pie y de qué modo está conectado con el suelo. Este es un procedimiento habitual en el análisis bioenergético. Si un individuo se considera firme y seguro, asumirá una postura naturalmente erguida. Si es temeroso, tenderá a encorvarse. Si está triste o deprimido, su cuerpo se postrará. Si está tratando de negar o compensar sentimientos internos de inseguridad, se pondrá firme como el soldado y su postura será rígida y poco natural.

Además de un significado psicológico, la postura que mantiene en pie un individuo tiene una significación sociológica. Cuando decimos que una persona ocupa una posición en la comunidad, queremos decir que se la reconoce como alguien importante. Esperamos de un rey que asuma una postura regia, del sirviente que adopte una actitud sumisa y del pugilista que se pare ágilmente sobre sus antepiés como señal de que está listo para la acción. Sabemos que una persona de carácter sostendrá su posición a pie firme cualquiera que sea la situación en que se encuentre.

También sabemos que algunos adultos, pese a su edad cronológica, son incapaces de mantenerse en pie. Lo que queremos

decir es que estos individuos dependen de otros que los sustentan. La ausencia de sensaciones en las piernas hace que el contacto que tienen con el suelo sea mecánico. Una mesa tiene patas que la sostienen, pero nunca se nos ocurriría decir que está enraizada. Desde luego, a diferencia de los objetos inanimados, las personas siempre tienen algún grado de sensibilidad en las piernas. Algunos individuos, sin embargo, no tienen sensaciones lo bastante fuertes como para que las hagan conscientes a menos que centren la atención en el cuerpo. No basta con saber que uno tiene los pies en el suelo. Lo que se requiere es el proceso energético en el que la onda de excitación descienda por el cuerpo hasta las piernas y los pies. Nos sentimos enraizados cuando la onda de excitación llega al suelo, invierte su dirección y fluye hacia arriba, como si la tierra nos empujara para sostenernos erguidos. Al estar de pie de este modo, podemos mantener conscientemente nuestro terreno.

Cuando decimos que una persona anda en las nubes, no queremos decir que tenga los pies literalmente despegados del suelo sino que presta más atención a sus pensamientos —o, lo que es más probable, a sus ensoñaciones— que a poner un pie delante del otro. Ese individuo sabe adónde va, pero posiblemente esté tan preocupado por lo que hará cuando llegue allí que el acto de caminar es automático. Tal vez se deje llevar tanto por sus ensoñaciones que ni siquiera se dé cuenta de que va caminando. Dado que los seres humanos pensamos constantemente mientras permanecemos despiertos, podríamos preguntarnos si la distracción no es natural. Pero normalmente la atención oscila con suficiente rapidez como para que sea posible tener conciencia de lo que sucede en la mente y en el cuerpo simultáneamente. Yo he adoptado la costumbre, cuando doy una conferencia, de hacer frecuentes pausas para controlar mi estado de tensión y mi respiración y para sentir los pies en el suelo. Los asistentes reciben de buen grado esta interrupción porque les da tiempo para respirar, así como a mí me da tiempo para reponerme. Invariablemente, el buen resultado de mi conferencia guarda proporción directa con el grado de contacto entre el cuerpo y las sensaciones. El éxito de esta práctica depende de la presencia de una pulsación enérgica en el cuerpo que conecte sus dos extremos. Cuando esa conexión se rompe de modo que la per-

sona no queda enraizada, el intento consciente de cambiar el foco de atención produce una ruptura desagradable y perturbadora en la conexión entre el orador y su público. Yo he trabajado bioenergéticamente con mi cuerpo durante mucho tiempo para lograr un enraizamiento sólido.

La calidad del enraizamiento de un individuo determina su sensación interna de seguridad. Si está bien enraizado, se siente firme sobre sus piernas y seguro de que el suelo está "allí" para sostenerlo. Lo que importa no es lo fuerte que sean sus piernas sino la sensibilidad que tengan. Las piernas fuertes y pesadas pueden parecer especialmente bien dotadas para sostener a una persona, pero con demasiada frecuencia funcionan de manera mecánica. Esas piernas revelan que el individuo tiene una inseguridad básica, que ha buscado superar a través del desarrollo muscular intenso. Una falta de seguridad similar se observa en los individuos con piernas poco desarrolladas pero con hombros anchos y fuertes. Inconscientemente temerosos de caer o ser abandonados, estos individuos se sostienen a sí mismos por los hombros en lugar de buscar apoyo en el suelo. Esta postura impone un enorme esfuerzo al cuerpo, con lo que perpetúa la inseguridad original.

La sensación básica de seguridad de un individuo está determinada por su relación primera con la madre. Las experiencias positivas —cuidados, cariño, apoyo, afecto, aprobación— dejan el cuerpo del niño en un estado suave, natural y gracioso. El niño experimenta su cuerpo como una fuente de placer y de gozo, identificándose y sintiéndose conectado con su naturaleza animal. Este niño crecerá enraizado, con una sensación interna de seguridad. Por el contrario, cuando un niño sufre la falta de atención afectiva por parte de la madre, su cuerpo se tensa. La rigidez es una reacción natural tanto al frío físico como a la frialdad emocional. Toda frialdad de parte de la madre socava la sensación de seguridad del hijo quebrando su conexión con la realidad primaria. La madre es nuestra tierra personal, así como la tierra es nuestra madre universal. Cualquier inseguridad que sienta el niño en la relación con su madre quedará registrada en su cuerpo. Inconscientemente, el niño tensará el diafragma, contendrá la respiración y levantará los hombros con temor. Una vez que se ha registrado la inseguridad en su cuerpo, el indivi-

duo queda atrapado en un círculo vicioso, ya que continuará sintiéndose socabado mucho después de haber dejado de depender de la madre.

El problema de la inseguridad es insoluble si el individuo no cobra conciencia de su desarraigo. Quizá crea estar seguro de sí mismo porque tiene dinero, una posición y una familia, pero carecerá de una sensación interna de seguridad si no está enraizado.

El indicio más claro de la falta de enraizamiento es pararse con las rodillas tensas, una posición que atiesa las piernas y limita su sensibilidad. Esta postura también impide que las rodillas actúen como amortiguadores del cuerpo. Al igual que los amortiguadores de un automóvil, las rodillas ceden o se flexionan cuando el cuerpo soporta un esfuerzo, permitiendo que el esfuerzo atraviese las piernas y llegue al suelo (véanse las figuras 7.1. A y B). Como muestra la figura 7.1. C, la tirantez de las rodillas conduce la presión del esfuerzo a la región lumbar. La mayoría de nosotros no se da cuenta de que las presiones psicológicas actúan en el cuerpo del mismo modo que las fuerzas físicas. Si atirantamos las rodillas para soportar las presiones, exponemos la espalda a una grave lesión.

Pararse con las rodillas ligeramente flexionadas puede resultar incómodo si no se está acostumbrado a hacerlo. Si los músculos se cansan, en lugar de atirantar las rodillas, hay que sentarse y descansar para aliviar la fatiga. La tirantez de las rodillas puede aliviar el dolor, pero sólo porque las piernas se atiesan y pierden la sensibilidad. Las personas que han aprendido a pararse correctamente se dan cuenta de la diferencia por la sensación de su cuerpo. "Cuando relajo las rodillas, noto que libero la energía", me escribió una vez un lector. Por este motivo, una práctica de rutina en la terapia bioenergética es insistir en que los pacientes mantengan las rodillas ligeramente flexionadas cuando están de pie.

Una vez vino a consultarme una mujer joven que se sentía insatisfecha con su vida. Cuando le pedí que se pusiera de pie, observé que mantenía las rodillas tirantes y hacía recaer el peso del cuerpo en los talones. Le demostré lo insegura y desequilibrada que era esta posición apoyando un dedo contra su pecho, porque se cayó hacia atrás. Cuando ensayamos por segunda vez

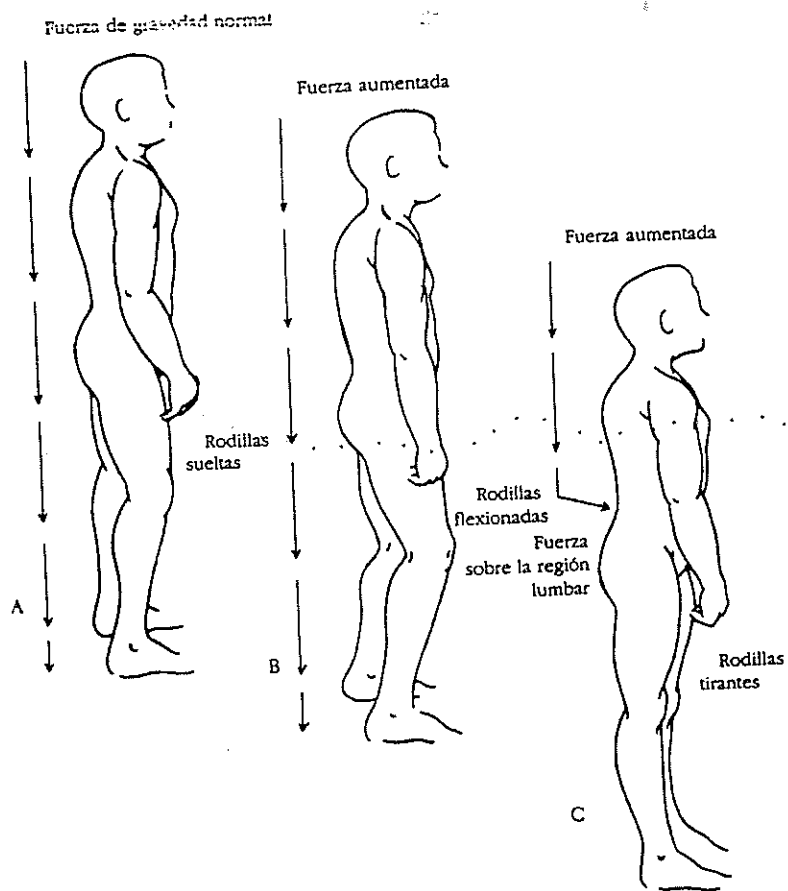


Figura 7.1. Arraigo y fuerza

- (A) Con las rodillas sueltas, la persona se mantiene derecha y alta
 (B) Cuando aumenta la fuerza por un esfuerzo físico o un peso emocional, las rodillas se flexionan para absorberla.
 (C) Si las rodillas están tensas y no pueden absorber la fuerza, recae en la región lumbar y hace que la parte superior del cuerpo se incline hacia adelante.

este ejercicio, volvió a caerse hacia atrás pese a que estaba prevenida de lo que iba a pasar. La mujer captó de inmediato el significado de su postura. "Es lo que los chicos llaman 'piernas de manteca'", comentó. "Significa que soy pusilánime". Y la verdad es que no hacía frente a los demás. Le pedí luego que flexionara las rodillas y dejara caer el peso del cuerpo hacia adelante hasta quedar equilibrado entre los dedos del pie y los talones. En esta posición, ya no se sentía pusilánime.

Muchas personas adoptan esta posición pasiva, que hace difícil el movimiento hacia adelante. Cuando se lo hago notar, generalmente reconocen que tienen una actitud pasiva en la vida. Algunos, sin embargo, alegan ser agresivos en su trato con la gente. En este caso, sucede que la mitad superior del cuerpo parece lista a atacar, mientras que la mitad inferior se mantiene pasiva. Este desdoblamiento no es infrecuente. Como la agresividad de la mitad superior no es natural, a menudo cobra un carácter exagerado, que indica una maniobra defensiva. Ni la postura pasiva ni la pseudoagresiva permiten unos movimientos fluidos, requisito previo para sentirse arraigado. El movimiento libre sólo es posible si uno se para con las rodillas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante: una posición naturalmente agresiva.

El siguiente ejercicio ayudará a usted a evaluar la postura adoptada:

EJERCICIO 7.1

Póngase de pie en la posición básica, con los pies firmes, las rodillas ligeramente flexionadas y la pelvis floja y levemente hundida. Ahora deje que la parte superior del cuerpo se incline hacia adelante hasta que sienta el peso del cuerpo sobre la base del pie. Se tiene la sensación de que se va a caer de cara, pero si se pierde el equilibrio, simplemente se da un paso adelante. El equilibrio no se pierde si se alinea la cabeza correctamente.

Levante la cabeza mirando hacia adelante en línea recta. Para equilibrar el peso del cuerpo, imagínese que lleva una canasta sobre la cabeza.

Luego, con la cabeza erguida, deje que se hunda el pecho y que se expanda el vientre para conseguir una respiración plena y profunda. Y que lo sostenga el suelo.

Es posible que esta postura no resulte cómoda al principio. Es posible sentir cierto dolor al distender los músculos. A medida que los músculos se relajen, el dolor desaparece. Sópórtelo. No hay que tener miedo a los dolores del crecimiento, en especial cuando el objetivo es dejar que la vida fluya libremente en el cuerpo.

En esta posición, uno se pone en movimiento con más gracia. Las rodillas sueltas se traducen en un paso más elástico, que le ayuda a uno a sentirse enraizado.

EJERCICIO 7.2

Mientras camina, haga un esfuerzo deliberado por sentir sus pies en el suelo, caminando lentamente y permitiendo que el peso del cuerpo descansa a cada paso. Deje los hombros relajados y asegúrese de que no contiene el aliento ni tensa las rodillas.

¿Percibe un descenso del centro de gravedad del cuerpo? ¿Se siente más en contacto con el suelo, más distendido, más seguro? Este modo de caminar puede parecer ajeno al principio. De ser así, piense que bajo la presión de la vida moderna, se ha perdido la gracia natural de su cuerpo.

Camine lentamente al principio para infundir sensibilidad a los pies y las piernas. Una vez que se tenga la sensación de pisar el suelo, podrá variarse el ritmo de acuerdo con el estado de ánimo.

Como resultado de este ejercicio, ¿se siente más en contacto con el cuerpo? ¿Pasa menos tiempo sumido en pensamientos mientras camina? ¿Se siente más libre, más suelto?

Prestar atención al modo como se camina es sólo el primer paso hacia la recuperación de la armonía. Asimismo hay que flexibilizar las piernas y permitir que adquieran más sensibilidad. El siguiente es un ejercicio que hago practicar a mis pacientes con regularidad, tanto en la terapia como en casa. Se denomina *ejercicio de arraigo básico* y lo describí por primera vez en el libro de ejercicios bioenergéticos titulado *The Way to Vibrant Health*.¹ Dada su importancia, lo vuelvo a incluir aquí.

EJERCICIO 7.3

Con los pies derechos y separados unos cuarenta y cinco centímetros, inclínese hacia adelante y toque el suelo con las yemas de los dedos de las dos manos, flexionando las rodillas tanto como sea necesario. Deje que el peso del cuerpo descansa en la base del pie, no en las manos ni en los talones. Manteniendo las puntas de los dedos sobre el suelo, estire lentamente las rodillas pero no las *atirante*. Mantenga esta posición durante unas veinticinco inspiraciones, respirando fácil y libremente. Tal vez sienta que sus piernas empiezan a vibrar, lo que indica que están empezando a fluir ondas de excitación.

Si no se produce ninguna vibración, es señal de que las piernas están demasiado tensas. En ese caso, se puede inducir cierta vibración flexionando y estirando lentamente las piernas de forma reiterada. Pero la flexión y el estiramiento deben ser mínimos, justo lo suficiente para mantener las rodillas blandas. Deberá repetirse este ejercicio al menos durante veinticinco inspiraciones o hasta que comience la vibración. También notará que su respiración se hace más profunda y espontánea.

Cuando vuelva a ponerse de pie, mantenga las rodillas ligeramente flexionadas, los pies derechos y el peso del cuerpo hacia adelante. Es posible que las piernas continúen vibrando, lo que ya es un signo de vitalidad. ¿Tiene más sensaciones en las piernas? ¿Siente los pies descansar en el suelo? ¿Se siente más distendido?

Si las piernas no vibran en esta posición, se puede extender el tiempo del ejercicio a sesenta inspiraciones y practicarlo varias veces al día. (Otra manera de inducir vibraciones en las piernas es pararse en una sola pierna en la posición arriba descrita mientras se levanta del suelo la otra pierna, lo que aumenta la carga en la pierna apoyada.) Este ejercicio de enraizamiento básico propicia una sensación de aflojamiento o relajación. Hace muchos años, mientras impartía los conceptos bioenergéticos a un grupo de psicólogos en el Instituto Esalen, le indiqué este ejercicio a una joven, bailarina e instructora de t'ai chi ch'uan en el instituto. Cuando sus piernas empezaron a vibrar, comentó la joven: "He andado *sobre* las piernas toda mi vida, pero ésta es la primera vez que estoy *en* ellas". Si un individuo se sobreexcita durante la terapia bioenergética, este ejercicio le devolverá el autocontrol. Uno de mis pacientes, un actor de comedias musicales, acostumbraba practicarlos mientras esperaba su turno entre las bambalinas cuando se presentaba a una prueba para conseguir un papel. Mientras los demás concursantes vocalizaban y ensayaban las canciones, él adoptaba la posición de enraizamiento y hacía vibrar sus piernas. Cuenta que casi todos sus competidores se ponían tan tensos durante la prueba que les faltaba la voz por causa de la tensión. El, en cambio, se sentía relajado y conseguía el papel con frecuencia. Yo mismo he ejecutado con constancia este ejercicio durante unos treinta y cuatro años, y aún lo hago cada mañana para mantener las piernas flexibles y relajadas. Quizás esto no le parezca tan importante a una persona joven, pero es indispensable si uno quiere conservar la armonía al envejecer. La edad afecta a las piernas más que a cualquier parte del cuerpo. Una persona es tan joven como lo son sus piernas.

Ponerse en cuclillas es otro ejercicio que promueve la sensación de arraigo, porque lo acerca a uno al suelo todo lo posible sin estar tendido. Los niños adoptan con facilidad esta postura, al igual que la gente de los pueblos primitivos y la de otros países subdesarrollados. Pero a la mayoría de los adultos occidentales le resulta casi imposible ponerse en cuclillas sin caerse hacia atrás. Tal vez puedan mantener esa posición por un breve lapso recostándose o aferrándose a algo que los sostenga. La incapacidad de permanecer en cuclillas sin ayuda se debe a la excesiva tensión

que retiene la mayoría de la gente en los muslos, las nalgas y la región lumbar. Practicar el ejercicio de ponerse en cuclillas es sumamente recomendable para personas con estos problemas.

EJERCICIO 7.4

Sitúese con los pies derechos y a unos veinte centímetros de distancia uno del otro. Colóquese en cuclillas y sostenga la posición, manteniendo las piernas y los pies paralelos sin recurrir a ningún apoyo. Pero si necesita algún apoyo, aférrase a un mueble pesado colocado enfrente. La posición correcta en cuclillas requiere que los talones se apoyen en el suelo y el peso del cuerpo recaiga en la base de los pies.

Si se necesita algún apoyo, otro modo de realizar el ejercicio consiste en colocar una toalla enrollada bajo los talones mientras se está en cuclillas. El apoyo debe ser suficiente sólo para permitir mantener la posición. No debe resultar cómodo, porque eso invalida la finalidad del ejercicio, que consiste en estirar los músculos contraídos de las piernas. Se puede favorecer la posición balanceándose sobre los pies, haciendo oscilar el peso del cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

Si la posición en cuclillas provoca dolor, póngase de rodillas, extienda las piernas hacia atrás y siéntese sobre los talones. Esto también puede resultar doloroso si se tienen los tobillos y los pies tensos. En ese caso, vuelva a la posición en cuclillas para aflojar los tobillos. La alternancia de estas posiciones favorece el proceso de distensión.

Es importante reiterar que todo movimiento armonioso parte de los pies y del suelo. Después de ejecutar los ejercicios de enraizamiento descritos, este principio se puede experimentar más vívidamente a través del ejercicio siguiente, que imita una de las acciones más comunes que realizamos: levantarnos del asiento.

EJERCICIO 7.5

Siéntese en una silla de respaldo recto, con los dos pies apoyados en el suelo. Levántese de esa posición empujándose desde el suelo, y no izándose para dejar la silla. Para ello, desplace el peso del cuerpo a la base de los pies. Ahora presione los pies hacia abajo contra el suelo y empuje hasta quedar derecho. Al hacerlo, se ha establecido un contacto muy fuerte con el suelo. Repita el ejercicio, esta vez izándose fuera de la silla tal como se hace normalmente.

¿Percibe la diferencia entre los dos modos de ponerse de pie? Repita el ejercicio dos o tres veces hasta que la diferencia resulte evidente. Cuando uno mismo se empuja hacia arriba se utilizan plenamente las piernas. Al izarse, interviene más la parte superior del cuerpo, y se requiere mayor esfuerzo:

Además de la relajación muscular, es esencial que el cuerpo mantenga un correcto alineamiento para que la excitación lo recorra plena y libremente. Ese alineamiento comienza en el pie, en donde el arco actúa como un mecanismo de resorte que absorbe los golpes que se producen al caminar. Si la persona está bien enraizada, a cada paso que da se aplanan un poco el arco del pie mientras el peso del cuerpo se desplaza al otro. Como es lógico, un individuo no puede estar enraizado si tiene los arcos de los pies tan elevados que sus pies no entran en pleno contacto con la tierra, o si los arcos han perdido elasticidad y son caídos. Los pies planos ocasionan una pérdida del efecto de resorte en el paso. Los arcos caídos indican que los pies están insuficientemente cargados de energía y son sometidos a un esfuerzo excesivo. Los individuos obesos suelen tener los pies planos, al igual que cualquiera que soporte una fuerte carga emocional o física. Los arcos elevados, por su parte, suelen observarse en individuos con piernas extremadamente delgadas. Criados por madres inaccesibles u hostiles, esos individuos se sienten obligados a despegarse del suelo.

La posición de los pies es importante también para el alineamiento apropiado. Es poco frecuente en nuestra cultura ver a personas que se paren o caminen con los pies apuntando hacia adelante. La mayoría de la gente camina con las puntas de los pies hacia afuera, en mayor o menor medida. Esta posición hace que el peso del cuerpo se desplace a los talones y la onda de presión a la cara lateral de las piernas. Combinada con los pies planos, esta posición puede causar un grave daño al cuerpo, como me comunicó un médico amigo mío en una carta. "Sigo estando muy gordo y sufro las consecuencias de los años de tensión y del mal alineamiento en las rodillas y en los pies", me escribió. "Tengo las caras laterales de los cartílagos de la rodilla gastadas hasta el hueso y no puedo tenerme en pie durante mucho rato. Le pregunté al ortopedista cómo pudo haberme pasado y supone que el hecho de que tuviera los pies planos desde niño hizo que la mayor parte del esfuerzo que soporta la articulación de la rodilla recayera sobre la cara exterior, muy desgastada, condición que ahora no se puede corregir. De modo que, como siempre, me mantengo torpemente de pie." Esta triste historia podría haberse evitado con ejercicios. Debemos aprender a pararnos con los pies derechos y separados unos veinte centímetros, y las rodillas ligeramente flexionadas y en línea con la parte media de cada pie. El individuo que además tiene los pies planos debe presionar el borde externo de cada pie, manteniendo las rodillas en la posición descrita. Tal vez le empiecen a temblar las piernas, lo que indica que se está liberando tensión.

Pararse o caminar con los pies vueltos hacia afuera en posición de V también puede ser resultado de una tensión crónica en los glúteos. En la mayoría de los casos, esa tensión se debe al entrenamiento prematuro del control de los esfínteres, que hace que el individuo tenga un "trasero apretado" y camine con los pies en posición de V. El siguiente ejercicio reproduce el efecto de esta tensión en el cuerpo:

EJERCICIO 7.6

Colóquese con los pies separados unos veinte centímetros y perfectamente derechos. Mantenga las rodillas

ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante. Coloque una mano en la base pélvica bajo el ano. Ahora junte los tobillos de modo que los pies formen una V. ¿Nota que el trasero se contrae y se cierra?

Ahora camine con los pies en la posición de V y note qué desgarrado es el movimiento. Luego dé algunos pasos con los pies derechos. ¿Percibe la diferencia significativa de la calidad de los movimientos? Observe cómo caminan otras personas. ¿Nota la diferencia entre los que llevan los pies derechos y los que tienen las puntas de los pies hacia afuera?

El siguiente ejercicio está destinado simplemente a relajar los pies. Haciéndolo antes de acostarse, ayuda a dormir a las personas con insomnio pues alivia la carga de la cabeza.

EJERCICIO 7.7

Párese con uno o ambos pies sobre una barra de madera o un palo de escoba de dos centímetros y medio de diámetro. Como en los demás ejercicios, debe estar descalzo para que los pies tengan más sensibilidad. Puede cambiarlos de lugar de modo que la presión de la barra se sitúe en la base de los pies, en el arco o cerca del talón. Si el ejercicio provoca dolor, reduzca el peso sobre el pie.

¿Nota ahora más sensibilidad en los pies? ¿Se sitúa en contacto con el suelo más que antes? ¿Percibe la diferencia en el estado de relajación del cuerpo?

Pese a lo útiles que son estos ejercicios para ayudar a un individuo a sentir sus pies firmemente apoyados en el suelo, a efectos de que se operen cambios significativos en sus sentimientos y en su conducta es necesario que obtenga una percepción constante del cuerpo. Por lo tanto, es importante que el individuo perciba sus piernas y sus pies esté caminando, de pie o sentado. Al estar sentado, es importante que cobre noción de sus asenta-

deras. La mayoría de la gente se desploma en la silla de modo que el peso del cuerpo se centra en el sacro y el cóccix y no en las tuberosidades isquiáticas de las nalgas. Si bien esta posición puede parecer relajada y cómoda, representa en cierto grado una actitud de retraimiento, similar a la del niño que se acurruca en un rincón para aislarse y protegerse del mundo. No hay verdadera seguridad en esta posición porque el individuo está desarmado para lidiar con la realidad del adulto. Para sentarse en una posición enraizada, hay que sentir las nalgas en contacto con el asiento. Así se mantiene la espalda derecha y la cabeza hacia adelante.

El terapeuta se sienta a menudo frente a frente con un paciente para hablar sobre los problemas y los sentimientos de éste. Yo he comprobado que esas conversaciones son más directas y fructíferas cuando el paciente y yo nos sentamos en la posición enraizada. El contacto entre nosotros se facilita cuando cada uno mira al otro directamente a los ojos. La sensación de mirarse y conectarse agrega un elemento espiritual a la terapia. Dado que reduce la ansiedad y aumenta la sensación de seguridad, tiene también un efecto positivo en cualquier situación en la que dos o más personas se sientan a conversar. Es insustituible en situaciones críticas, como la que me tocó vivir en ocasión de un viaje en un pequeño hidroavión de un solo motor cuando nos situamos en plena borrasca. Pude evitar el pánico que invadió a algunos otros pasajeros concentrándome en sentir las nalgas sólidamente apoyadas en el asiento y respirando en forma regular y profunda.

Debido a que el dolor lumbar es tan común, algunas personas sostienen que el ser humano no estaba destinado a mantenerse en posición erecta. Pero si el dolor lumbar se debiera a una falta de la naturaleza, todos nosotros, sin excepción, sufriríamos este trastorno. Cuando se estudia la postura de diferentes personas desde el punto de vista bioenergético, se advierte que los individuos que no están enraizados padecen problemas lumbares. Los que están enraizados y son armoniosos se mantienen erguidos por obra de una fuerza vital que corre desde el suelo a través de los pies, las piernas, los muslos, la pelvis, la espalda, el cuello y la cabeza. La existencia de esta fuerza o energía vital es reconocida en la disciplina yoga, se llama kundalini y se dice que fluye del sacro a la cabeza a lo largo de la columna vertebral

cuando el discípulo medita en la posición del loto. De pie o caminando, uno experimenta este movimiento energético que proviene del suelo. Cualquiera que sea la posición en que uno se encuentre, ese flujo de energía sólo es posible si se está enraizado. Algunas personas tienen de suerte natural esta cualidad. Según Lee Strasberg, el conocido maestro de actores, Eleonora Duse "tenía una forma extraña de sonreír. La sonrisa parecía surgir desde los dedos de los pies. Parecía recorrerle el cuerpo y llegar al rostro y la boca".²

Al considerar la postura erecta del ser humano, es útil volver a la imagen del árbol. La capacidad del árbol de mantener una posición derecha depende más de la fuerza de sus raíces que de la rigidez de su estructura. De hecho, cuanto más rígida es la estructura del árbol, más vulnerable es a desarraigarse durante una tormenta. Las raíces son importantes no sólo como sistema de apoyo sino también para obtener del suelo los elementos nutritivos necesarios para el crecimiento. La savia que transportan los elementos hacia arriba, a las hojas, es esencial para la vida de un árbol. Pero la savia debe fluir también hacia abajo tras haberse cargado con la energía del sol. De manera similar, la corriente energética vital del hombre corre tanto hacia arriba como hacia abajo.

El organismo humano es muy diferente de un árbol, pero las formas de vida se asemejan en que existen en el punto de encuentro entre la tierra y el cielo. Así es como la energía del sol transforma la materia de la tierra en protoplasma. Al igual que los árboles, los seres humanos miramos al cielo como fuente de energía vital, pero también dependemos de la tierra para nuestra sustancia. Sólo los ángeles están libres de esta dependencia de la tierra, pues no son ni animales ni vegetales. Por desdicha, los humanos no podemos ser animales y ángeles al mismo tiempo. Si nos disociamos de nuestra naturaleza animal (y de la mitad inferior del cuerpo), perdemos nuestro enraizamiento. Para estar enraizado hay que ser una persona sexual. Pero como comentamos en el capítulo 6, para que uno sea un adulto sexual, los movimientos de su pelvis deben ser libres.

Estos movimientos son voluntarios en la fase preorgásmica e involuntarios durante el orgasmo. Los movimientos involuntarios son profundamente placenteros, pero los voluntarios también

pueden serlo si no son apresurados o forzados. Cualquier forzamiento deliberado crea tensión. En general, nuestros movimientos son armoniosos sólo si permitimos que la onda de excitación fluya hacia arriba, sin impedimentos, desde el suelo. Para esto es imprescindible que la pelvis esté relajada. Si la empujamos adelante al caminar o en el acto sexual, los músculos que rodean la pelvis se contraen, reduciendo las sensaciones. Es mucho mejor dejar que la pelvis vaya hacia adelante desde abajo por sí sola.

En el capítulo 6 se incluía un ejercicio destinado a medir la tensión constrictiva en la pelvis. Ahora, incorporando el concepto del enraizamiento, podemos ensayar algunos ejercicios que ayudan a que la pelvis se mueva libremente.

EJERCICIO 7.8

Póngase de pie con los pies derechos y separados unos veinte centímetros. Flexione ligeramente las rodillas. Inclínese hacia adelante y presione hacia abajo con la base del pie. ¿Nota que está siendo impulsado hacia adelante? Así es como caminamos, presionando hacia abajo con un pie cada vez.

Ahora flexione más las rodillas y vuelva a presionar hacia abajo con la base del pie. Esta vez no deje que los talones se despeguen del suelo. ¿La fuerza reactiva lo hace moverse hacia arriba, enderezando las rodillas?

Repita el movimiento anterior por tercera vez, manteniendo las rodillas flexionadas y los talones apoyados en el suelo. Esta vez, inclínese hacia adelante y mantenga la pelvis floja. ¿Nota la pelvis moverse hacia adelante?

He constatado que muchas personas tienen dificultades con este ejercicio porque no pueden presionar hacia abajo contra el suelo sin tensar las piernas. Si uno está arraigado, el ejercicio es fácil de ejecutar. Aquí hay otro ejercicio que apunta al mismo resultado, es decir, a percibir cómo se puede mover la pelvis desde abajo y no desde arriba. Este ejercicio también es difícil, pero con un poco de práctica es posible liberar la parte inferior del

cuerpo a tal punto que se convierta en mucho más que un vehículo mecánico. Cuando la pelvis se mueve libremente, uno se siente elevado, desenvuelto y lleno de gracia.

EJERCICIO 7.9

Póngase de pie con los pies derechos y separados unos treinta centímetros. Debe tener las rodillas ligeramente flexionadas y colocar las manos sobre las rodillas. El objetivo es mover la pelvis de un lado al otro utilizando sólo las piernas y los pies. La parte superior del cuerpo debe quedar relajada e inactiva.

Presione hacia abajo con la punta del pie derecho, enderezando la rodilla, y deje que la pelvis oscile hacia ese lado. Se consigue haciendo girar los músculos de la pierna derecha. Luego desplace el peso del cuerpo al pie izquierdo, presione hacia abajo y enderece levemente la rodilla izquierda. Debería sentir que la pelvis se mueve hacia la izquierda. Luego vuelva a repetir el movimiento con la pierna derecha, tratando de que la pelvis se mueva a la derecha sin que intervenga la parte superior del cuerpo. Continúe con el ejercicio, ocupando alternativamente cada pierna unas cinco veces.

La mayoría de la gente puede mover la pelvis haciendo girar la parte superior del cuerpo, pero como este movimiento no está conectado con el suelo, carece de gracia y no brinda ningún placer. El movimiento enraizado es excitante, mientras que el movimiento forzado es mecánico.

Este ejercicio se asemeja al movimiento básico de la tradicional danza hula-hula de Hawái. Ejecutada por hawaianos, la danza parece fácil y graciosa. Pero casi todos los occidentales son muy desmañados al bailarla porque sus cuerpos son demasiado rígidos y no tienen noción de cómo moverse del suelo. Los movimientos pélvicos que no están enraizados pueden parecer sexuales y excitantes, pero es una sexualidad divorciada del sentimiento. Cuando están enraizados, esos movimientos tienen

una cualidad espiritual, lo que explica que se utilicen en los ritos de las religiones primitivas.

Uno podría preguntarse cómo se aplica el principio del enraizamiento al acto sexual cuando dos personas yacen una sobre la otra en la cama. Si el hombre se coloca encima, puede enraizarse presionando sus pies contra los pies de la cama o contra la pared. Con las rodillas flexionadas, la pelvis se moverá naturalmente. Si la cama no tiene barandilla y no hay ninguna pared al alcance, el hombre puede enterrar los dedos de los pies en el colchón de modo que el movimiento pélvico parta de los pies. Si la mujer se coloca debajo, puede enraizarse presionando los pies en el colchón o colocando las piernas alrededor de su compañero de modo que su propio cuerpo se convierta en su suelo. (Desde luego, ambos pueden intercambiar las posiciones.) La aplicación de este principio a los movimientos sexuales del coito constituye una importante diferencia en la calidad e intensidad de las sensaciones. La excitación aumenta debido a que toda la parte inferior del cuerpo participa activamente en el acto sexual, y no sólo el aparato genital. Como la pelvis se mueve más libremente, hay más sensaciones en la zona pélvica. Si uno está enraizado en el acto sexual, le es más fácil entregarse a la descarga orgásmica.

Desde el punto de vista estricto de la salud clínica, el enraizamiento es de inestimable valor. Tiene un efecto inmediatamente benéfico sobre la hipertensión. Con el beneficio de una mayor profundidad de la respiración, los ejercicios de enraizamiento sirven para reducir significativamente la presión sistólica e incluso producen cierto efecto en la reducción de la presión diastólica. Desde luego, estas reducciones no serán permanentes a menos que la persona efectúe un cambio notorio en su relación con el suelo en el que está asentado, en su cuerpo, en su sexualidad y en sus relaciones. En la terapia bioenergética se busca que ese cambio se ponga de manifiesto físicamente. Cuando la terapia tiene éxito, los pies del paciente se agrandan, las piernas se ablandan, la pelvis se afloja, la respiración se hace más profunda y los hombros descienden. Una vez que está enraizado, el individuo ya no se impulsa a sí mismo hacia arriba sino que deja que lo sostenga el suelo. Al bajar a la tierra, baja también la presión. Pero efectuar ese cambio requiere un compromiso con el cuerpo y con un modo de vida que respete al cuerpo y sus necesidades.

Lamentablemente, nuestra cultura se está alejando del cuerpo como fuente de sentimientos y espiritualidad. Nuestros programas de aptitud física no están diseñados para aumentar la sensibilidad del cuerpo sino para pulirlo como si fuera una máquina. De este modo, dan por resultado individuos aptos sólo para cubrir la carrera de la vida. Supongo que si la meta que uno tiene en la vida es llegar a la cima, nuestros programas actuales de aptitud física resultarán útiles. Pero si la meta es experimentar la alegría de estar cabalmente vivo, la excitación de sentirse parte del universo pulsante y la profunda satisfacción de ser una persona armónica y agradable, entonces habrá que buscar otro medio.

Cuando yo era joven, "estar en la tierra" se consideraba una virtud. Ya no oigo que se diga eso de nadie. ¿Es que la cualidad de tener los pies en la tierra ha perdido su significado? Creo que así es. Del individuo moderno es más ajustado decir que "vuela alto y rápido". Es difícil aminorar el ritmo cuando el mundo pasa corriendo a nuestro lado. Es difícil arraigarse cuando la cultura misma está desarraigada, cuando niega la realidad y fomenta la ilusión de que el éxito representa un estado superior y que la gente de éxito lleva una vida más rica y plena. De todos modos, los verdaderos valores en la vida son valores "terrenos": la salud, la gracia, la conexión, el placer y el amor. Pero estos valores cobran significado sólo si se tienen los pies firmemente asentados en la tierra.

CAPITULO 8

La dinámica estructural del cuerpo

El cuerpo humano está equilibrado energética y estructuralmente. También equilibrado químicamente por un proceso denominado homeostasia que mantiene la acidez de la sangre en un nivel constante. Energéticamente, se mantiene en equilibrio entre dos fuerzas opuestas, una que actúa desde arriba e impulsa al organismo a ascender, y otra que actúa desde abajo y lo mueve a descender. Una vez más viene a colación el ejemplo del árbol: las ramas crecen hacia arriba, hacia el sol, mientras que las raíces se extienden dentro de la tierra. En el pensamiento chino, estas dos fuerzas, denominadas yin y yang, representan la energía de la tierra y del sol, respectivamente. Las raíces de una planta absorben energía yin de la tierra, y las hojas absorben energía yang del sol. En el Tao, el yin y el yang están lado a lado, en armonía. Pero la vida no es estática; transcurre en continuo movimiento debido a la interacción de estas dos fuerzas, al parecer en constante pugna. La armonía es como el punto medio del balanceo del péndulo, el instante en que el movimiento cambia de dirección.

La vida se desarrolló en la superficie de la tierra, donde la energía del sol interactuó y se unió con la energía de la tierra. La unión de los opuestos para crear vida es el principio de la reproducción sexual. Para los chinos, estos opuestos tienen carácter sexual: el yin se equipara con lo femenino y el yang con lo masculino. Para comprender esta interacción entre fuerzas energéticas opuestas, necesitamos el concepto de Reich de la superposición, en la que dos ondas energéticas giran una alrededor de la otra en una acción creativa.¹ Ese proceso aparece diagramáticamente representado en la figura 8.1.

En el curso de la evolución, el nivel de energía de algunos organismos aumentó en forma considerable, con el resultado de que en los animales superiores la carga de energía en ambos extremos del cuerpo se hace lo bastante fuerte como para formar dos centros. El centro superior pasa a ser el cerebro; el inferior es el sistema sexual y reproductivo. El centro de actividad medio pasa a ser el corazón, desde el cual la sangre impulsada a los dos extremos del cuerpo los conecta energéticamente con el centro (véase la figura 8.2). En un árbol, esa conexión se establece por el flujo ascendente y descendente de la savia. Como vemos en el capítulo 2, el movimiento del fluido se relaciona y depende de un flujo correspondiente de energía en forma de ondas de excita-

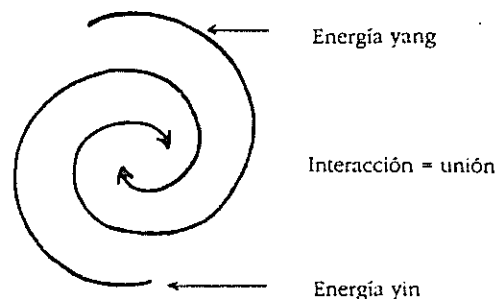


Figura 8.1. El concepto de Reich de la superposición

ci que recorren el organismo. En el cuerpo humano, estas ondas de excitación constituyen la fuerza que lo mantiene en posición erecta. En general, esas ondas son más fuertes en los períodos de actividad diurna que en los de descanso nocturno.

Una regla básica de la bioenergética es que la carga de energía no puede exceder la descarga. Aunque es posible ingerir más alimentos de los que se necesitan para la producción de energía en un momento dado, el exceso se almacena en forma de grasa, listo para convertirse en energía cuando sea necesario. Análogamente, si un individuo está en condiciones extremas —por ejemplo, si está pasando hambre— es posible que gaste más energía de la que absorbe, pero en ese caso las reservas de energía del cuerpo quedarán tan agotadas que el resultado final puede ser la muerte. El equilibrio del cuerpo se puede alterar momentáneamente —conteniendo la respiración, por ejemplo—, pero debe ser restituido para que continúe la vida.

El equilibrio de fuerzas opuestas es inherente al fenómeno de la pulsación, en el que se basa la vida misma. La pulsación, que consiste en un proceso de expansión y contracción, se manifiesta en la respiración, la peristalsis, los latidos del corazón y otras fun-

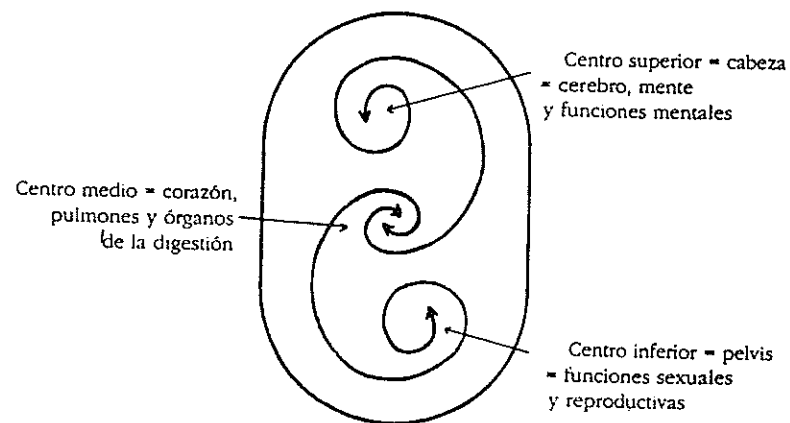


Figura 8.2. Centros de energía del cuerpo.

ciones corporales. Es fundamental para todos los organismos vivos, cualquiera que sea su tamaño. En el caso del cuerpo humano, tiene lugar en el organismo en cada célula, tejido y órgano.

Este modelo también es aplicable a la conducta: la alternancia de tender hacia los demás y retraerse es una forma de pulsación. Abrirse a los demás produce el contacto entre el mundo exterior y el yo, y el retraimiento conduce al contacto con el yo. Esta alternancia se ve influida por el ritmo diario. Somos más expansivos durante el día y más retraídos por la noche, cuando dormimos. No hay un estado que sea superior al otro, y ambos son necesarios para la buena salud. Quedarse atascado en cualquiera de los dos es patológico, porque la vida depende de la pulsación, de la capacidad de tender hacia afuera o de replegarse, según lo requiera la situación.

En la figura 8.3 A se muestra la pulsación básica de expansión y contracción en un organismo unicelular. Para extender este principio al cuerpo humano, imagínese el lector a una persona de pie con los brazos y las piernas extendidos. En la figura 8.3 B se muestra el cuerpo semejante a una estrella de seis puntas en esta posición, siendo las seis puntas la cabeza, las manos, las piernas y los genitales. A esta figura se le pueden superponer dos círculos concéntricos, uno que toque los extremos exteriores y el otro los interiores. Cada uno de los extremos exteriores representa los puntos principales de conexión con el mundo. El círculo exterior se puede equiparar con la superficie del cuerpo, mientras que el círculo interno podría representar el núcleo desde donde surgen los impulsos. En el organismo humano, todo impulso expansivo carga de energía cada uno de los extremos por igual, así como toda contracción retira la energía de todos ellos. En las personas expansivas y sociables, los puntos encierran más energía que en los individuos retraídos o deprimidos.

Como muestra la figura 8.4, existe una relación directa entre la carga de energía en los ojos y en los pies, ya que se sitúan en polos opuestos en el cuerpo. Esa relación se entiende mejor en función de la pulsación longitudinal que recorre el cuerpo y del flujo ascendente y descendente de excitación. La estructura corporal de todos los organismos superiores está basada en la del gusano, un tubo dentro de otro tubo, y compuesta de segmentos,

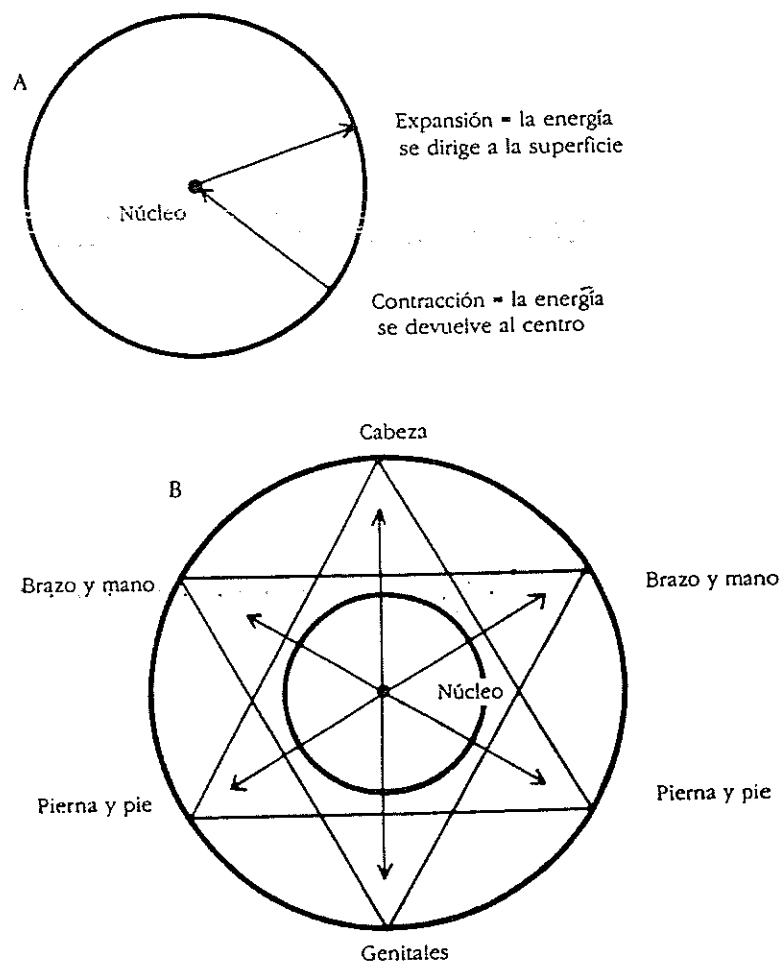


Figura 8.3. Expansión y contracción del cuerpo.
(A) Pulsión básica de organismo unicelular.
(B) Pulsión básica de un ser humano.

o metámeros. El tubo interior consta de los sistemas respiratorio y alimentario. El tubo exterior funciona como sistema muscular voluntario. Un gusano se mueve cuando recorren su cuerpo ondas de excitación que producen expansiones y contracciones en sucesivos segmentos. El movimiento de los alimentos en el cuerpo del gusano a través del tubo interno sigue el mismo patrón. En el cuerpo humano rige un principio similar, salvo que la estructura del cuerpo es más compleja y diferenciada. En el curso de la evolución, diversos segmentos se fusionaron para formar tres segmentos mayores —la cabeza, el tórax y la pelvis— y dos segmentos menores: el cuello y la cintura. La fusión ha pemi-

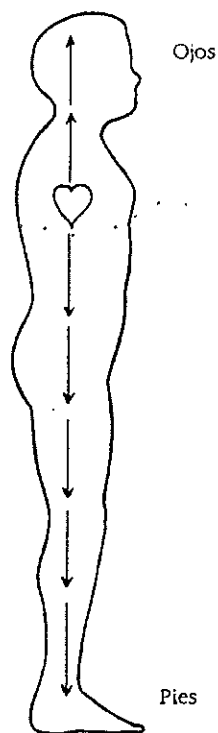


Figura 8.4. La corriente longitudinal de excitación en el cuerpo

tido que estos segmentos produjeran por evolución las estructuras altamente especializadas que se constituyen en los vertebrados inferiores y en mayor grado los mamíferos. Existen marcas de la estructura segmentada básica en la columna vertebral, pero aun aquí algunos segmentos se han fusionado en particular como las cinco vértebras que forman el sacro.

Los segmentos mayores están destinados a proteger los órganos vulnerables que contienen. El tórax, el segmento central del cuerpo, contiene el corazón y los pulmones, los órganos más vitales, dentro de la caja de las costillas. La cabeza, desde luego,

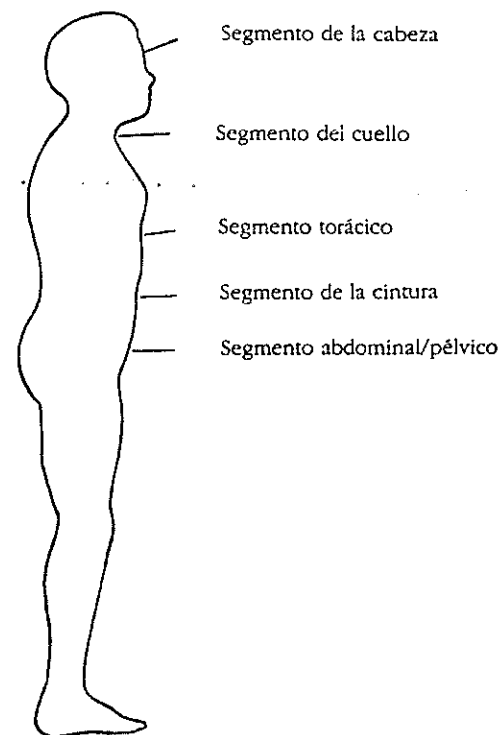


Figura 8.5. Los segmentos del cuerpo

contiene no sólo la nariz, la boca y los ojos, sino también el cerebro, que regula todo el cuerpo desde el interior del cráneo. En el otro extremo del cuerpo se sitúa la pelvis, una estructura ósea que contiene los órganos de la reproducción y la eliminación. El cuello y la cintura, por su parte, son en gran medida pasajes de una sección mayor a otra. A través de ellos circulan nervios y vasos sanguíneos, así como los tubos respiratorio y digestivo. En la figura 8.5 se ilustran los distintos segmentos del cuerpo. Los pasajes proporcionan la posibilidad de la flexión y la rotación. El grado de movimiento posible entre los segmentos depende de la longitud de las partes que los conectan.

Examinemos algunos de los problemas que pueden surgir cuando se producen distorsiones de esta dinámica estructural.

Cuando un segmento conectivo sufre una elongación, produce una mayor distancia entre las estructuras que conecta, determinando un grado de separación entre ellas. Así, la elongación del cuello hace que la cabeza quede muy distanciada del cuerpo. El individuo con este tipo de cuello posiblemente se sentirá superior a su naturaleza animal. Tal vez observe una apariencia refinada, pero lo único que ha conseguido es cultivar sus sensaciones de modo que satisfagan los estándares culturales. Los individuos de cuello corto y cuerpo más pesado tenderán a aproximarse a su naturaleza animal y se identificarán con la fuerza bruta del cuerpo. Desde luego, los factores genéticos juegan un importante rol para determinar la estructura corporal. Pero como veíamos en el capítulo 1, también las influencias del entorno intervienen para moldear la forma del cuerpo. En particular, las exigencias y actitudes de los progenitores inciden sobre el cuerpo del niño.

Hace algunos años traté a un joven extremadamente alto y delgado, de rostro sensible y hermoso cabello ondulado. Yo podía imaginármelo fácilmente como un niño precioso de cabellos dorados. La madre lo había criado con la idea de que era superior a los demás. Le parecía que su hijo era un regalo de Dios, y le atribuía cualidades divinas. El efecto fue distanciarlo de la tierra de tal modo que estaba desarraigado. Tenía las piernas aparentemente fuertes, pero poco sensibles. Tampoco estaba fuertemente conectado con la realidad, porque se consideraba especial. Aunque con cierto talento artístico, no había logrado destacarse como artista. También observaba dificultades en su

trato con las mujeres, porque cada mujer representaba para él a su poderosa madre.

El interrogante que se plantea es qué ocasionó que el cuerpo de este joven experimentara semejante elongación, en especial dado el hecho de que su padre era de talla normal. Yo creo que podemos entender su desarrollo en función de la pulsación longitudinal del cuerpo. En un cuerpo alto y delgado, la onda de excitación se dirige hacia arriba, lo que reduce su intensidad. Este movimiento ascendente puede tener varios significados: una actitud de busca de afecto y apoyo como la del niño que se estira y levanta los brazos para pedir que lo cojan, un distanciamiento de la propia naturaleza animal básica y un impulso a elevarse por encima de los demás. En el caso de este joven, los ejercicios de arraigo sirvieron para invertir esa dirección, conduciendo la energía a las piernas y los pies, que le ayudó a superar la fantasía de ser superior. Este tratamiento, por supuesto, no lo hizo más bajo, pero lo hizo sentirse más sólido y seguro. Al aprender a respirar profundamente, el joven aumentó su energía y fortaleció la pulsación energética de todo el cuerpo, y lo ayudó a sentirse más fuerte y pleno.

Si un cuerpo alto y delgado representa el debilitamiento de la pulsión energética, un cuerpo bajo y grueso representa el fortalecimiento de esa pulsión, dado que comprimir una onda produce el efecto de aumentar su fuerza. Los individuos bajos y gruesos tienen una considerable fortaleza física. Propensos a hacer fuerza para abrirse camino, los hombres de esta contextura a menudo se sienten y actúan como un toro. Nikita Khrushchev tenía este tipo de complexión, y una personalidad agresiva. Pero esa constitución física también puede estar asociada con una actitud de resistencia pasiva, como en el caso de Arnold, un hombre de cerca de cincuenta años que vino a consultarme porque sufría de ansiedad.

Aunque Arnold nunca había realizado ningún ejercicio fuerte, parecía un levantador de pesas, de enormes y apretados músculos. Al hablar con él, me di cuenta enseguida de que su problema de ansiedad se originaba en la relación con su madre. Arnold era hijo único. La madre era una mujer agresiva cuyo principal interés en la vida era su hijo. Como no era de extrañar, Arnold percibía a la madre como a una mujer invasora, posesiva y controlado-

ra. De niño, su mayor deseo era alejarse de ella. Para su desdicha, el padre no lo ayudaba en absoluto en su lucha por liberarse. Arnold seguía luchando por escapar de las garras de su madre cuando vino a verme. En el plano emocional, no logró liberarse de su madre hasta que murió, cuando él tenía casi cincuenta años. Para entonces, se había casado por primera vez, pero se sentía tan atrapado con su mujer como lo había estado con su madre.

A medida que Arnold me fue describiendo a su madre en el transcurso del tratamiento, empecé a representármela como un tanque de guerra y a él como un fortín. En el enfrentamiento de un tanque contra un fortín, ninguno de los dos puede ganar. Como el fortín no puede ser arrasado, es capaz de resistir eficazmente al tanque, pero no lo puede destruir. Tampoco puede escaparse. Análogamente, Arnold no podía escapar de su madre, aunque sí podía —y así lo hacía— ofrecerle resistencia. El problema terapéutico era convertir el fortín en un arma de combate, movilizandole la ira contenida. Pero había que ir despacio. A Arnold lo aterraba su cólera pues constituía una especie de ira asesina. Su ansiedad se derivaba del conflicto entre su deseo de actuar de acuerdo con ese sentimiento y su temor de hacerlo. Arnold sentía que si su ira estallaba lo destruiría a él y a otros. Tenía que protegerse a sí mismo con una defensa que fuera tan poderosa como la fuerza que debía contener. Cuando Arnold comprendió la dinámica de su estructura y su problema, se hizo posible liberar la ira contenida sin peligro, haciéndolo golpear la cama regularmente y bajo control. El hecho de mantenerlo arraigado evitaba que pudiera perder el control y herir a alguien. Poco a poco, su cuerpo se relajó; sorprendentemente, también aumentó su estatura.

Al describir a Arnold y a su madre de esta manera, estoy señalando un aspecto esencial de sus personalidades, que se reflejaba en la dinámica de sus cuerpos. La correlación entre el cuerpo y la personalidad es absoluta debido a la identidad funcional entre ambos. El cuerpo no es simplemente un vehículo para la mente, ni la mente es una fuerza separada que actúa sobre el cuerpo. En vez de ello, el espíritu es inherente al tejido vivo. Con la muerte, el espíritu se extingue y el cuerpo se convierte en pura materia. El espíritu es como una llama que transforma la materia en energía.

El fuego mismo no es sustancia ni energía sino el proceso de transformación. Cuando ese proceso se detiene, la llama desaparece y la materia se convierte en cenizas.

La dinámica estructural nos permite comprender el fenómeno de la escisión, un grave trastorno del cuerpo relacionado con un trastorno igualmente significativo de la personalidad. La idea de que las personas pueden tener personalidades escindidas no es nueva. De algunos individuos hasta se ha dictaminado que tienen múltiples personalidades. De acuerdo con la tesis antes expuesta, estas escisiones deben existir en el cuerpo en el mismo grado en que existen en la personalidad. Ello es debido a que el cuerpo humano, como hemos visto, se divide en tres segmentos mayores: la cabeza, el tórax y la pelvis. Se producen escisiones entre estos segmentos cuando se pierde la sensación de conexión entre ellos. Hay muchas personas cuya cabeza no está conectada con su corazón y cuyo corazón no está conectado con sus genitales. En todos estos casos, se comprueban tensiones en los músculos del cuello y la cintura que limitan la corriente de excitación entre los segmentos mayores. Desde luego, en un nivel muy profundo, estos segmentos siguen conectados. Los nervios del cerebro, que regula y coordina las funciones de todos los segmentos, circulan libremente de un segmento a otro. Igualmente circulan los vasos sanguíneos, que proveen de oxígeno y elementos nutritivos a cada célula del cuerpo y recogen los productos de secreción y desgaste. Esta integridad del organismo se refleja en una integridad similar en el nivel inconsciente de la personalidad. Pero en la superficie, donde reside la conciencia, la integridad se rompe cuando se interrumpe la onda de excitación, que recorre la superficie. Según la severidad de la interrupción, la ruptura puede dar lugar a tres patrones de conducta distintos, cada uno de ellos asociado con uno de los segmentos mayores. Esta situación es la que ilustra el siguiente caso:

Hace algunos años, vino a consultarme un hombre de casi cincuenta años al que llamaremos Roger. Me planteó que se sentía deprimido porque estaba perdiendo el control de su vida. Se daba cuenta de que estaba bebiendo demasiado, comiendo mal y descuidando el cuerpo. Estaba a punto de perder a su esposa. Atribuyó algunos problemas al hecho de que hacía viajes de negocios frecuentes. La mayoría de las veces solía ir a un bar o

una discoteca, con ella a una mujer y terminaba la velada pasando la noche con ella. A Roger no le resultaba difícil conquistar a las mujeres, pues era un buen mozo, próspero y agradable. Pero su relación con la esposa se estaba deteriorando, y suponía que ella había descubierto sus infidelidades, sobre todo en vista de que la vida sexual entre ambos se había desgastado. Roger dijo que su esposa era una mujer hermosa, pero que ya no lo atraía sexualmente. Pese a todo, se resistía a poner fin a su matrimonio porque tenía tres hijos a los que estaba muy apegado.

Advertí que Roger tenía una mente aguda y lógica, lo que sin duda explicaba su éxito. Pero hablaba con muy poco sentimiento y sus ojos generalmente eran fríos y sombríos. Parecía tener un buen control sobre sí mismo, pero su ostensible autodominio era desmentido por su conducta. Me di cuenta de que podría mantener el control en tanto actuara exclusivamente a partir de su cabeza. Durante los primeros meses de terapia Roger manifestó muy poca emoción al hablar de su vida pasada y presente. Pero había algo simpático en él. De tanto en tanto me miraba y sonreía. Al mismo tiempo, una hermosa luz iluminaba su mirada, y por un momento parecía un niño inocente de ojos luminosos. Cuando la luz se desvanecía, se le oscurecían los ojos. Se le volvían a iluminar cuando hablaba de sus sentimientos por su madre y otras mujeres, y una extraña excitación se apoderaba de él. Roger reconocía que las mujeres lo fascinaban y admitía haber mantenido relaciones extramatrimoniales.

Para ayudar a Roger, tenía que entender quién era él, pero no era nada fácil. Durante el día Roger era un ingeniero frío y lógico, y un próspero hombre de negocios. Por la noche era un sátiro. En contadas ocasiones se convertía en un niño inocente de mirada luminosa. Esta faceta de su personalidad era responsable de la creatividad que desplegaba en su trabajo y de la seducción que ejercía sobre las mujeres. Una vez que reconocí la triple escisión en su personalidad, pude comprender la base que tenía en su cuerpo, escindido también en tres partes: el segmento de la cabeza, el segmento torácico y el segmento pélvico. Roger soportaba fuertes tensiones en el cuello y especialmente en la base del cráneo, que aislaban la cabeza del resto del cuerpo. En la cintura y alrededor de la pelvis soportaba tensiones similares que separaban los genitales del corazón y la cabeza.

La faceta fría y profesional de Roger operaba exclusivamente a partir de su cabeza. Sus ojos carecían de expresión. La faceta salvajemente apasionada de Roger operaba exclusivamente a partir de sus genitales. Allí, Roger se encendía con un fuego demoníaco. No es deseable que una persona se muestre fría y lógica en el calor de la pasión sexual, pero un individuo no pierde la razón cuando se despiertan esas sensaciones, cosa que le sucedía a Roger. Como señalaba en el capítulo 6, la pérdida del yo y la renuncia al ego ocurren idealmente sólo en el clímax del orgasmo. En ese momento, la renuncia al yo opera para que el ego se realice. Me daba la impresión de que Roger era capaz de sentir amor, y esa convicción nos permitió trabajar juntos para resolver el problema. Pero cuando empezamos, era incapaz de conectar su pensamiento y su deseo sexual con el amor. Debido a las escisiones de su personalidad, no podía unir las dos funciones.

Como señalaba en el capítulo 1, las experiencias de vida de una persona estructuran su cuerpo, que a su vez moldea el carácter. De este modo, el pasado de la persona vive en su presente. Para liberarse de las restricciones del pasado, un individuo debe hacer conscientes las experiencias que dieron lugar originalmente a esas restricciones. Esta es la tarea del análisis, que suministra un marco de referencia dentro del cual se puede efectuar una reestructuración. La reestructuración requiere un trabajo directo con el cuerpo para reducir las tensiones musculares. El análisis y la reestructuración deben avanzar en forma conjunta. Yo suelo comenzar con la historia del paciente, que al principio resulta incompleta invariablemente. En el curso de la terapia va surgiendo un cuadro más claro a medida que se hacen conscientes los recuerdos reprimidos.

Roger era hijo único. Describió a su madre como una mujer atractiva, embebida en su apariencia y su posición social. A ella le gustaba organizar reuniones en casa y asistir a fiestas. El padre era un hombre de negocios muy ocupado que a menudo volvía tarde a casa de la oficina. Los padres de Roger rara vez se peleaban, pero él presentía que no mantenían una buena relación. Roger se sentía muy unido a su madre pero sabía que el interés que le demostraba ella era fluctuante. Cuando el padre no estaba en casa, la madre buscaba la compañía de Roger, quejándose de la insensibilidad de su marido frente a sus necesidades. Pero en

cuanto tenía a la vista alguna actividad social, dejaba de lado al hijo. Roger conservaba recuerdos agradables de juegos de pelota y de pesca con su padre. Aunque su padre rara vez le pegaba o lo castigaba, Roger se daba cuenta de que era un hombre colérico. En el curso de la terapia, tomó conciencia de que siendo niño le tenía miedo a su padre.

Hasta aquí esta historia recoge pocos datos que expliquen el grave trastorno en la personalidad de Roger. Pero la verdadera relación de Roger con su madre apenas ha quedado insinuada. Cuando una mujer se siente insatisfecha en su matrimonio, es posible que se vuelque hacia el hijo en busca de la intimidad y el afecto que no recibe del marido. En muchos sentidos, Roger había sido el confidente de su madre. Pero en cuanto ella tenía ocasión de salir o de encontrarse con otros hombres, se apartaba de él. Una traición similar tenía lugar cada noche, cuando su madre cerraba la puerta del dormitorio que compartía con el padre. Cuando se lo señalé a Roger, se dio cuenta de que se había sentido traicionado. Consideré que era indispensable explorar esta parte de la historia con suma atención, pues resultaba claro que Roger trataba a las mujeres tal como la madre lo había tratado a él. Roger podía ser encantador y cálido de un modo superficial, pero no podía entregarse por entero a ninguna mujer. Era sexualmente seductor con ellas, como la madre lo había sido con él. Detrás de esta conducta se ocultaba una intensa ira, transferencia de la furia que sentía contra su madre. El hecho de albergar esa furia obligaba a Roger a separar los sentimientos de su corazón de las sensaciones sexuales, y esta división se reflejaba en la falta de conexión entre su tórax y la pelvis.

Por desdicha, Roger también había coartado sus sentimientos de amor hacia el padre. Siendo niño había quedado atrapado en el triángulo edípico. Favorecido por su madre, había sido vulnerable a los celos y la hostilidad de su padre, un varón más fuerte y más poderoso. Roger declaró, durante la consulta, que no era consciente de haberle tenido miedo a su padre cuando era niño. Pero a su debido tiempo se puso en evidencia que había suprimido su temor, así como había suprimido la ira contra su madre por su actitud seductora. Ese temor surgió más adelante, al liberarse su represión. Roger se dio cuenta entonces de que se había convertido en un hombre de mayor éxito que su padre con el propó-

sito de aventajarlo. Pero sólo pudo lograrlo manteniendo bajo un férreo control su necesidad de ser amado y comprendido. El éxito, en esos términos, era un logro carente de significado que mantenía su vida vacía de sentimientos. Roger se vio llevado a beber y a mantener relaciones sexuales a efectos de romper el control que ejercía su cabeza. Ello posibilitaba que afluyeran las sensaciones a su cuerpo.

Atrapado en el intenso conflicto edípico de la infancia, Roger se había escindido. Pero conservaba un núcleo de integridad que lo había llevado a recurrir a la terapia para emprender la búsqueda de su verdadero yo. Ese yo se revelaba de tanto en tanto en la mirada inocente y luminosa del niño que llevaba dentro. Cuando vi esa mirada, comprendí que Roger había sido objeto del amor de sus padres cuando era niño. Arrastrado a las pasiones adultas del conflicto edípico, había abandonado a ese niño, dejándolo encerrado y oculto en su corazón. Roger quería abrir su corazón pero no podía hacerlo salvo en los raros momentos en que se sentía esperanzado de que alguien pudiera comprender su confusión y su temor. Su temor de entregarse a sus sentimientos —temor, ira, tristeza, amor— se manifestaba en la escisión de su integridad corporal.

La terapia de una personalidad escindida como la de Roger no es fácil. El análisis de la conducta, aunque esencial, no es una fuerza integradora eficaz porque interviene primordialmente la mente. Roger reconocía la validez de mis interpretaciones, pero tenían poco efecto en sus sentimientos o su conducta. Las emociones, como son sentimientos de todo el cuerpo, tienen el potencial de integrar la personalidad. ¿Pero cómo se puede movilizar una emoción lo bastante fuerte como para obtener este efecto? ¿Y qué emoción puede ser ésa? Sólo dos formas de emoción tienen ese poder: el amor y la ira. La única persona que puede provocar esas emociones con la fuerza necesaria para integrar la personalidad es el terapeuta. Yo me convertí en el padre cuyo amor anhelaba Roger, y también fui el padre al que temía y hacia quien proyectaba una ira proporcional a su temor.

La proyección de los sentimientos suprimidos de la infancia en el terapeuta se denomina transferencia. Todos los psicoanalistas trabajan este aspecto del problema terapéutico, pero principalmente en un nivel intelectual. Por lo común, eso no basta

para alterar la estructura psicológica y física del paciente. La transferencia debe ser vívidamente experimentada. No era nada fácil en el caso de Roger, que mantenía conmigo una actitud ambivalente. Necesitaba apoyo y amor paternales, pero también se sentía superior a su padre. Reconocía mi autoridad como terapeuta bioenergético y cooperaba con los ejercicios corporales de respiración, arraigo y expresión de las sensaciones. Pero mantenía el control de la mente y por lo tanto no podía entregarse por entero ni a mí, ni a la terapia, ni a él mismo ni a su pasión.

Roger también me tenía miedo, aunque no físicamente, ya que era más joven y más fuerte que yo. Pero sentía, y en cierto grado creía, que yo, al igual que su padre, lo tenía bajo mi poder porque necesitaba mi ayuda. Su necesidad de ayuda lo tornaba sumiso, lo cual, dada la situación edípica de su infancia, le provocaba un inconsciente temor de castración. Enojarse conmigo, por otro lado, significaba aumentar el riesgo de que lo rechazara poniendo fin a la terapia. Roger anhelaba también mi amor, como había anhelado el de su padre, de modo que trataba de causarme una buena impresión trabajando con el cuerpo los ejercicios bioenergéticos. Pero esta actividad se veía obstaculizada por sus sentimientos ambivalentes. Si bien los ejercicios lo hacían sentirse mejor, Roger no podía entregarse por entero a ellos porque le mortificaba la necesidad de causarme una buena impresión. Era una situación imposible, y tras varios años de empeño, parecía que la terapia se encaminaba al fracaso.

Pero es precisamente en este punto cuando la terapia obtiene una verdadera perspectiva de solución. Si uno acepta el fracaso, no tiene nada que perder. En consecuencia, uno puede ser fiel a su propio yo. En este punto, entonces, Roger manifestó toda su ira contra mí y contra su padre. Lo hizo golpeando la cama con los puños y diciendo cuánto lo agraviaba mi actitud de superioridad. Muy pronto la ira se transfirió al padre por no ponerse a su lado como hombre, para apoyarlo manejando abierta y directamente los conflictos existentes en la relación con su esposa. Las palabras que empleó fueron: "No eres un hombre". El significado era que su padre carecía de integridad. Roger sentía cólera también hacia su madre por haber traicionado su amor y por su falta de integridad. La descarga de ira se mantuvo durante cierto lapso,

en cuyo transcurso Roger adquirió una sensación de integridad que le permitió expresar su amor.

La terapia de Roger se extendió varios años, pero él no se quejó de su duración porque presentía que estaba avanzando en la dirección correcta. Podía percibir el cambio progresivo en su cuerpo a medida que lo sentía a través de sus sensaciones. Los cambios operados en su cuerpo también se correspondían con cambios en la conducta y las relaciones. Roger sintió un amor más profundo por su esposa y el contacto sexual entre ambos se tornó placentero y satisfactorio. La conducta sexual de Roger cambió radicalmente. Durante un tiempo, a medida que iba mejorando, perdió su potencia. Eso lo preocupó hasta que le señalé que simplemente había dejado de lado su compulsión sexual. Ahora el sexo sería en mayor medida una expresión de amor, que no puede ser programada ni prefijada.

Un ejemplo femenino clásico de un ego escindido es Marilyn Monroe. Marilyn nunca fue paciente mía y la conozco sólo a través de sus películas y fotografías, pero su cuerpo muestra un trastorno similar al de Roger: la falta de una corriente de energía fuerte y unitaria que conecte la cabeza con el pecho y el pecho con la pelvis. En Marilyn, cada uno de estos segmentos del cuerpo parecía moverse en forma independiente, como una muñeca articulada en la cabeza y las caderas. Esta falta de conexión entre los segmentos del cuerpo también se ponía de manifiesto en su imagen y su conducta públicas. Marilyn era una actriz competente, una niñita y un símbolo sexual, tres personalidades que funcionaban en situaciones diferentes. Cuando actuaba, su conducta era controlada por una mente inteligente y capaz. En sus relaciones con los hombres, era como una niñita necesitada de aprobación y afecto. Para el público, era una mujer mundana y sensual. La realidad desmentía la imagen. Marilyn no era una persona integrada, con un sentido sólido y seguro del yo. Había sido traumatizada de niña por la falta de amor y el abuso sexual de que había sido objeto.

Como veíamos en el capítulo 6, nada destruye tanto la integridad de la personalidad de un niño como el abuso sexual, que puede ir desde la sodomía y el incesto hasta la seducción emocional entre progenitor e hijo. En el caso de Marilyn Monroe, aquel entorno negativo dio por resultado una grave contracción

energética del cuerpo, similar al efecto contractivo del frío sobre una planta, que escindió la unidad de su personalidad. Volveré sobre este tema en el último capítulo del libro.

La personalidad es vulnerable al proceso de escisión debido al conflicto entre la mente racional y el cuerpo animal, entre el impulso de dominar y la necesidad de pertenecer. Este conflicto es inherente a la naturaleza humana. Al mismo tiempo que torna al hombre vulnerable a la enfermedad, también es fuente de creatividad y la base de una espiritualidad consciente. El resultado en la vida de un individuo depende de la gravedad del conflicto y la profundidad de la escisión. Depende también de la sociedad en la que vive el individuo y cómo maneja su propia escisión entre cultura y naturaleza. Transpuesta al terreno de la familia, la escisión de la sociedad se convierte en una guerra: entre marido y mujer y entre padres e hijos. En esta situación, el niño suele quedar hecho pedazos.

Como analizábamos brevemente en el capítulo 5, si el conflicto no es demasiado grave y las fuerzas opuestas no resultan demasiado onerosas, el niño puede conservar cierta integridad endureciendo el cuerpo hasta la rigidez. Por lo general, la rigidez afecta el cuello y la cintura. En la mayoría de los casos, la rigidez no es tan severa como para convertirse en un problema médico, aunque puede ocasionar males que con el tiempo requerirán una intervención médica. La falta de flexibilidad en el cuello puede provocar condiciones de artritis en las vértebras hasta que resulta doloroso girar la cabeza. Una tensión similar en la zona de la cintura afectará a las vértebras lumbares, en muchos casos produciendo dolor lumbosacro, problemas de ciática y dislocación o ruptura de discos. Es importante advertir que esta rigidez es una postura defensiva. El individuo está diciendo, en lenguaje corporal: "No, a mí no me van a doblegar ni a partir". Por desgracia, la rigidez se desarrolla cuando el niño ya ha experimentado en cierto grado el hecho de ser doblegado o partido. La rigidez actúa como una férula, impidiendo que una pequeña quebradura se convierta en una fractura total.

Sin embargo, la integridad que brinda la rigidez está basada en la inmovilidad y no en la fluidez, en la voluntad y no en el sentimiento. La rigidez es una postura de negación y no de afirmación. Lo que expresa es: "No me rendiré, no me ablandaré, no

me entregaré". Dirigida en su origen contra ciertas exigencias y amenazas sociales o familiares, una vez que queda registrada en el cuerpo se convierte en una resistencia a la vida. Al restringir la corriente de excitación en el cuerpo, interfiere en la pulsión, limita la respiración y reduce el nivel de energía. Pero como cumple una función de supervivencia, la gente suele considerarla un atributo positivo más que una desventaja. Esto se da sobre todo en casos en los que el individuo no advierte la rigidez hasta que le provoca dolor.

Puesto que el yo controla la musculatura voluntaria, la rigidez es una expresión de la voluntad. Lo que expresa es: "No lo haré", lo cual también podría ser "Lo haré". El mensaje "No me someteré", podría expresarse también como "Lo resistiré". Las personas rígidas tienen una fuerte voluntad, pero eso no significa salud. La voluntad le permite a una persona muchas cosas, pero no le permite disfrutarlas, porque esto último depende de la capacidad de aflojarse. En sí misma, la voluntad no es malsana ni sinónimo de neurosis. En una emergencia puede ser salvadora, como lo fue originalmente para la persona rígida. Asume un carácter neurótico cuando queda registrada en el cuerpo a tal punto que la persona no puede deponerla para entregarse plenamente a los dictados de su corazón o a sus pasiones sexuales. Pese a la aparente integridad que proporciona la rigidez, el individuo tiene una escisión entre la cabeza y el cuerpo, entre pensamientos y sentimientos.

De hecho, estamos tratando con un factor cuantitativo. Todo individuo en nuestra cultura sufre de algún grado de escisión. Cuando no es severa, esta escisión va acompañada de rigidez. Un grado severo de escisión da por resultado un quiebre visible entre los segmentos mayores del cuerpo. En la medida en que un individuo está escindido, se ve despojado de su armonía y privado de la experiencia espiritual de identificarse con lo universal. Pues así como la voluntad separa la cabeza del cuerpo, también separa al individuo de la comunidad.

Por otro lado, la separación permite que florezca el individualismo. El hombre es un individuo porque tiene voluntad. Pero tener voluntad y ser voluntarioso son dos cosas diferentes. Ponerse rígido en una emergencia es muy distinto de ser rígido permanentemente. Sin embargo, en nuestra cultura valoramos la rigidez

porque produce una fuerza impulsora. En términos generales, somos un pueblo con empuje. Pensamos que es importante lograr determinadas cosas, tener éxito o superarnos, sin darnos cuenta de que no hay nada que superar en la vida salvo nuestro miedo a la vida misma. Cuanto más miedo tenemos, más rígidos nos hacemos.

El ejercicio siguiente sirve para determinar la rigidez evaluando el grado de flexibilidad del cuello y la cintura.

EJERCICIO 8.1

Póngase de pie en la posición básica descrita en el capítulo anterior. Mire por encima del hombro izquierdo, volviendo la cabeza lo máximo posible hacia la izquierda. Mantenga esta posición mientras respira varias veces y trate de sentir la tensión en los músculos que van de la base del cráneo a los hombros. Vuelva la cabeza a la derecha y mire por encima del hombro derecho mientras respira profundamente varias veces.

Este es un ejercicio que realizo yo todas las mañanas como parte de un programa personal para mantenerme en forma. Lo hago entre cinco y diez veces a cada lado.

A efectos de evaluar la flexibilidad de la cintura, levante los brazos con los codos flexionados a la altura de los hombros y extiéndalos a los costados. Ahora gire el cuerpo hacia la izquierda lo máximo posible y mantenga esta posición en el transcurso de varias inspiraciones. Luego gire hacia la derecha y mantenga esta posición durante un tiempo similar. ¿Nota cuánta tensión contienen los músculos de la espalda y la cintura? Mientras hace estos ejercicios, ¿puede respirar llevando el aire al abdomen? ¿Está situado en la posición correcta: pies derechos, rodillas ligeramente flexionadas, peso del cuerpo hacia adelante?

La verdadera rigidez abarca toda la espalda, que puede ponerse casi tan dura como una tabla, de la cabeza al sacro. Una vez conocí a un hombre que sufría de espondilitis anquilosante,

una condición artrítica de la espalda tan severa que las vértebras se convierten en una columna sólida: un ejemplo muy extremo de rigidez. Este hombre no podía flexionar ni girar el cuerpo, y su actitud era tan rígida como su espalda. El padre, según supe, era alguien eminente y una persona muy dominante que exigía obediencia absoluta de parte del hijo. En definitiva, el hijo era obediente, pero por dentro se mantenía rígido en actitud de resistencia. Lamentablemente, suprimió aquel sentimiento de resistencia al punto que quedó registrado en su cuerpo. Este hombre no podía llorar siquiera la tragedia de su enfermedad.

Espalda erguida = ira suprimida

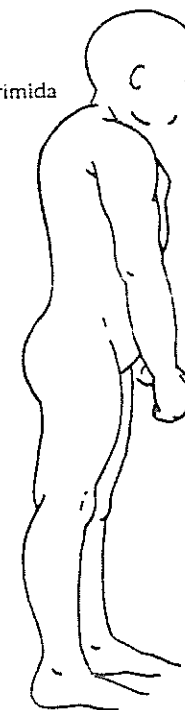


Figura 8.6 La tensión crónica de la ira suprimida

pues llorar significaba claudicar y ablandarse, algo que resultaba imposible.

Por lo general, la tensión en los músculos de la espalda está relacionada con la supresión del sentimiento de ira (véase la figura 8.6). Con la ira, la onda de excitación asciende por la espalda y llega a los dientes (para morder) y los brazos (para golpear). Cuando un animal se enfurece, alza el lomo y se le eriza el pelo. Cuando una persona se enfada, su espalda también se yergue. Decimos que tiene la espalda arqueada, lo que indica que se dispone a atacar. Expresar la ira produce el efecto de descargar la excitación y permitir que la espalda recupere su posición normal. Pero si la ira se suprime, la tensión persiste y se hace crónica. Esta situación se instaura en la infancia cuando un niño experimenta por primera vez un ataque a su integridad, generalmente cuando uno de sus padres le ordena que haga algo que no quiere hacer. Si su resistencia a la orden es castigada, la respuesta natural del niño es enfadarse. Desgraciadamente, su ira puede ser objeto de un castigo tan severo como para forzarlo a suprimirla. En tal caso, el niño claudicará, pero sólo aparentemente. Interiormente se quedará rígido, en actitud de resistencia, conteniendo la expresión de ira pero sin abandonar el impulso, vivo en su inconsciente. Una vez adulto, es muy posible que no sienta la ira que alberga, pero quedará patente en la rigidez y la tensión de la espalda, que no distingue normalmente. Y si observa la curvatura antinatural de la parte superior de la espalda, no sabrá cómo interpretarla; ésta es la tarea de la terapia.

La rigidez de la espalda no se puede reducir significativamente hasta tanto la ira suprimida no se haga consciente y se descargue. Una persona podría adquirir cierta percepción de la ira contenida si le acometen estallidos de furia incontrolada o le domina una sensación de irritabilidad constante. Pero como esas respuestas no están relacionadas con la causa original, resultan ineficaces para descargar la tensión. Sólo cuando esa tensión cobra vida puede el individuo sentir la ira y relacionarla con los traumas que la causaron.

Como mencionaba en el capítulo 5, el ejercicio básico que utilizo en la terapia bioenergética para ayudar a liberar la tensión en la espalda consiste en golpear una cama con los puños o con una raqueta de tenis. Nadie resulta lesionado con este ejercicio, un

medio bien eficaz de descargar la tensión crónica de la ira contenida. Yo lo aplico en la sala de terapia y también recomiendo a los pacientes que lo hagan en casa. Es aconsejable una cama con colchón de látex que resista los golpes. Los hombres usan los puños, y las mujeres una raqueta de tenis para sentirse más eficaces.

EJERCICIO 8.2

Sitúese frente a la cama con los pies separados y derechos. Las rodillas deben estar flexionadas para brindar mayor elasticidad al movimiento, dado que parte del suelo. Levante los puños o la raqueta de tenis por encima de la cabeza, inclinándose levemente hacia atrás. No se incline demasiado porque anulará el contacto con el suelo. En vez de ello, para adquirir más fuerza, lleve los brazos atrás lo máximo posible, manteniéndolos cerca de la cabeza. Quizá resulte difícil debido a la tensión de los hombros, pero una práctica continuada disipará la tensión.

Con los brazos en alto, inspire profundamente y golpee la cama. Hay que intentar que el movimiento parta de los pies de modo que la acción sea armoniosa. Como un golpe forzado tiene menos poder, no trate de golpear la cama con la mayor fuerza posible. En la práctica de ballestería, la distancia que recorre la flecha depende de la tensión de la cuerda del arco, y así la fuerza de la acción muscular depende de la longitud del estiramiento, y no de la intensidad de la contracción.

Asegúrese de respirar profunda y libremente. No contenga el aliento. Este ejercicio puede suscitar sentimientos de ira, pero ése no es el objetivo. El golpe mismo es una expresión de ira. Servirá para aliviar la tensión de la espalda si se efectúa correctamente durante cierto tiempo.

Lo mejor es realizar el ejercicio con regularidad, asediando entre veinte y cincuenta golpes a la cama cada vez.

También he llevado a cabo este ejercicio muchas veces para ayudar a descargar la ira que retengo en la espalda. Advertía la

espalda erguida, arqueada y contraída. Una vez, mientras me estaban dando un masaje, le expliqué al masajista la causa de la tensión, que identificaba como ira contenida. Luego le dije espontáneamente: "Yo no tengo por qué enfadarme". Al dar paso a esta afirmación, tuve la sensación de que algo se caía de mi espalda. Me sentí más derecho y libre, como si me hubiera quitado un peso de encima. Me había librado de parte de la rigidez y el control que restringían mi vida.

Para aflojar el control, la cabeza debe someterse al cuerpo. ¡Qué difícil es esto para la mayoría de las personas en el mundo industrializado! Demasiados de nosotros vivimos con nuestra cabeza y no con nuestro cuerpo. Cómo detener la incesante actividad de nuestra mente consciente es un tema que trataré en un capítulo posterior. Primero debemos comprender algunas de las funciones asociadas con la cabeza, esa parte del cuerpo con la que nos enfrentamos al mundo.

CAPITULO

9

De cara al mundo

La cara, que contiene la boca, la nariz, los ojos y las orejas, es la parte del cuerpo más expuesta al mundo exterior. Utilizada para indicar sentimientos y actitudes, es también la zona más expresiva del cuerpo. Se puede decir que la cara propala al mundo lo que sentimos a menos que estemos resueltos a mantener ocultos nuestros sentimientos. Aun en este caso, un observador experto podrá detectar una expresión falsa. Yo, por ejemplo, nunca he visto a una persona con aire de alegría que no estuviera fingiendo. La mayoría de las veces, una persona que muestra una cara alegre está tratando de disfrazar sentimientos de tristeza. He conocido a algunos individuos en paz consigo mismos y con una vida placentera, que no se consideraban alegres ni llevaban una sonrisa permanente pintada en el rostro.

Una vez tuve un paciente que se consideraba un hombre alegre, y decía que sus amigos también lo veían así. Cuando le pedí que depusiera su acostumbrada sonrisa, su rostro cobró una expresión de suma tristeza. Resultaba evidente que la alegría de su cara estaba destinada a ocultar su tristeza. No fue difícil descu-

brir la razón. Cuando mi paciente era niño, su madre estaba deprimida y su empeño consistía en animarla. Ahora, era un hombre de cincuenta años y utilizaba la misma expresión facial de alegría para infundirse ánimos a sí mismo.

La sonrisa estereotipada es la máscara más común que usa la gente. Sirve para ocultar sentimientos de tristeza, ira y temor, y para que al individuo se le identifique como una persona "agradable". Pero es sólo una fachada. En privado, la persona que ostenta un rostro sonriente puede revelar una faceta totalmente distinta de su personalidad. Por este motivo, una sonrisa estereotipada es algo de lo que siempre hay que desconfiar. Cuando observo esta sonrisa en un paciente, trato de que tome conciencia de ella para que pueda tener acceso a sus verdaderos sentimientos. De otro modo, su personalidad queda escindida: el yo se identifica con la expresión sonriente, mientras el cuerpo responde a los sentimientos más íntimos del paciente. Esa escisión no sólo quiebra la integridad de la personalidad sino que despoja al cuerpo de su armonía y amenaza su salud. Al mantener ocultos los sentimientos dolorosos, el individuo impone un esfuerzo enorme a sus órganos internos. La persona que niega sus persistentes sentimientos de tristeza y de ira asociados con la pérdida temprana de amor, por ejemplo, es particularmente vulnerable a los problemas cardíacos.¹

En mi opinión, el cáncer es otra enfermedad estrechamente relacionada con la supresión de sentimientos. He visto a enfermos de cáncer que, enfrentados con esta enfermedad a menudo mortal, sonreían y expresaban su confianza en que la superarían. En un caso en que la condición era entonces claramente terminal, el paciente seguía sonriendo e insistiendo en que se recuperaría. Pero uno no puede luchar por su salud cuando está escindido de sus propios sentimientos. La desolación que invade al enfermo de cáncer desgastará su energía a menos que sea reconocida y expresada.²

Otra máscara que observo a menudo es la de payaso o bufón. Esta máscara también se basa en una sonrisa, pero expresa una actitud diferente: que la situación en que se encuentra la persona no es seria, aun cuando lo sea. Esta actitud puede expresarse de un modo grosero, haciendo payasadas, por ejemplo, o a través de una permanente sonrisita sarcástica. La adoptan indivi-

duos cuyos padres los hirieron y humillaron. De niños, estos individuos aprendieron a cubrir las apariencias casi a cualquier precio. Negaban sentirse oprimidos porque admitir sus sentimientos habría equivalido a un sometimiento de su sentido del yo.

Cubrir las apariencias es, o ha sido, una cuestión muy importante para los orientales. Muchos de ellos se extreman por no permitir que se note lo que sienten, porque eso implicaría un menoscabo de su posición social. Al igual que los occidentales, los orientales usan máscaras, pero no tienen por finalidad ocultar un sentimiento haciendo ver el opuesto. La máscara oriental tiene una expresión plácida, carente de emociones, debido a que la filosofía oriental preconiza una vida de contemplación no perturbada por las agitaciones de la pasión. Las religiones orientales instan a sus adeptos a calmar el cuerpo, no a elevarse por encima de él. La idea es aquietar el cuerpo de modo que el individuo pueda percibir la pulsión en el centro de su ser que lo une con el universo. Como el agua mansa que en el fondo es turbulenta, una persona sosegada siente muchas cosas profundamente. En Oriente, un rostro inexpresivo se considera el medio apropiado de dar la cara al mundo. Dado que esta actitud se inculca en la infancia, queda registrada en el cuerpo de tal modo que a un oriental le es difícil expresar sus sentimientos o incluso dejar que se noten. Los niños imitan naturalmente a sus padres, adoptando las mismas actitudes corporales y expresiones faciales que ellos. Pero como esa máscara no implica una escisión en la personalidad, la armonía se mantiene intacta. La armonía es importante en la vida oriental, pero no entraña una carga del yo. Ser armónico siempre ha sido la modalidad natural, el Tao. Con todo, dudo de que esta actitud continúe en vista de la creciente industrialización.

Los ojos revelan inevitablemente la diferencia entre una sonrisa genuina y una máscara. Una sonrisa genuina es el resultado de una onda de excitación que fluye hacia arriba, alumbrando el rostro e iluminando los ojos, como las luces encendidas de una casa cuando hay alguien en ella. Los ojos vacuos dan la impresión de que la casa de la persona está vacía. Los ojos más vacíos de todos son los de los muertos. Una vez miré a los ojos a un paciente y vi la mirada fuera de la muerte. Supe que la persona había muerto hacía tiempo, no física sino emocionalmente. Tam-

bién he visto una mirada vacua en los ojos de los esquizofrénicos, cuyas mentes están en otra parte y cuyos ojos no establecen contacto con los de otras personas.

Siendo estudiante de medicina y en la especialidad de oftalmología, una vez abrí el libro de texto de la materia y encontré la siguiente afirmación: "Los ojos son los espejos del alma". Me entusiasmó la perspectiva de aprender más sobre este aspecto de los ojos, pero las palabras "espejo" y "alma" no volvían a aparecer en el libro. La ciencia sólo se interesa en el funcionamiento mecánico de los órganos, y no en su inherente espiritualidad. Si algo no es mensurable, no se puede tratar científicamente. No tenemos ningún medio de medir objetivamente la sensibilidad ni el amor ni el odio. Pero todos hemos sido contemplados por ojos amorosos, por ojos cargados de odio y por ojos llenos de sensibilidad. Sabemos, no cabe duda, que existen dichas cualidades intangibles.

Quizá sería más correcto considerar los ojos no como espejos sino como ventanas a través de las cuales miramos el mundo pero también a través de las cuales somos vistos. Como las ventanas de una casa, nuestros ojos vienen equipados con persianas y cortinas. Cuando cerramos los párpados, no sólo dejamos fuera al mundo sino que también podemos oscurecer la luz interior y ocultarnos del atisbo de otros. Esto lo comprobé con claridad en el tratamiento a un joven retrasado, al que llamaremos David. El joven tenía unos veintitrés años cuando su madre lo trajo al consultorio. No había tratado casos de retraso con anterioridad, por lo que no pensaba hacerme cargo de su terapia. Pero me inspiró curiosidad el estado de David, y decidí mirarlo a los ojos. Tendiendo él en la cama, me incliné y acerqué mi cara a una distancia de unos veinticinco centímetros de la suya. Le pedí que me mirara a los ojos. Cuando me miró, le hice una leve presión con mis dos pulgares a los dos lados de la nariz. La cara de David mostraba lo que podría describirse como una "mueca idiota", pero esta presión en los músculos risorios le impidió sonreír. Para mi sorpresa, vi asomar una mirada de inteligencia en sus ojos. Cuando él advirtió que yo la había visto, su cara adoptó la expresión anterior, como diciendo: "No es cierto. Yo no soy inteligente". Pero él y yo nos habíamos conectado en un nivel más profundo. De todos modos, no creí que pudiera ayudarle. Le dije a su madre

que lo enviara a un colega, terapeuta bioenergético y reputado psiquiatra infantil. David reaccionó intensamente ante tal sugerencia. Volviéndose a la madre, le dijo: "Mamá, mamá, yo quiero que me trate el doctor Lowen". Me sentí tan conmovido que no pude rechazar su petición. Atendí a David regularmente, una vez por semana, durante cuatro años.

En el curso de la terapia, David progresó considerablemente. Sin embargo, nunca volví a ver la mirada de inteligencia en sus ojos. David había sepultado ese aspecto de su personalidad y no estaba dispuesto a devolverlo a la superficie. Había aparecido en aquella primera consulta porque lo había cogido por sorpresa. Me pregunté si sería cierto que David tenía una lesión cerebral, como creía la madre. Ella me dijo que la primera vez que David había mostrado signos de retraso tenía alrededor de un año. La madre lo atribuía a la conmoción de haber presenciado una violenta pelea entre los padres, durante la cual el padre golpeó a la madre. En casi todos sus aspectos, la conducta de David presentaba sin duda características de retraso, pero podía atender a todas sus necesidades básicas. Emocionalmente, se comportaba como un niño de cuatro o cinco años. Parecía saber lo que estaba sucediendo, pero se reiteraba y se volvía a mí en busca de confirmación. También era torpe en sus movimientos. Esto se advertía en particular cuando nos saludábamos dándonos la mano al inicio de la sesión. David me cogía la mano, pero no hacía ningún esfuerzo por estrecharla. En respuesta a mi sugerencia de que me la estrechara con fuerza, se encogía de hombros. Me costó bastante trabajo lograr que percibiera la capacidad de sus manos para establecer un contacto significativo con otra persona. David podía aferrar objetos —por ejemplo, aprendió a jugar al golf—, pero el contacto humano le era imposible. La onda de excitación correspondiente se detenía en sus hombros y no llegaba a las manos. Del mismo modo, su manera de ser no se traslucía en sus ojos. Era retrasado, pero es que estaba replegado. Me pareció que necesitaba crecer como persona.

Para ello, David debía aprender a autoafirmarse. Era dependiente de la madre, quien lo controlaba. Uno de los ejercicios que utilicé para su tratamiento consistía en hacerlo acostarse en una cama con las piernas extendidas de manera que pudiera dar patadas en señal de protesta. Le indiqué que al mismo tiempo dijera

"No", con la mayor fuerza posible. A David le encantaba este ejercicio. Decía "No" con deleite y me miraba buscando aprobación. Era evidente que le costaba mucho decirle "No" a su madre. Pero una faceta rebelde de su carácter se manifestaba de manera particularmente tortuosa. Por ejemplo, cuando salía a pasear él solo, le gustaba hacer sonar una alarma de incendios que encontraba a su paso, y se quedaba a ver cómo llegaban los carros de bomberos hasta la alarma para averiguar el lugar del incendio. David mostraba un aire tan inocente que los bomberos nunca le preguntaban qué había sucedido, aunque fuera el único que estaba por allí. No supe de ningún otro medio para expresar su rebeldía, pero estoy seguro de que encontraba muchas oportunidades de hacerlo.

Aunque su madre le consentía muchos deseos —recibía clases de golf con un profesional del club, se hacía dar masajes regularmente y usaba ropa muy fina—, su mayor anhelo era un trabajo a través del cual conocer a otras personas. Pero su madre se oponía hasta que le indiqué que era precisamente lo que necesitaba. David consiguió un empleo de su agrado en el departamento de embarques de una compañía próxima a su casa, pero sólo le duró unos meses. Quiso conseguir otro trabajo, pero su madre no hizo nada por ayudarlo. Con todo, David mejoró con la terapia. Estaba más alerta, hablaba con mayor espontaneidad y se movía más libremente. Aunque no demostró interés por las mujeres, percibí que lo tenía y le sugerí a su madre que recibiera clases de baile. Le expliqué que el baile serviría para mejorar su coordinación y le daría la oportunidad de tener a una chica en sus brazos. La madre podría haber solventado fácilmente este gasto, pero no hizo nada por concretar el proyecto. Estaba claro que ella se afanaba en hacer todo lo posible por su hijo —desde que era niño lo había llevado a distintos especialistas para su diagnóstico y tratamiento—, pero poco después de sugerirle yo las clases de baile, puso un pretexto y anuló las sesiones que tenía pendientes David.

En ese momento entendí el problema de David. Su madre lo necesitaba; cuidar al hijo daba sentido a su vida. Ella no mantenía una verdadera relación con su marido, que según ella andaba ligado con una compañera de trabajo. Sin David, su vida sería vacía. ¿Cómo podía permitir que se convirtiera en un hombre y se rela-

cionara con otra mujer? Nunca le planteé a ella mi idea de la cuestión, pues estaba seguro de que se sentiría herida y traicionada. Aunque la terapia concluyó con una suerte de fracaso, tanto David como la madre se han mantenido en contacto conmigo a lo largo de los años. El me llama de vez en cuando y manifiesta el deseo de verme, pero su madre no lo trae. Nada ha cambiado en la relación entre los dos. Carente de su condición de persona y de hombre, David necesita a su madre tanto como ella lo necesita a él.

Creo que este análisis explica el retraso de David. Es posible que experimentara algún daño cerebral por desatender su intelecto, pero no me parece que fuera la causa de su problema. La madre le había echado la zarpa cuando era pequeño, y la única defensa era replegarse. Había suprimido la percepción de la situación a efectos de sobrevivir.

Si pudiéramos mirar con suficiente profundidad a los ojos de las personas, observaríamos sus temores, su dolor, su tristeza, su ira... cada uno de sus sentimientos. Pero son sentimientos que la gente no quiere exponer. Especialmente en Oriente, pero incluso en Occidente, mostrarse triste, temeroso o enfadado significa quedar en situación desairada. Tratamos de ocultar nuestras debilidades a los demás y a nosotros mismos. Creo que funcionamos de acuerdo con un pacto tácito: "Yo no miraré tu alma si tú no miras la mía". Consideramos una cuestión de cortesía no traspasar las máscaras que usa la gente. Como resultado, rara vez vemos a la gente. Cuando dos personas se saludan, es poco frecuente que se miren a los ojos. A las palabras: "¿Cómo estás?", responden rutinariamente: "Bien". Esto es muy diferente del tradicional saludo africano, "Te veo", que ha descrito el escritor Laurens van der Post.³

El contacto visual es no sólo una forma de reconocimiento sino también un medio de establecer una conexión energética con otra persona. Literalmente nos tocamos uno al otro con los ojos. Esto se debe a que cuando los ojos están cargados de energía, proyectan un rayo energético. Las personas que son sensibles al aura que rodea el cuerpo humano pueden llegar a ver este rayo, mientras que otras lo perciben como una sensación física. Muchos individuos informan haber sentido que alguien los miraba aun situándose de espaldas a él. Si el rayo que se establece

entre los ojos de dos personas es tierno y afectuoso, puede despertar un sentimiento de amor en sus corazones.

Esta es la base de la expresión "amor a primera vista". Yo mismo he sido destinatario de alguna mirada que proyectaba una onda de placentera excitación a través de mi cuerpo. Pero así como los ojos pueden irradiar amor, también pueden irradiar ira y odio. Hablamos del "mal de ojo", que se supone con el poder de echarle un maleficio a alguien. Una mirada iracunda puede ser tan fuerte como para inmovilizar a una persona. Una mirada de odio puede tener el poder de dejar petrificado a un individuo vulnerable.

Nuestro espíritu se manifiesta y se irradia desde los ojos, la vía más directa para la expresión de la espiritualidad del cuerpo. Los ojos que permanecen abiertos, llenos de dulzura y cargados de la excitación del amor expresan un alto grado de espiritualidad. Esos ojos ven el mundo con admiración y reverencia. Lamentablemente, pocas personas muestran esos ojos. Para la mayoría, el mundo de su infancia no fue un ámbito que suscitara esos sentimientos. No me estoy refiriendo al mundo físico en el que crecieron sino a la calidad del entorno emocional, y específicamente a la relación entre el niño y sus padres.

Nada determina tanto la relación entre madre e hijo como la calidad del contacto visual entre ambos. Cuando un niño ve placer y amor en los ojos de su madre, se distiende y se llena de contento. El trabajo con los pacientes y la observación de la gente me indican que entre nosotros no son muchos los niños que han tenido la fortuna de apreciar amor en los ojos de sus madres. Si una madre está deprimida, sus ojos tristes y vacuos se convertirán en una sombra sobre el hijo. Si la madre tiene alguna tendencia a la insania, la mirada de sus ojos socavará la seguridad y el sentido de la realidad del hijo. En este caso, la visión del hijo puede permanecer intacta, pero sus ojos se tornarán vacuos al perder la energía de la superficie de su cuerpo.

Todos rehuimos el dolor, psíquica y físicamente. No queremos percibir expresiones y escenas dolorosas o desagradables. Si la renuencia a ver se hace crónica o inconsciente, perturba el funcionamiento visual del ojo. La miopía es literalmente una incapacidad de ver más allá de las narices. El ojo miope es un ojo asustado, pero el individuo con miopía rara vez siente temor. Sin embargo,

el suyo es un temor que se remonta a la infancia: el temor de percibir una mirada de odio o de ira en los ojos de sus padres. Es particularmente devastador para un niño percibir una mirada de hostilidad en los ojos de su madre dirigida a él. En un instante, el niño contrae el cuerpo con temor, desvía la vista y cierra los ojos para borrar el rostro de su madre. Con el tiempo, la desviación de la vista se hace crónica en el cuerpo del niño. La desviación de los ojos es un intento de negar la realidad de la visión de la hostilidad materna. Al reducir el campo visual, elimina la amenaza. Pero si la hostilidad de la madre persiste, la actitud defensiva se derrumba, y los ojos se abren con temor. La miopía suele aparecer justo antes del inicio de la pubertad y, en mi opinión, se asocia a menudo con una ansiedad sexual. La conexión de la miopía con la sexualidad fue confirmada por la experiencia de una paciente que explicaba que cada vez que la onda descendente de excitación llegaba a sus genitales, su visión mejoraba de inmediato. El flujo descendente de excitación se sigue de una corriente ascendente de fuerza similar que llega hasta los ojos. En el caso de la paciente, sus ojos se relajaban y adquirían más vivacidad.

La tarea terapéutica es devolver la sensibilidad a los ojos. Consiste en que el individuo miope percibe el temor que encierran sus ojos, que la persona que mantiene los ojos en blanco o vacíos contacte con los ojos de otra, como puede ser el terapeuta. Yo aliento a mis pacientes a que me miren a los ojos; en la mayoría de los casos, acerco mi rostro al de ellos, como hice con David. De este modo, los pacientes pueden mirarme a los ojos tal como yo los miro a ellos. Casi todos me dicen que tengo los ojos diáfanos, y muchos me dicen que son tristes, cosa que ya sé yo. Con una persona miope, hago que mis ojos expresen una mirada de ira para provocar temor en los suyos. Cuando se expresa un sentimiento a través de los ojos, la visión mejora siempre. Los ejercicios de arraigo mejoran la visión al aumentar el flujo de energía no sólo hacia abajo, hasta los pies, sino también hacia arriba, a los ojos. Sin embargo, esta mejoría no será duradera a menos que se produzca un cambio significativo en la personalidad, que permita al individuo observarse a sí mismo y a su vida con mayor claridad.

El contacto visual se hace imposible cuando la persona usa lentes. Por esta razón, les pido siempre a los pacientes que se

quiten las lentes para mirarlos a los ojos. Muchos se resisten a hacerlo porque entonces no distinguen mi cara con claridad. Pero si enfocan los ojos a mi cara, su visión mejora. También me sitúo más cerca de ellos para facilitar la tarea.

Las lentes no sólo impiden el contacto visual sino que también amortiguan la luz. El método Bates para mejorar la visión de los individuos miopes incluye la práctica de abrir los ojos a la luz. Una de las técnicas empleadas consiste en visualizar una playa soleada donde la luz es intensa. La luz brillante del sol contrarresta las miradas sombrías de la madre que originalmente obligaron al niño a reducir su visión. Al volver a ver el mundo como algo luminoso, los músculos de los ojos se distienden. Esto lo descubrí yo a los catorce años, cuando me indicaron el uso de lentes. Las adquirí, pero no tenía ganas de usarlas, de modo que las dejaba en la cartera. Al cabo de una semana, las había perdido. Mi madre mandó hacer otro par, que perdí también. Aunque las lentes costaban sólo siete dólares, mi madre no pudo comprarme otras. Yo leía y estudiaba a la luz del sol, sin lentes. También jugaba mucho al tenis en canchas de tierra batida, donde se reflejaba la luz. Mi vista fue mejorando cada vez más. Sorprendentemente, desde entonces no he necesitado lentes para ver ni para leer. A los setenta y siete años, todavía me desenvuelvo sin ellos, tal vez por la necesidad de ver y comprender, en la vida y en el trabajo. Tiendo a ver mejor a lo lejos, cosa que constituye un rasgo de mi personalidad. En general, me oriento a lo visual, hecho que podría tener otro origen, como por ejemplo una frustrada curiosidad sexual durante la infancia. Cualquiera que sea la razón, agradezco que mis ojos sigan vivos.

Tanto la boca como la mandíbula se conectan con los ojos por vía del conductor energético situado en la parte anterior del cuerpo. Una tensión significativa en los músculos de la mandíbula reduce la carga de energía en los ojos y debilita la agudeza visual, como muestra el ejercicio siguiente:

EJERCICIO 9.1

Empuje la mandíbula hacia adelante y tense los músculos maxilares tanto como pueda. ¿Percibe un cam-

bio en su agudeza visual? ¿Ve los objetos menos claros? ¿Le cuesta enfocar la vista? La tensión en la mandíbula impide que la excitación del cuerpo fluya a los ojos.

Hace algunos años me consultó una mujer a quien habían extirpado un pecho a causa de un cáncer. Se llamaba Lois, tenía unos cincuenta años, estaba casada y era madre de dos hijos adultos. Entró en mi consultorio llevando gafas oscuras. Cuando le pedí que se las quitara, me dijo que no podría verme sin ellas. Era extremadamente miope. Además, tenía los labios finos y apretados, una expresión taciturna y un gesto de la mandíbula que sólo puede caracterizarse como hosco. Lois aseguró que su infancia había sido feliz y que tenía una buena relación matrimonial. Pero su cuerpo contradecía categóricamente esta afirmación. Sus ojos estaban llenos de miedo, que dijo estar visiblemente decidida a superar, y su cara expresaba desaprobación por la frivolidad y el placer. De niña, su padre esperaba que fuera fuerte, triunfante y segura de sí misma; en consecuencia, Lois decidió no estar nunca atemorizada ni triste. Creció y se convirtió en una próspera mujer de negocios, muy trabajadora, astuta y, sobre todo, decidida. Cuando vino a verme, estaba decidida a superar su enfermedad con fuerza de voluntad, pero constituía una batalla que no podía ganar. Tenía que sentir su temor y saber por qué estaba atemorizada. Si lograba hacerlo, la energía que empleaba en sofocar sus sentimientos quedaría a disposición de su sistema, inmune en su lucha contra la enfermedad.

Todos ponemos rígida la mandíbula cuando tomamos una decisión. En la mayoría de los casos, la tensión se disipa cuando pasa la necesidad de la fuerza de voluntad. Toda tensión constante en la mandíbula refleja una personalidad crónicamente decidida. En el caso de Lois, la causa eran el temor y la tristeza. En realidad, la decisión no puede superar al temor. Un individuo puede suprimir el temor y no sentir miedo, pero el temor subsiste en la defensa contra sí mismo, como en el caso de Lois. Desde luego, hay situaciones en las que uno no debe ceder al temor, como en un incendio, cuando es esencial no dejarse dominar por el pánico. Pero en ese caso, la fuerza de voluntad es un ejercicio cons-

ciente. No se puede decir lo mismo cuando la decisión está caracterológicamente estructurada en el cuerpo.

La decisión de no tener miedo es algo más que un ejercicio mental. Hay que tensar la mandíbula para evitar que los sentimientos de temor se hagan conscientes. La tristeza puede ser suprimida también tensando la mandíbula. Después de todo, es imposible romper a llorar a menos que la mandíbula esté lo bastante floja como para temblar.

La incapacidad de la mayoría de los padres para tolerar el llanto de su hijo forma la base de una actitud decidida más adelante en la vida. Al principio, los padres harán seguramente algún esfuerzo por calmar al niño cuando llora, pero si el llanto persiste es posible que se enfaden al punto de amenazarle o pegarle. Es como si el llanto del hijo los volviera locos y hubiera que hacerlo cesar a cualquier precio. En estas circunstancias, el niño suprime el llanto. Una vez adulto, tal vez pueda derramar algunas lágrimas, pero llorar profundamente le resultará casi imposible. Por desdicha, al suprimir el llanto el individuo también suprime su capacidad de amar. La tensión en la mandíbula impide que las sensaciones fluyan hasta los labios, y convierte el acto de besar en un gesto vacío.

Una mandíbula tensa puede dirigirse hacia adelante o hacia atrás. La mandíbula adelantada denota una actitud agresiva, que expresa una disposición a pelear, y a menudo la acompañan el gesto de apretar los puños y la mirada iracunda. Si la mandíbula está tensa e inmóvil, el sentimiento agresivo es inconsciente. La mandíbula retrasada denota la contención de cualquier impulso agresivo. Al individuo con este tipo de mandíbula se le caracteriza como tímido y débil. Pero él es inconsciente de retener impulsos agresivos. En cualquiera de los casos, la persona debe liberar su mandíbula hasta moverla libremente hacia adelante, hacia atrás y a los lados. En la terapia, les indico a los pacientes que empujen la mandíbula hacia adelante con la mayor fuerza posible para percibir la cualidad agresiva de dicho movimiento. Si una persona suprime los sentimientos de ira, este gesto puede ayudarla a advertirlos. Si empuja la mandíbula con fuerza suficiente, la ira se manifestará también en la cara y en los ojos al fluir la energía hasta ellos. En general, sugiero que este ejercicio vaya acompañado de enunciados verbales. El paciente puede decir:

"Te odio", o incluso: "Te voy a matar". Al mismo tiempo, debe apretar los puños para que todo su cuerpo intervenga en la expresión de furia.

El gesto de empujar con fuerza la mandíbula expresa también desafío. De acuerdo con mi experiencia, todos los pacientes necesitan aprender a expresar esta actitud porque muy pocos son capaces de autoafirmarse abierta y directamente frente a una fuerza superior. En la infancia, esta fuerza superior eran los padres. En la vida adulta puede ser el cónyuge o el jefe superior. Algunos pacientes manifiestan abiertamente su rebeldía. Otros la encubren. Su resistencia asume la forma de una rigidez corporal inconsciente, una postura sutil que expresa: "No lo haré". Si bien parecen acatar una orden o petición, interiormente se resisten y sabotean el resultado. La personalidad sometida y la personalidad rebelde son en realidad las dos caras de la misma moneda. Así como el rebelde combate su propia tendencia a someterse, la persona de voluntad débil alberga una rebeldía interior.

Los ejercicios siguientes tienen por finalidad aflojar la tensión de los músculos maxilares. Advertir esa tensión, así como los sentimientos de ira o de furia asesina como causa, es una experiencia positiva que proporciona al individuo mayor autocontrol.

EJERCICIO 9.2

Póngase de pie en la posición básica descrita en el capítulo anterior. Empuje el maxilar inferior hacia adelante y manténgalo en esta posición durante treinta segundos mientras respira acompasadamente. ¿Siente algún dolor en la articulación temporomaxilar? ¿Están tensos los músculos? Mueva la mandíbula hacia la derecha y hacia la izquierda, manteniéndola hacia adelante. Este movimiento puede provocar más dolor en la parte posterior del cuello. Ahora abra la boca lo máximo posible y vea si puede insertar los tres dedos del medio de la mano entre los dientes. En algunas personas, la tensión de la mandíbula es tan fuerte que no pueden abrir la boca del todo.

Relaje la mandíbula; luego vuelva a empujarla hacia adelante, apriete los puños y diga: "No lo haré" varias

veces, con fuerza. ¿Su voz suena convincente? También puede ensayar este ejercicio con la palabra *no*. En la terapia bioenergética se alienta al paciente a usar su voz para decir "no" y "no lo haré" lo más alto posible como forma de autoafirmación. Cuanto más potente es la expresión, más fuerte será el sentido del yo generado.

El impulso de morder es el último aspecto a considerar con referencia al tema de la tensión de los músculos mandibulares. Al mamar, los bebés suelen hundir las encías en el pecho de la madre para succionar mejor. Los dientes son también nuestras primeras armas defensivas y de ataque. Un bebé puede morder antes de ser capaz de dar golpes. Durante toda su infancia, algunos niños muerden como expresión de ira. Mi propio hijo, a los cuatro años, mordió a nuestro perro afgano para impedir que lo tirara. A la mayoría de los padres les resulta mucho más aceptable, por parte de sus hijos, la actitud de golpear que la de morder, a la que consideran irracional y atemorizadamente animal. La acción de morder el pecho materno plantea problemas particulares. Suele darse cuando la madre trata de retirar el pecho antes que el hijo haya terminado de mamar. En este caso, la mordedura del bebé puede ser muy dolorosa, pero si la madre reacciona con ira, es posible que al hijo le dé miedo morder. Así, suprimirá el impulso tensando los músculos mandibulares. Yo diría que todas las personas que sufren el síndrome de tensión en los músculos mandibulares tienen impulsos de morder suprimidos. Liberar estos impulsos produce el efecto de descargar la tensión y relajar la mandíbula. Suprimirlos debilita los dientes y ocasiona muchos problemas dentales.

Hace muchos años traté a una paciente que tenía un sueño recurrente en el que trataba de morder y sentía que los dientes se le hacían trizas. Cuando la conocí, esta mujer padecía una grave enfermedad periodontal que había ocasionado el aflojamiento de varios dientes. Estaba bajo atención odontológica, pero yo me di cuenta de que necesitaba llevar más energía a sus dientes y a su rostro. Me refirió una historia que había escuchado de parte de su madre, un triste relato que explicaba su sueño.

Cuando era bebé, me contó la paciente, su madre solía prac-

ticar un juego con ella. Le ofrecía el pecho pero luego lo retiraba cuando la niña trataba de llevarlo a la boca. A la madre le resultaba muy divertido ver la carita que ponía su hija cuando empezaba a llorar, y en ese momento volvía a ofrecerle el pecho, para retirarlo después una vez más. A la niña finalmente se le daba el pecho, pero este juego le había supuesto un serio trauma. Los impulsos naturales de la boca al extenderse, tomar y sostener quedaron asociados con sentimientos de ansiedad e inseguridad. Su impulso natural era morder el pecho cuando se le ofrecía para asegurarse de retenerlo, pero ella presentía que ese acto podría implicar la pérdida del pecho. Si hubiera llegado a morder el pecho, habría provocado en la madre una reacción colérica. Mi paciente aprendió desde entonces que el acto de morder tendría consecuencias negativas, por lo que retiró la energía de sus dientes por temor y renunció a todo deseo de morder. Pero ese deseo no se extinguió, ya que morder es innato a la naturaleza del animal humano. Ella interpretaba que era peligroso el ejercicio de aquella función, como lo demostraban sus sueños. El tratamiento bioenergético de aquel problema y una buena atención odontológica dieron por resultado una mejoría significativa en la condición dental de la paciente.

Hundir los dientes en un objeto significa poseerlo, como saben todos los animales cazadores. Los pacientes necesitan sentir su capacidad de morder y apreciar la sensación de poder que les brinda. Un ejercicio que indico a menudo consiste en morder una toalla enrollada. Y me sorprende constatar cuánta gente tiene miedo de dañarse los dientes. A veces hago que el paciente participe conmigo en el juego de tirar de la sogá, pero con los dientes. Como dos perros que se pelean por un hueso, muerde cada uno un extremo de la toalla y trata de arrebátarsela al otro. Este ejercicio sirve también para movilizar los músculos del cuello, que mucha gente mantiene contraídos. No es peligroso si se muerde la toalla firmemente con los dientes posteriores.

Desde luego, no todos los impulsos orales son hostiles. Los bebés alargan los labios para mamar, y los adultos para besar. Sin embargo, a muchas personas les resulta difícil extender los labios con suavidad. Cuando tratan de hacerlo, empujan la mandíbula hacia adelante. Como hemos visto, este movimiento de la mandíbula expresa una actitud negativa —"No lo haré"— que disminu-

ye el gesto positivo de extender suavemente los labios para besar. El gesto de la mandíbula expresa: "No cederé". Esto es típico de la ambivalencia que caracteriza la conducta de los individuos neuróticos. Una parte de ellos quiere tender hacia los demás y la otra parte se repliega con temor y cólera. El saldo neto de la acción es cero: una ausencia total de sentimiento en el beso. Para experimentar la excitación y el gozo de vivir, el individuo debe ser capaz de entregarse plenamente a su anhelo y sus deseos de intimidad y contacto. La ambivalencia debe ser resuelta. Esto no se puede lograr sólo psicológicamente, dado que la ambivalencia está estructurada en las tensiones musculares alrededor de la boca. Se requiere bastante práctica para movilizar los labios independientemente de la mandíbula a efectos de poder extenderlos de manera libre y plena. A medida que desaparece la tensión de los músculos de la boca, los labios vibrarán con excitación, tal como vibran las piernas en el ejercicio de enraizamiento. Los pacientes sienten entonces sus labios de un modo nuevo y vital.

La mayoría de las personas tienen dificultades para tender hacia afuera el labio superior. Han sido entrenadas para mantener el labio superior rígido, lo que equivale a ocultar los sentimientos de ternura. Si uno no lo tiende hacia afuera, no puede ser rechazado ni herido. Es evidente que a un individuo con esta actitud se le hirió siendo niño, cuando tendió hacia los otros con toda inocencia y sinceridad en busca de contacto (amor). Pero la rigidez del labio superior tiene también otro significado. Si uno resulta herido, no debe llorar. Es casi axioma en la cultura occidental que el llanto es signo de debilidad. Algunas personas se enorgullecen de su capacidad de resistencia a los sentimientos de dolor y tristeza. Aun frente a la pérdida de un ser querido, muchos creen que no llorar es una muestra de fortaleza. En ocasiones puede ser conveniente no abatirse ni ponerse a llorar, pero para que sea una reacción sana debe ser una opción consciente, y no una actitud incorporada. Si uno no puede llorar, tampoco podrá regocijarse.

El llanto es como la lluvia: a veces suave, otras violento, pero siempre esencial para la vida de la tierra. Así como la tierra sin lluvia se resquebraja, una vida sin lágrimas se convierte en un desierto. Si no podemos llorar, nos separamos de los demás.

Mucha gente cree que si llora, será literalmente mal vista por los demás. He oído a muchas mujeres comentar, tras haber llorado profundamente: "Debo tener un aspecto horrible". Es cierto que su cara está descompuesta, pero a menudo se la ve radiante a pesar de ello. El resplandor de sus ojos y su cara es como el cielo después de una lluvia: limpio, luminoso, fresco y refulgente.

Tras una tormenta, el cielo es nuevamente límpido y sereno, el mundo parece estar en paz. Lamentablemente, en los seres humanos las tormentas emocionales rara vez sirven para despejar la atmósfera del todo. El motivo es que la paz del espíritu depende de la paz del cuerpo. Un cuerpo en paz no está inmóvil; por el contrario, su corriente de excitación es como la de un ancho río: profunda y plena. Así como las rocas que hay en el río perturban la corriente, ocasionando turbulencias, la tensión muscular crónica en el cuerpo interrumpe el flujo de sensaciones, produciendo conflictos y "ruido" emocional. Estas irrupciones determinan que los seres humanos sean las únicas criaturas a quienes falta la tranquilidad de espíritu. Cómo recuperarla es el tema de nuestro próximo capítulo.

CAPITULO 10

La tranquilidad de espíritu

En el nivel físico, el conflicto entre el yo y el cuerpo ocasiona una pérdida de armonía. El mismo conflicto resta tranquilidad de espíritu al individuo. En la mayoría de las personas, cuando están despiertas, la mente está en constante actividad, pensamiento tras pensamiento, a menudo sin patrón global discernible. Esta corriente de pensamientos, o "fluir de la conciencia", generalmente se considera un atributo positivo. Muchas veces, sin embargo, llega a un grado excesivo; el individuo está concentrado en pensar en sí mismo y sus problemas y, por lo tanto, en cierta medida está separado de su entorno. La constante atención a lo que pasa por la mente disminuye la sensación de contacto con los demás y con el medio; debilita el sentido espiritual y reduce la capacidad de amar, porque el amor, como la espiritualidad, depende de la posibilidad de tender más allá del propio yo. La reconcentración no sólo afecta a la capacidad de trascender el yo, sino a la identificación del individuo con su verdadero yo, que es el estado sensible de su cuerpo. Sin tranquilidad de espíri-

tu, la plenitud de ser, que se manifiesta psicológicamente en una actitud de amabilidad, resulta imposible.

En unos pocos individuos de inteligencia superior, esa hiperactividad mental puede conducir a teorías científicas brillantes. Con todo, hay informes de buen número de intelecciones creativas que se produjeron espontáneamente aunque el individuo no estuviera tratando de pensar. En el individuo común y corriente, esta constante actividad mental gira en torno de problemas personales que no encuentran ninguna solución lógica en casi todos los casos. La mayoría de los problemas tiene origen en un conflicto entre el sentimiento y el pensamiento, entre lo que uno quiere hacer y lo que uno cree que debe hacer. Si tuviéramos fe en nuestros sentimientos y los obedeciéramos, como hacen los animales, tendríamos tranquilidad de espíritu. Pero los seres humanos tenemos la bendición o la desgracia de disponer de una mente que trata de comprender y controlar la naturaleza, incluyendo el cuerpo. El hombre no es dios, sin embargo; su conocimiento es limitado y su comprensión imperfecta. Creyendo que sabe y pensando que tiene razón, el hombre se vuelve contra la naturaleza. Es una batalla que no puede ganar, pero que tiene miedo de perder. En tanto siga luchando, en tanto exista conflicto en su personalidad, el hombre no puede tener tranquilidad de espíritu. Desde luego, el grado de conflicto y la intensidad de la lucha varían según las personas. Debemos entender que la tranquilidad de espíritu proviene de la armonía dentro del yo y con la naturaleza.

En el capítulo 2, señalaba que para distenderse se requiere energía. También es cierto lo inverso. Si no nos apaciguamos, no podemos acumular las reservas de energía que necesitamos para enfrentar las exigencias de la vida moderna. Y para apaciguarnos, debemos habitar plenamente nuestro cuerpo. Cuanto más lo hacemos, menos dependemos exclusivamente de nuestro yo consciente. Un principio básico de la bioenergía es que un individuo pierde contacto con cualquier parte del cuerpo que sostenga una tensión muscular consciente. Cuanto más rígido está el cuerpo, menos sensaciones tiene el individuo y más se asemeja su cuerpo a una máquina. Al mismo tiempo, el cerebro se vuelve más activo y el individuo comienza a basar su sentido del yo en los procesos mentales. El cuerpo se convierte en poco más que

un aparato para transportar la cabeza y llevar adelante los pensamientos. Hay muy poca vida en una persona así, y no mucha espiritualidad.

La vida del individuo rígido se convierte en una lucha constante por encontrar una solución al conflicto interno que mantiene. Durante el día, su cerebro está constantemente agitado; por la noche, el individuo es presa de una sucesión ininterrumpida de sueños. Los sueños representan un esfuerzo inconsciente por resolver y liberar los conflictos y tensiones del cuerpo. Aunque las imágenes oníricas tienen lugar en el cerebro, todo el cuerpo participa en el acto de soñar. Sabemos que el sueño va acompañado de rápidos movimientos de los ojos y excitación sexual. Pero también es posible hablar, llorar o gritar en sueños, incluso dar golpes o patadas con ira. Durante el sueño, el yo baja la guardia, lo que debilita sus inhibiciones. La tensión que da lugar al sueño puede ser resultado de una experiencia reciente o de una experiencia infantil reprimida. También puede tener origen en la tensión inherente a la naturaleza humana, es decir, en el conflicto entre la mente sapiente y el cuerpo instintivo, entre la individualidad y la identificación, entre el control y la fe.

El conflicto tiene un potencial tanto creativo como destructivo. Un debate entre individuos que sustentan dos puntos de vista opuestos puede conducir a una comprensión más profunda. Una guerra entre ellos, en cambio, tendría consecuencias destructivas independientemente de quien la ganara. Los antiguos chinos eran muy conscientes de la necesidad de armonía entre posiciones antitéticas y fuerzas opuestas. Hoy en día, podríamos lograr esa armonía integrando las filosofías oriental y occidental. La vía occidental a la tranquilidad de espíritu se hace a través del proceso conocido como análisis o terapia. La vía oriental, a través de la meditación. Examinaré cada una de ellas por separado y mostraré cómo se pueden integrar.

Para empezar, debemos reconocer que la mayoría de los esfuerzos terapéuticos fracasan en el intento por ayudar al individuo a resolver sus conflictos y encontrar tranquilidad de espíritu. En mi opinión, hay dos razones básicas para este fracaso. Una es la falta de comprensión del terapeuta de la índole del problema y la otra, relacionada con la anterior, una excesiva dependencia de

la intelección para modificar la conducta. A lo largo de este libro he insistido en la necesidad de observar el cuerpo y sus movimientos e interpretar su expresión para comprender al individuo y para evaluar y tratar sus trastornos emocionales. Estos trastornos están estructurados en el cuerpo y se manifiestan en la pérdida de armonía. Un análisis o terapia que se centra principalmente en el problema o síndrome aparente no constituye un enfoque holístico porque no abarca al individuo en su globalidad. La meta de recuperar la armonía no puede lograrse trabajando exclusivamente a través de la mente. Es un error creer que los conflictos emocionales profundos se pueden resolver a través del mero razonamiento consciente. La mayor parte de nuestras acciones y conductas está gobernada por sentimientos e impulsos de los que podemos ser conscientes o no. El análisis busca atraer a estas fuerzas inconscientes, por amenazadoras que sean, a la conciencia. El psicoanálisis se basa en gran medida en la asociación libre, los *lapsus* lingüísticos, la interpretación de los sueños y el análisis de la transferencia, para arrojar luz sobre el inconsciente. El análisis junguiano se apoya más en la interpretación de los sueños. Pero como estos métodos son indirectos, en la mayoría de los casos no ocupan la profundidad necesaria. Aun si los pacientes toman conciencia de algunas motivaciones inconscientes, esa intelección no conduce por lo general a un cambio significativo. Las actitudes y conductas neuróticas se han incorporado en gran medida al cuerpo por medio de tensiones musculares crónicas sobre las cuales la mente no tiene ningún control. Estas tensiones deben ser eliminadas primero para lograr una verdadera solución del conflicto.

La bioenergética es una técnica más poderosa y eficaz que el solo análisis, porque ofrece una ruta más directa al inconsciente. Por vía de leer el lenguaje del cuerpo, el terapeuta puede detectar de inmediato los conflictos de la personalidad de un paciente en las zonas de rigidez y tensión crónicas. Trabajando con el cuerpo como se explicaba en los capítulos anteriores, el paciente aprende a percibir estas tensiones y a ponerse en contacto directamente con el subconsciente. Este enfoque no deja de lado el uso del análisis verbal, incluyendo la interpretación de los sueños y el análisis de la resistencia y la transferencia, pero el principal foco de atención es el cuerpo. La rigidez se ablanda, las tensiones

crónicas se aflojan y el cuerpo se libera para sentir la vida del espíritu. Y recobra su gracia natural.

En la mayoría de los casos, una persona no puede lograr esto sola. Los sentimientos suprimidos son en general demasiado atemorizadores como para experimentarlos sin el apoyo y la comprensión de un terapeuta, que actúa como un guía en el camino al subconsciente del paciente. Su idoneidad como guía depende de la medida en que haya explorado el mundo desconocido del subconsciente propio. A mí me gusta comparar la experiencia terapéutica con el relato que hace Dante de sus peripecias en *La Divina Comedia*. Cuando el poeta se encuentra perdido en un bosque frente a tres animales feroces, apela a Beatriz, su protectora en el cielo. Como el camino al hogar pasa a través del infierno y el purgatorio, Beatriz le envía al poeta romano Virgilio para que lo guíe. Al atravesar el infierno, Dante ve los castigos impuestos a los pecadores. El recorrido es peligroso porque un paso en falso lo dejaría atascado en alguno de los abismos del infierno. Sólo gracias a la guía de Virgilio puede Dante pasar a salvo a través del infierno y el purgatorio. El paciente en terapia atraviesa una experiencia similar en el camino hacia el autoconocimiento y la salud. Su propio infierno privado consiste en los sentimientos dolorosos que suprime para poder sobrevivir: desesperación, pánico, furia, humillación. Las tensiones musculares crónicas que ocasionan estos sentimientos no pueden aflojarse del todo hasta que los sentimientos son atraídos a la conciencia y expresados. Ese proceso requiere la ayuda de un terapeuta que hubiera enfrentado su infierno, que conociera sus peligros y atravesara su propia salida.

En su gran mayoría, las personas de hoy están suspendidas entre el cielo y el infierno, atisbando al uno o al otro ocasionalmente. Podemos experimentar momentos de júbilo, pero con demasiada frecuencia sentimos que podríamos caer en un abismo. La única salida a esta situación precaria es hacer lo que hizo Dante. Explorando el infierno personal, descendiendo a las profundidades del propio ser con la luz de la conciencia, se elimina el infierno, que sólo puede existir en la oscuridad. De manera similar, cuando los sentimientos suprimidos son atraídos a la conciencia y aceptados, ya no pueden seguir atormentándonos.

En un seminario bioenergético, una paciente se puso frente al

grupo de participantes y proclamó el odio que sentía hacia su madre por no permitirle ser una persona y por no ser una persona ella misma. La madre de Jane nunca había expresado sus sentimientos ni le había permitido a su hija expresar los suyos. Era una mujer sumisa que exhibía una sonrisa forzada y fingía que todo andaba bien. El padre de Jane era un individuo más bien poco inteligente, rústico y cerrado que despreciaba a las mujeres, incluida su hija. Jane, una mujer atractiva con cuerpo totalmente acudió a la terapia quejándose de que tenía el cuerpo totalmente entumecido, de la cabeza a los pies. Aunque no padecía ningún trastorno orgánico, nunca había tenido sensaciones sexuales. Su único deseo era que le demostraran cierta bondad. Pero salía con hombres que la utilizaban y trabajaba con superiores que la explotaban. Tenía razones de sobra para ser colérica.

En el curso de una prolongada terapia, Jane fue reviviendo lentamente. Su cuerpo recobró la sensibilidad, comenzó a sentirse mejor como persona y aprendió a defender sus derechos. Pero al llegar el momento del seminario, todavía no había recobrado su sexualidad, aunque percibía lo profundamente que la habían herido y lo triste que estaba por la pérdida de una parte tan grande de su vida. Cuando proclamó su odio delante del grupo, contraía la cara, fruncía los ojos y apretaba los puños, temblorosos. Su aspecto era diabólico. Parecía como si toda la furia del infierno se hubiera desencadenado en su estallido. Jane dijo más tarde que percibía aquel odio pero que no podía reconocerlo pues era tan intenso que la hacía sentirse un monstruo. Tras haberlo liberado, su rostro quedó suave y distendido, y sus ojos radiantes. Jane se sintió más libre.

Concebimos al infierno como un lugar en lo más hondo de las entrañas de la tierra. Nuestro infierno personal se sitúa en lo más hondo de las entrañas del cuerpo, en la cavidad pélvica que aprisiona la sexualidad. Aquí se encuentran las raíces de nuestra verdadera espiritualidad, la base de la corriente del Kundalini. Aquí, en la matriz, es donde empieza la vida y donde experimentamos por primera vez la gloria del paraíso. Cuando venimos al mundo, somos expulsados del paraíso. Podemos recuperar esa sensación de gloria cuando, en la seguridad de los brazos de nuestra madre, nos prendemos de su pecho. También la podemos tener cuando, en la seguridad del amor de nuestro compa-

ñero, nos unimos a él en un abrazo sexual. Hay otras ocasiones en las que experimentamos el júbilo de la plenitud, pero eso depende de que estemos en contacto con la parte más profunda de nosotros mismos. Reconocemos ese contacto cuando notamos esa onda de excitación fluir a través del cuerpo a la base pélvica y a través de las piernas hasta el suelo.

Las religiones orientales reconocen la importancia de que el individuo salga de su cabeza y descienda a las profundidades de su ser. La técnica usada es la meditación. Al aquietar los ruidos parásitos de la mente, nos permite escuchar los sonidos del alma. Las reglas de la meditación son muy simples. El individuo debe encontrar un rincón apacible libre de los sonidos y las distracciones del mundo exterior. Los orientales adoptan generalmente la posición del loto o se arrodillan en el suelo. Los occidentales quizá prefieran sentarse en una silla. Para aquietar la mente, se recita un mantra, que es una breve plegaria. Un sonido comúnmente usado es el "omm", que suena como un zumbido. En la meditación trascendental se le da una breve declaración individual a la persona. A mi modo de ver, las palabras tienen relativamente poca importancia. Es el sonido que se hace al entonarlas el que tiene un efecto apaciguante pues impide que las cuerdas vocales formen palabras. Se ha demostrado que las cuerdas vocales están activas cuando pensamos, aunque las palabras que forman no tengan sonido. Si las cuerdas vocales están ocupadas en producir un sonido, no pueden producir palabras al mismo tiempo.

Con todo, no es necesario emitir un sonido a efectos de meditar en la forma apropiada. La clave de la meditación consiste en respirar profundamente, lo que ayuda al individuo a relajarse. Pero aquí tropezamos con el hecho de que es imposible relajar tensiones musculares crónicas de las que uno no es consciente. En la mayoría de las personas, estas tensiones deben ser resueltas analítica y físicamente para liberar al cuerpo de su opresión. De acuerdo con mi experiencia, la meditación es más fácil y más eficaz para los orientales que para los occidentales, quienes están más tensos. Sin embargo, en la medida en que el individuo pueda relajarse y respirar profundamente, la meditación lo ayudará a experimentar cierta tranquilidad de espíritu, como muestra el ejercicio siguiente:

EJERCICIO 10.1

Busque un lugar silencioso. Siéntese en una silla dura de modo que los pies queden totalmente apoyados en el suelo y derechos.

Levante la cabeza y siéntese lo más erguido que pueda. Sienta la espalda en el asiento de la silla. Deje que los brazos descansen flojos sobre las rodillas. No se ponga rígido, porque esto malogrará la finalidad del ejercicio.

Cierre los ojos y concéntrese en la respiración sin hacer ningún esfuerzo particular en ello. Advertirá que la inspiración y la espiración se suceden de manera espontánea. Sentirá la onda respiratoria (la onda de excitación) a través de su cuerpo, fluyendo hacia arriba cuando inspira y hacia abajo cuando espira. Siga concentrándose en la onda, dejando que fluya cada vez más profundamente al vientre y la pelvis. Para lograrlo, debe relajar la parte inferior del cuerpo dejando que el vientre salga hacia afuera y que caigan las nalgas. La mayoría de la gente sostiene la base pélvica levantada, como observábamos en un capítulo anterior. ¿Siente la onda respiratoria fluir hacia abajo hasta la base pélvica?

Continúe con este ejercicio durante unos diez minutos, si puede. Mantenga la mente firmemente centrada en los movimientos de inspiración y espiración para percibir la pulsación básica del cuerpo. Tal vez la sienta a través de todo el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. De ser así, es posible que tome conciencia de que forma parte del universo pulsátil. En ese momento, uno se desprende del yo y se introduce en lo universal.

Yo aplico un tipo de meditación que resulta muy útil. Mientras camino, centro la atención en el cuerpo para sentir cada uno de sus movimientos. Cuando puedo dejar que me lleven las piernas, siento una unión con el cuerpo, el suelo y el entorno. La res-

piración se hace espontáneamente más profunda, llegando a la pelvis. La mente deja de formar palabras a medida que persigue las sensaciones del cuerpo. Uso la misma técnica en los ejercicios bioenergéticos. El principio consiste en sentir el cuerpo, y los ejercicios están diseñados para conseguirlo. Es un principio que se puede aplicar a todas las actividades.

Uno vive plenamente el presente cuando habita plenamente su cuerpo. El estado de conciencia se extiende tan profundamente dentro del cuerpo que uno siente la pulsión de la vida. Así es como funcionan los animales. Un gato tendido al sol que mira por la ventana es el cuadro perfecto de un organismo en paz consigo mismo y con el mundo. Nosotros, los seres humanos, experimentamos ese estado cuando nuestro presente incluye el pasado y determina el futuro, y la tradición sirve como eslabón conector. Hace siglos, la gente vivía conforme a mitologías que mantenían el pasado vivo en el presente y un futuro claramente definido. En una cultura como la nuestra, en permanente cambio, las conexiones entre el pasado, el presente y el futuro se rompen a menudo. Cuando el pasado es suprimido y olvidado, el futuro se vuelve peligroso e inseguro. En el capítulo 8 veíamos los efectos nocivos que se producen en la personalidad cuando se aíslan las conexiones entre los segmentos mayores del cuerpo. Ahora estamos contemplando el mismo problema desde una perspectiva más global.

En el centro mismo de cada uno de nosotros hay un alma animal en armonía con la naturaleza, con el mundo y con el universo. Si nos separamos de ella, nuestra mente sigue funcionando lógicamente, pero nuestros pensamientos tienen poco valor humano. Como escribió Saul Bellow: "En la más grande de las confusiones sigue habiendo un canal abierto al alma. Puede ser difícil de encontrar... pero el canal está siempre allí, y nos compete a nosotros mantenerlo abierto, tener acceso a la parte más profunda de nosotros mismos... a esa parte que es consciente de un estado superior de conciencia".¹

Ese canal no existe en la mente. Existe, en cambio, en el cuerpo, y es el canal a través del cual pasan las ondas de excitación a la pelvis. Luego, por ser pendular, la onda fluye hacia arriba tanto como antes corría hacia abajo. Un estado superior de conciencia se conecta con una conciencia más profunda. Un

árbol puede tender al cielo sólo en la medida en que sus raíces se hundan en la tierra. En el próximo capítulo consideraremos ese estado superior de conciencia.

CAPITULO 11

El amor y la fe

La aseveración de que "no sólo de pan vive el hombre" implica que una persona necesita tener fe, además de pan, para sobrevivir. Mientras que el pan basta por sí solo para sustentar el cuerpo, el animal humano necesita otro sustento para su espíritu. Ese alimento espiritual es el amor, que consiste en una profunda y sentida conexión con otra u otras personas, con otra criatura, con la naturaleza o con Dios. Yo no creo que los seres humanos sean los únicos que tienen esta necesidad. El espíritu de un animal languidece si se lo aísla del contacto con la vida. Muchos animales salvajes mueren cuando se los somete a cautiverio porque su espíritu se quebranta. Estos animales formaban parte de un medio determinado, que sustentaba sus cuerpos y llenaba de sentido sus vidas. Ese sentido radica en la excitación asociada con los instintos de alimentarse y aparearse. Se puede caracterizar la conexión de un animal con su medio, incluidas las criaturas que en él se encuentran, como una relación de amor en el mismo nivel que el amor que puede sentir una persona por su hogar o su tierra. Algunos animales, como los gansos y los perros, que se

aparean de por vida, se apegan tanto a su compañero que la pérdida del otro puede ocasionarles la muerte. ¿Podemos cuestionar la fuerza del amor o el efecto devastador de su pérdida para el individuo?

¿Qué conexión existe entre el amor y la fe? ¿Los animales tienen fe? La respuesta a esta última pregunta se contesta según hablemos de la fe como un sistema de creencias o como una actitud corporal. La distinción es muy importante pues es posible que un individuo proclame su fe y sin embargo actúe de modo que desmienta esa aseveración. En el capítulo 1 comentaba el caso de Ruth, quien, de modo al parecer asombroso, se recuperó de una grave enfermedad a través de la creencia en la inmortalidad del alma y en el poder curativo de la Ciencia Cristiana. Esa recuperación, sin embargo, no se sostuvo del todo, por lo que podríamos pensar que la creencia de Ruth flaqueó o se debilitó. No la curó la creencia sino el resurgimiento del espíritu en respuesta a esa creencia. También podemos decir que el factor determinante lo constituye la intensidad del sentimiento que hay detrás de la creencia. El sentimiento puede ser el amor o la fe, impulsos ambos positivos y expansivos, asociados con una fuerte onda o estado de excitación. El amor es un eficaz factor curativo independientemente de a quién se ame. Es el acto de amar el que tiene el poder de curar. Del mismo modo, no es el contenido del sistema de creencias lo que determina el poder de la fe. Ese poder reside en la índole de la fe misma.

Si el amor es una sensación corporal y la fe una actitud corporal, podemos decir que un animal es capaz de sentir amor y tener fe. La actitud que caracteriza su fe es la aceptación inconsciente del equilibrio de su mundo. El equilibrio consiste en que el animal se amolda a su medio como si estuvieran hechos el uno para el otro. El tigre puede cazar animales, el castor contará con el agua necesaria y la ardilla con un árbol bellotero. Decimos que un animal está adaptado a su medio, lo que significa que puede contar con su medio, seguro de que no lo traicionará. Con esta seguridad, el animal se siente a gusto en su medio natural. No ha perdido la armonía.

Esa era la condición del hombre en los primeros días de su existencia, antes de adquirir conciencia de sí mismo. Entonces, su fe en la naturaleza y la vida estaba biológicamente determinada

por el rítmico y libre flujo de la excitación del cuerpo. El hombre formaba parte del orden natural, y era con orden perfecto. También contamos con la palabra de Dios en cuanto a que era perfecto, pues según la *Biblia*, después de crear el mundo, Dios lo contempló y se sintió satisfecho. En aquellos días el mundo del hombre era lo que se ha llamado el Paraíso Terrenal. Pero cuando el hombre comió el fruto del árbol del conocimiento, fue expulsado del Paraíso Terrenal y obligado a ganarse el sustento con el sudor de la frente. Tuvo que labrar la tierra, y con ese acto se separó de la naturaleza.

El desarrollo de la agricultura no condujo a una ruptura total con la naturaleza ni a la pérdida de la fe. Pero sí introdujo una nueva etapa en la relación del hombre con el mundo. El hombre dejó de ser sólo una de las criaturas de la tierra, animadas todas por un espíritu vital que debía ser respetado, para convertirse en una criatura diferente, especial y superior. Pero el hombre comprendió que seguía dependiendo de la naturaleza, de que la tierra produjera su fruto. Percibió la existencia de un poder superior a los demás, cuyo favor necesitaba para conservar su vida, que podía ser loado con sacrificios y ofrendas. Los ritos asociados con esta práctica pasaron a constituir el sistema de creencias que encarnaba la fe del hombre. El poder se convirtió en los dioses y diosas a los que rindió culto. Al representárselos a imagen y semejanza, como era natural, el hombre se sintió afín a ellos. También se asemejaba a los dioses en el poder creativo que guardaba dentro. A ese poder lo denominó alma y lo consideró divino e inmortal. Las grandes religiones occidentales están basadas en esta concepción del universo. La religión es el vehículo de la fe del hombre, ya se trate de la religión animista del hombre primitivo o de las complejas religiones del hombre moderno.

Es interesante observar que las religiones orientales conservan más elementos de las creencias animistas como parte de su concepción religiosa que las religiones occidentales. Los budistas, por ejemplo, consideran que todas las criaturas participan de la naturaleza de Buda. Los taoístas de la China creen en la armonía de las fuerzas naturales y subrayan la necesidad de lograr esa armonía a nivel individual. En Occidente, el proceso de industrialización ha llegado tan lejos que ha debilitado la fe de la mayoría de la gente en el equilibrio de su mundo, en la existencia de una

fuerza benéfica en el universo que garantice la supervivencia y el bienestar. En vez de tener fe, los occidentales hemos depositado nuestra confianza en la ciencia, que representa el poder de la mente humana para superar todas las dificultades que nos rodean. Algunos creen que lo único que necesitamos es buena voluntad y suficiente dinero para hacer las cosas. Pero esa confianza en la ciencia es ingenua, porque se basa en el supuesto de que el hombre puede ser superior a la naturaleza, que puede convertirse él mismo en un dios, omnipotente y omnisciente. El hombre sueña incluso con que algún día podrá vencer a la vejez y hasta la muerte misma. Pero su sueño es ideal, no sólo porque el hombre, en tanto parte de la naturaleza, nunca podrá abarcar la totalidad —su conocimiento siempre es limitado—, sino también porque falsea la relación entre el hombre y la naturaleza. La ilusión de superioridad frente a la naturaleza destruye la conexión que da su significado a la vida, su excitación y su alegría. Esa ilusión niega la naturaleza espiritual del hombre.

Sería poco realista de mi parte pasar por alto el hecho de que el raciocinio y la ciencia han mejorado nuestras vidas. Ninguna persona civilizada querría ni podría retornar por completo a un modo de vida primitivo. Echaríamos de menos la belleza y la excitación que ha agregado la cultura a la vida y nos resultaría casi imposible sobrevivir sin la destreza y las herramientas que ha desarrollado el hombre a través de los siglos. No podríamos sobrevivir en ese nivel primitivo porque hemos perdido la sensibilidad y la comprensión que tenía el hombre primitivo de la naturaleza. Pero la opción no tiene por qué ser extrema: ni una dependencia impotente de la naturaleza ni una calificada independencia. En vez de ello, necesitamos establecer un equilibrio y una armonía apropiados entre las fuerzas antagónicas de la personalidad entre la mente racional y el cuerpo animal, entre la aspiración a volar y la necesidad de arraigarnos a la realidad de la dependencia de la tierra, de la que extraemos alimento y sustento.

En Oriente, por amor de sus creencias animistas, la gente mantiene la fe en el poder curativo del cuerpo. Remitimos a esa fe no significa, desde luego, que se descarte la ayuda que ofrece un antibiótico para combatir una infección aguda; pero la creencia de que la fe puede hacer milagros no carece de validez. En muchos

casos comprobados, la fe ha convertido un diagnóstico fatal en una cura aparentemente milagrosa. Esa suerte de milagro, sin embargo, no se debe a la acción de unas fuerzas misteriosas exteriores al cuerpo que intervengan y curen la enfermedad. Así como opera en general la medicina moderna, es decir, interviniendo con drogas o instrumentos. La fe opera desde dentro, aunque se puede invocar a través de la experiencia del amor. Abrirse al amor de Dios, por ejemplo, opera consecuencias muy positivas para el cuerpo a través de un efecto excitante y expansivo. Cuando alguien establece una conexión con lo universal, que es lo mismo que sentir el amor de Dios, su energía se eleva al punto de inundar su cuerpo, y se irradia en un estado de gozosa excitación. Esa irradiación se contempla en una hermosa aura alrededor del cuerpo. Y como esa excitación o energía es la fuente de la vida, puede superar los efectos destructivos de la enfermedad.

Se podría argumentar que la fe no siempre contiene ese efecto positivo. Eso no es cierto si concebimos la fe como una respuesta corporal a la vida. Abrirse a la vida (y, por extensión, al amor) aumenta el nivel de energía en el cuerpo y en consecuencia tiene siempre un efecto positivo. La fe debe definirse, por lo tanto, como el estado de una actitud abierta y el resultado de la excitación que fluye libremente por el cuerpo.

No podemos cerrarnos a la vida y, aun así, vivir. En tanto estamos vivos, por consiguiente, tenemos alguna fe en la vida y en el universo como fuente de la vida. Sólo en la muerte hay una ausencia absoluta de fe. Por lo mismo, no podemos permanecer totalmente cerrados al amor, pues en tal caso nuestro corazón se enfriaría y dejaría de latir. Por desgracia, muchas personas se encuentran parcialmente cerradas a la vida y al amor debido a las traiciones que sufrieron en su infancia y que las obligaron a contraer el cuerpo, reduciendo su energía y debilitando su fe. Estas personas adquirieron tensiones musculares crónicas que pueden compararse con una armadura, pues están destinadas a proteger al individuo para que no sufra nuevas heridas, pero a tal efecto lo encierran en una coraza rígida. El individuo permanece sólo parcialmente abierto a la vida y desconfía de cualquier acto dirigido a penetrar su defensa y llegar a su corazón. Pero es su defensa misma la que perjudica su salud y lo torna vulnerable a la enfermedad.

Si el libre flujo de excitación a la superficie del cuerpo es una expresión positiva, la tensión crónica que bloquea o constriñe ese flujo es una expresión negativa. Si la apertura es una actitud vital positiva, cerrarse en algún grado es una actitud negativa. Si la suavidad es una cualidad asociada con la vida y el amor, entonces la rigidez crónica es la cualidad asociada con la muerte y el odio. El odio vuelve a una persona fría y dura, tal como lo hace la muerte. Mientras que estos rasgos negativos están directamente conectados con traumas que hubo sufrido la persona en su infancia, se mantienen en la edad adulta a través del temor de dejarse llevar, de entregar el cuerpo o renunciar a tenerlo todo bajo control.

La mente humana está constantemente activa en su búsqueda de seguridad. Es la naturaleza lo que más amenaza la seguridad del hombre: la naturaleza misma del hombre y las vicisitudes de las fuerzas naturales de su entorno. Como el hombre nunca puede someter por entero a la naturaleza, está en constante lucha con ella. Esta lucha entre el hombre y la naturaleza, que se refleja en la lucha entre el yo y el cuerpo, priva al hombre de la tranquilidad de espíritu que necesita para experimentar el gozo que ofrece la vida. Sólo los niños pequeños y los animales salvajes conocen ese gozo, que Dostoievski describió como el regalo de Dios. Esta lucha es más intensa en los individuos neuróticos que en los sanos. A menudo asume el disfraz de una lucha por el poder, por el éxito, por la autoestima o por el amor.

Las personas profundamente religiosas pueden evitar esa lucha gracias a su fe en Dios. Si una persona tiene la confianza de que su vida está en manos de Dios y que todo lo que sucede es voluntad de Dios, entonces no necesita luchar. Quizá no sea feliz, pero al abandonar la idea de que puede controlar la vida o la naturaleza, al menos poseerá cierta tranquilidad de espíritu. Con la renuncia al control del yo, la persona puede entregarse al flujo gozoso de la vida y a las sensaciones del cuerpo. Para una persona cuya cultura está basada en el poder de la mente, una religión que exige el sometimiento del yo opera como un antídoto al narcisismo inherente a la cultura.

Las religiones orientales no tienen un dios antropomórfico que sea omnisciente y omnipotente. La tranquilidad de espíritu, en Oriente, se vincula con la aceptación de la existencia del des-

tino. Pese a los actos de un individuo, no se cree que la vida esté por entero en sus manos. Dado que el individuo es impotente frente al destino, luchar es inútil.

Ya se entregue uno a la voluntad de Dios o al destino, renuncia a esforzarse por cambiar las condiciones de vida. Esto va en contra de la creencia moderna en el progreso. Desde luego, se han dado importantes pasos en cuanto a brindarle a la población mejores oportunidades para la expresión individual y un nivel más elevado de bienestar material. Pero estas mejoras no han ido acompañadas de una mayor tranquilidad de espíritu. Todo lo contrario. La gente está más ansiosa, más deprimida y más insegura que nunca. Esto puede parecer contradictorio, pero al someter a la naturaleza hemos coartado nuestras mismas raíces. El progreso es beneficioso, pero debemos reconocer que la dirección que apunta es hacia arriba, alejándose del suelo. En los países subdesarrollados la gente descansa poniéndose en cuclillas. En nuestra cultura, nadie se acuclilla, y muy pocos descansan. En cambio, hemos dejado de caminar para movernos en automóvil, y nos distanciamos aún más del suelo al viajar en avión. Cuando entramos en el espacio, abandonamos por completo la tierra.

Partiendo del suelo se construye una personalidad integrada, así como se asientan los cimientos para edificar una casa. El individuo no encontrará seguridad en ningún proceso de pensamiento disociado de sus raíces, que se arraigan en las sensaciones del cuerpo. De aquí se sigue que ningún pensamiento será bueno para una persona a menos que también sea bueno para su cuerpo. Hace poco tuve una experiencia que me demostró la validez de este concepto. Me desperté una mañana con la sensación más agradable, en todo el cuerpo, que jamás hubiera tenido. Entonces me cruzó un pensamiento por la mente: si eres franco contigo mismo, no le temas a la muerte. Supe que era cierto porque me hacía sentir bien. Me acordé de que la noche anterior había visto la película *Pelotón*. No recordaba haber soñado con ella, pero presentí que me había inspirado ese pensamiento. En la película, los soldados norteamericanos no sólo matan a los vietnamitas sino que se matan entre ellos en el afán de negar su temor a la muerte. Reconocer y aceptar ese temor les habría permitido no verse dominados por él y los habría vuelto más humanos. Muchos individuos han enfrentado la muerte sin temor porque

ser francos consigo mismo era más importante que vivir con una mentira. Ser franco con uno mismo significa conocer y aceptar todos los sentimientos que uno tiene.

He dicho que el problema del individuo moderno es el narcisismo.¹ El narcisista no confía en sus sentimientos, no puede aceptarse a sí mismo, porque siente que lo que es no está a la altura de lo que se espera que sea. Los individuos del mundo moderno estamos empeñados en un esfuerzo inútil por ser diferentes, por ser superiores a la naturaleza. Incapaces de confiar en nosotros mismos, no podemos confiar en los demás. Carentes de confianza o fe en nosotros mismos, somos incapaces de confiar en la naturaleza. Al final, como sucedió en la guerra de Vietnam, destruiremos a los demás y luego a nosotros mismos.

El villano del libreto es siempre el yo, y su necesidad de controlar la vida. Por supuesto, el yo es también un factor creativo, pero puede volverse destructivo cuando no está enraizado en el cuerpo, apoyado por la fe en el cuerpo y en la naturaleza. Sin esta fe, nos vemos obligados a controlar e inhibir nuestras respuestas naturales, y al hacerlo vamos acumulando presiones explosivas en los músculos, por lo que tenemos miedo de perder el control. La persona que tiene fe no crea presiones explosivas que deban suprimirse por ser potencialmente destructivas; en consecuencia, no tiene ningún temor de perder el control. Al tener fe en la vida, esta persona puede permitir el libre flujo de sus impulsos naturales, a los que sólo modificará para asegurarse de que su expresión sea apropiada, como veremos en el siguiente capítulo. Y entonces el hecho de perder el control, como ocurre en el orgasmo sexual, como ocurre en las danzas sufíes y en la práctica del zen, conduce al gozo y la plenitud: al sentido de la espiritualidad del cuerpo.

CAPITULO 12

La mente armónica

Como hemos visto, la fe en la naturaleza es la base de la existencia animal, la esencia de la espiritualidad animal. La espiritualidad humana es de un orden superior en tanto requiere que también el yo se integre al proceso. Cuando el yo está integrado, se adquiere un estado de naturalidad, elevando el nivel de la espiritualidad animal al plano humano.

La relación del yo o la mente con el cuerpo es compleja. La existencia misma de la voluntad implica que una persona puede actuar en contra de los deseos del cuerpo. Este tipo de acto es positivo cuando posibilita que la persona supere el pánico en una situación peligrosa y salva su vida. Es negativo cuando la lleva a correr peligros innecesarios y a hacerse daño o a perder la vida. La voluntad le permite al hombre ser creativo o destructivo, noble o innoble, divino o diabólico. Por esta razón, todas las religiones reconocen que el animal humano debe elegir entre el bien y el mal, entre lo correcto y lo incorrecto. Pero pese a que el hombre ha perdido la armonía hace mucho tiempo, no es una criatura perdida. El hombre está perdido sólo si prefiere lo incor-

recto a lo correcto, el mal al bien. Si está comprometido con la verdad, la decencia, la dignidad y la sutileza, estará en condiciones de adquirir un alto grado de armonía, salud y espiritualidad.

Con todo, el verdadero rol que cumple esa elección en las vidas humanas es difícil de precisar. Como miembros de una sociedad, estamos obligados a partir de la base de que los individuos tienen la posibilidad de optar, pues de lo contrario no podríamos castigarlos por transgredir las leyes sociales. Sin embargo, cuando analizo la conducta de un paciente en la práctica, invariablemente compruebo que está determinada por las experiencias infantiles del paciente, la mayoría de las cuales habían permanecido fuera de su control. Ningún niño elige perder la armonía, ni pierde su inocencia por un error de juicio. Lo que sucede es que al niño se le conduce, arrancándolo del estado de gloriosa inocencia, a la adquisición de una conciencia social. En el camino, sus padres y maestros le enseñan qué es aceptable y qué no lo es. Si estas reglas de conductas concuerdan con la práctica comunitaria, si no son impuestas de manera arbitraria o inflexible, no afectan seriamente a la personalidad del niño. Como los seres humanos son criaturas sociales, la mayoría prefiere vivir y actuar de acuerdo con estas reglas aunque impliquen una pérdida de libertad.

Toda religión se dirige a ayudar al hombre a resignarse con la inevitabilidad de la lucha. En las religiones monoteístas, la solución consiste en abandonar el bienestar en manos de Dios renunciando a la egolatría y a la creencia de uno en su propio poder. Las religiones orientales también preconizan la renuncia a la egolatría y el poder. En el hinduismo y el budismo, el yo individual se fusiona con el yo universal buscando la identificación con el Brahma o con Buda. En la filosofía china, el objetivo es lograr un equilibrio entre las dos grandes fuerzas de la naturaleza, el yin y el yang. En todas las religiones, la humildad es un elemento clave.

Si uno no se aparta del mundo, el camino de las buenas acciones, de la vida honrada y la conducta moral es la única vía para lograr tranquilidad de espíritu y una vida verdaderamente espiritual. He empleado el término "naturalidad" para describir la actitud que comprende estos valores. En este capítulo me propongo reafirmar la idea de que esta vía contiene una base bioló-

gica. Mi tesis es que una persona que es sencilla también tiene una armonía natural.

En el nivel animal, la vida se vive con inconsciente integridad. La integridad inconsciente significa que el animal actúa de acuerdo con lo que le hace sentirse bien o le resulta placentero. Así es como viven y funcionan los niños pequeños. Pero con el desarrollo del yo y el conocimiento de la conducta social buena o mala según enseñan los padres, el individuo ya no puede basarse en la integridad inconsciente para guiar sus actos. Siendo como es una criatura social, no puede hacer lo que se le antoje. Incluso en algunas sociedades animales se les enseña a los más jóvenes un código de conducta que gobierna las relaciones dentro del grupo para reducir los conflictos y promover la cooperación. Las sociedades humanas, que son mucho más complejas, necesitan por esa razón códigos más elaborados. La integridad inconsciente debe ser complementada, en consecuencia, por la integridad consciente, es decir, por principios. Pero los principios que uno adopte para guiar su vida no deben violar la integridad inconsciente de su cuerpo, pues de lo contrario se verá inmerso en serios problemas.

Una persona armoniosa es una persona con principios; su conducta no está gobernada por la conveniencia. Se rige, en cambio, por un código de conducta derivado de un sentido interior de lo que está bien o mal. El código de esta persona puede incluir los mandamientos morales que establece su sociedad cuando concuerdan con su propio sentido de lo que es correcto. Por ejemplo, los mandamientos de no cometer adulterio, de no levantar falso testimonio contra el prójimo y de honrar al padre y a la madre, contenidos en el código de Moisés, parecen correctos a la mayoría de la gente. De manera similar, el principio de ser veraz concuerda estrechamente con el sentido de integridad. Mi maestro, Wilhelm Reich, me dijo una vez: "Lowen, si no puede decir la verdad, no diga nada". Es una opción consciente la que hacemos cuando elegimos no sacar provecho de la mentira, aunque podamos conseguir ciertas ventajas mediante el engaño. Elegimos la verdad porque promueve la integración del yo y el cuerpo, de la mente consciente y los impulsos inconscientes.

Una persona sin principios actúa en función de sus deseos presentes y sus necesidades inmediatas. Este modo de actuar es

típico del individuo narcisista, que piensa sólo en función de sí mismo. También es característico de la conducta infantil. A diferencia de los niños pequeños, casi todos los adultos tienen la capacidad de postergar la gratificación de sus deseos. Cuando un bebé tiene hambre, quiere comer de inmediato. Como consecuencia, podrá ingerir cualquier alimento a su alcance. Un adulto, en cambio, puede tolerar el hambre hasta que le resulten satisfactorias tanto la comida como las circunstancias. Como resultado, habrá más placer al alcance del adulto que actúa como tal que del adulto que actúa como un niño.

La capacidad de postergar la gratificación, o su corolario, la capacidad de tolerar el dolor o la frustración, es una función del yo. En el bebé, el yo no se ha desarrollado al punto de funcionar para contener sentimientos e impulsos. Este desarrollo tiene lugar en gran medida entre los tres y los seis años, cuando la personalidad queda fijada en la genitalidad. La misma pulsión energética que instaura la primacía genital también instaura la hegemonía del yo. En el individuo narcisista, este desarrollo se ve interrumpido por el carácter incestuoso en la situación edípica, que lo fuerza a escindir de su base genital. Esa escisión, como hemos visto, quiebra la integridad de la personalidad y separa al yo de su base en el cuerpo. La contención se hace difícil, si no imposible, con la consecuencia de que no se pueden establecer principios.

Los principios tienen el efecto de aumentar el placer y la satisfacción en la vida por vía de restringir el impulso de encontrar la satisfacción inmediata. Como hemos visto en el caso del sexo, la satisfacción es mayor cuando todo el cuerpo o toda la persona es sexualmente excitada por otra. Contener la excitación inicial permite que la sensación se profundice. En su punto más profundo, interviene el corazón y la sensación se convierte en un sentimiento de amor. Esto significa que sentir amor por el compañero es esencial para lograr un desahogo orgásmico completo. Lo mismo ocurre con cualquier otra actividad. Sólo si uno pone el corazón al realizarla, la actividad en cuestión le producirá una sensación de total satisfacción y plenitud.

Pero los principios son importantes también en otro aspecto. Considérese el caso de un individuo locamente enamorado de la esposa de un amigo. Si piensa que tener contacto sexual con ella le haría daño a su amigo, no podrá consumar la relación. El acto

sexual en estas circunstancias no le brindaría placer. El individuo bien podría encontrar razones para justificar ese contacto sexual. El matrimonio tal vez no sea feliz. O podría alegar que el amor debe pasar por encima de cualquier otra consideración. Pero una persona con principios actuará de acuerdo con ellos; obrar de otra manera simplemente la haría *sentirse* mal. Se produciría una escisión en su personalidad, en la que una parte diría que sí y la otra que no. Como hemos visto, esa escisión destruye la integridad de la personalidad.

Hay una falta de principios evidente en el hombre "mujeriego" y en la mujer promiscua. En este último caso, la actividad sexual se origina en una falta de sensibilidad y es un intento de la mujer de volverse sexualmente vital. Algunas mujeres que fueron promiscuas declaran que abandonaron esa conducta cuando adquirieron su propia sensibilidad sexual. Un hombre que se pasa persiguiendo mujeres podrá creer que es un varón sexualmente potente, pero lo cierto es todo lo contrario. Como no puede contener la excitación, este hombre no queda satisfecho con el acto sexual y por lo tanto se ve impelido a seguir persiguiendo mujeres en la vana esperanza de encontrar satisfacción a través del sexo. El gozo sexual sólo está al alcance de quienes están llenos de amor y comparten ese amor con un compañero. No es de sorprender que las personas promiscuas sean vistas como carentes de principios.

En bioenergética, "integridad" es el término empleado para describir el flujo ininterrumpido de excitación en el cuerpo, de la cabeza a los pies y nuevamente hacia arriba. Antes vimos que en muchas personas este flujo se ve interrumpido por tensiones que separan la cabeza del tórax y el tórax de la pelvis. Estas escisiones, desde luego, se sitúan a nivel de la superficie, no en la profundidad del organismo, donde el corazón se conecta a través de las arterias y las venas con todas las partes del cuerpo. Pero una persona sujeta a estas tensiones no es consciente de su propia unidad esencial. En el curso de la terapia, cuando se restablece el flujo energético, esa persona suele exclamar: "Me siento totalmente conectada". El principio de integridad se basa en sentirse "de una sola pieza". Sin esa unidad, una persona no puede *sentir* la diferencia entre el bien y el mal, aunque pueda conocerla en un nivel consciente.

En algunos individuos, la pérdida de integridad es tan severa que su conducta ya no responde a ningún principio. "Vale todo" es la máxima que rige sus actos. A estos individuos se los describe como narcisistas en la literatura psiquiátrica.¹ En su forma más extrema, este tipo de personalidad se caracteriza por una falta de conciencia que da lugar a una conducta designada como psicopática o sociopática. El psicótico no puede distinguir la verdad de la falsedad y es capaz de decir una mentira evidente creyendo que es verdad. El sociópata no distingue el bien del mal. Estos dos casos son extremos, pero cierto grado de escisión afecta la integridad de todos los individuos narcisistas.

El narcisismo es la aflicción más común del hombre moderno. El individuo narcisista vive oculto tras una fachada destinada a procurarle aceptación y admiración, por un lado, y a compensar y negar sus sentimientos internos de inferioridad, inadecuación, tristeza y desolación, por otro. Un buen ejemplo de este tipo de individuo es el hombre que desarrolla sus músculos para proyectar una imagen de virilidad, fuerza y poder. En la mayoría de los casos, esta fachada de macho encubre a un niño perdido y asustado. La escisión entre la apariencia exterior del hombre extremadamente musculoso y sus sentimientos interiores de soledad tiene el efecto de escindir la integridad de su personalidad.

Sin embargo, el narcisismo no es una enfermedad que se adquiere. En una cultura como la nuestra, orientada hacia valores del yo como el poder y el éxito, la mayoría de la gente contiene cierto grado de narcisismo en su personalidad. La verdadera cuestión, por lo tanto, radica en el grado en que uno está en contacto con sus sentimientos esenciales y con su cuerpo. Cuanto más en contacto estamos, más integridad tenemos.

De los comentarios anteriores se desprende que enseñar principios morales en un ámbito educacional resulta poco eficaz. Los principios deben estar basados en sentimientos que no pueden enseñarse. En mi opinión, la enseñanza moral incluso en el hogar tiene valor tan sólo en la medida en que los propios padres sean ejemplo de estos principios y los apliquen en sus relaciones con los hijos. No podemos enseñar el amor, la honestidad, el respeto, la dignidad o ninguna otra virtud por medio de palabras, y no del ejemplo. Y no podemos enseñar la integridad si pasamos por alto el hecho de que es un fenómeno corporal que se manifiesta en el

modo de mantenerse de pie, moverse y conducirse. Debemos darnos cuenta de que la mente no es tan potente como para eso: que ninguna dosis de aleccionamiento hará que la gente que está ciega vea la verdad. Sería más acertado decir que ninguna cualidad de enseñanza bastará para que un individuo pueda sentir la bondad o maldad de sus actos si su cuerpo carece de integridad debido a que está escindido por determinadas tensiones. La creencia en el poder que tiene la mente para controlar totalmente la conducta moral está destinada a fomentar las sensaciones positivas del individuo, así como el bienestar de la comunidad. Si una meta fundamental en la vida es ser una persona amable y armoniosa, como creo, entonces ésa debería ser también la meta de nuestros programas educativos, y no la adquisición de conocimientos. No debemos reducirnos a creer que el conocimiento y el poder que ofrecen pueden conducir a la "buena" vida. El hecho de no vivir de acuerdo con principios éticos elevados implica la pérdida del mayor don que puede ofrecer la vida: la alegría. Sin integridad, física y psicológica, el individuo no puede conocer el profundo placer y las buenas sensaciones que produce moverse con donaire, ni experimentar el éxtasis espiritual de ser una persona amable. Sin estas cualidades, por más poderoso o rico que sea, el individuo vivirá en una oscura prisión de temor, desconfianza y desamor.

No es fácil resistir la llamada del poder o el impulso del deseo. Todos claudicamos ocasionalmente y traicionamos la confianza depositada en nosotros. Lamentablemente, esto puede suceder incluso en la relación entre terapeuta y paciente, cuando la paciente es una mujer desesperada, el terapeuta un hombre insatisfecho, y ambos están inconscientemente buscando amor. En la intimidad de la situación, en que una de las partes le abre su corazón a la otra, a veces se despiertan pasiones sexuales que llevan a una relación sexual. Casi todos los terapeutas se adhieren a un código ético en el que ese tipo de conducta se considera poco profesional y falta de ética. Aunque la paciente sea una persona adulta y aquiescente, es responsabilidad del terapeuta protegerla de cualquier acto de su parte que defraude la confianza de ella y perjudique la relación terapéutica. Este es un principio moral que todo terapeuta debe cumplir, más allá de lo que sienta. Ninguno de nosotros puede confiar sólo en sus sentimientos,

por, y no podemos saber si una acción es buena o mala hasta después de haber ocurrido el hecho. Tampoco podemos confiar exclusivamente en la razón, ya que el diablo nos puede convencer tanto como Dios. La razón y el sentimiento deben unirse en principios que nos guíen en cuanto al modo correcto y sano de conducir nuestra vida.

Tener principios y respetarlos es algo que responde al interés propio de una persona. Pero también puede ser un acto sumamente espiritual. Los seres humanos podemos emular el amor de Dios por el hombre a través del amor que nos demostramos unos a otros. Dios no sólo es omnisciente; también es omnipresente. Está en todos nosotros. Muchos místicos religiosos de diferentes creencias han escrito que Dios vive en el corazón humano.² Cuando sentimos amor en nuestro corazón, estamos en comunión con Dios. Cuando demostramos ese amor, a menudo logramos conectarnos con nuestro prójimo. Una sonrisa gentil puede reconfortar el corazón de otra persona como un rayo de sol. Un acto gentil puede estimular el espíritu y abrir el alma a la belleza de la vida. La persona gentil acepta a los demás, no por obligación sino por amor. Esto no significa que nunca se enfade, sino que su ira es como la de Dios, directa y de breve duración. Tras una tormenta así, el cielo queda límpido y claro y el sol brilla con más fuerza.

El alma es el nombre que le damos al sistema energético que anima a todo organismo. Si sentimos odio, el corazón se contrae y el alma se encoge. Si somos amables, el corazón se expande y el alma se ensancha. El brillo de una sonrisa amistosa proviene de un corazón pleno de buenos sentimientos. La calidez de una persona amable se deriva de su intensa pasión por la vida y su falta de rigidez. No se puede ser amable y compulsivo al mismo tiempo. Una persona amable es lo bastante paciente como para establecer un vínculo sincero y cálido con todos aquellos con quienes tiene contacto.

La persona amable también tiene conciencia de estar sujeta a algo más grande y más poderoso que ella misma. Me estoy refiriendo, por supuesto, a Dios y a la fe de la que hablamos en el capítulo 11. Sin esa fuerza, ¿qué existe que pueda frenar la egolatría y la codicia del hombre, que lo llevan a ver la Tierra y sus habitantes como cosas a ser explotadas en provecho de los de-

seos propios y las satisfacciones personales? Al entregarse a su codicia, el hombre destruye la tierra misma de la que depende su propia existencia. Todos sabemos de la contaminación del aire, la tierra y las aguas, y la consiguiente pérdida de bosques y la extinción de muchas especies animales. Junto con esta actividad destructiva ha habido un quebrantamiento de los valores morales y un deterioro concomitante de la salud y la vitalidad de la gente. La depresión se ha vuelto endémica, y muchos individuos han sentido la necesidad de recurrir a drogas de uno u otro tipo para seguir adelante.

En Occidente, la vida se ha secularizado en forma creciente. Lo sagrado se ha reducido hasta convertirse en un mero conjunto de creencias y símbolos. Y aún sostienen un considerable poder sobre las vidas de algunas personas. Pero las creencias y los símbolos son procesos mentales que no toman en cuenta al cuerpo. Desde la perspectiva del mundo occidental, el cuerpo cae en la categoría de lo seglar, lo profano y lo material. Ello refuerza la escisión entre mente y cuerpo, a la que he señalado como un factor determinante de la angustia emocional del hombre.

Mi intención, en este libro, ha sido mostrar que el cuerpo no es tan sólo un objeto material, fácil de comprender en términos puramente físicos. No, el cuerpo no es un vehículo del espíritu sino que es el espíritu hecho carne. Como hemos visto, el espíritu reside en el protoplasma, donde se pone de manifiesto en la capacidad de un organismo para responder a su medio de modo que promueva su proceso vital. Esta ha sido la historia de la vida en la Tierra desde hace millones de años.

En mi opinión, es la mente, centrada en el conocimiento y la razón, la que es seglar, y el cuerpo el que es sagrado. Por muy bien que creamos explicar el funcionamiento del cuerpo, en la base de ese funcionamiento está el misterio del amor. El corazón del hombre, donde reside el amor, es también el templo en el que reside Dios dentro del ser humano.

El fundamento de esta creencia es la capacidad de sentir una resonancia entre la pulsión del corazón y la pulsión del universo. Mientras que la pulsión de la vida se produce en cada célula y cada órgano del cuerpo, se siente con más fuerza en el latir del corazón y se experimenta más vívidamente en el sentimiento de amor. He descrito al organismo viviente como un estado de exci-

tación contenida, y su corazón como centro. Esa excitación se eleva y rebasa la frontera del organismo cuando uno está enamorado, y en ese momento uno siente su conexión con el universo. El amor es el verdadero sentimiento espiritual. Confío en que la mayoría de mis lectores haya experimentado este sentimiento alguna vez en su vida.

¿Pero por qué sólo alguna vez? La sorprendente respuesta es que no nos amamos lo suficiente a nosotros mismos. Amarse a uno mismo no significa autoadoración, la cual equivale al narcisismo, un estado que carece de la excitación del amor. Amarse a uno mismo es estar pleno de excitación vital y responder a esa excitación en cada una de sus múltiples manifestaciones. Amarse a uno mismo es amar la vida y todas las cosas vivientes. Uno no puede amar plenamente a otro a menos que se ame a sí mismo. Sin amor por uno mismo, uno toma pero no da nada.

Con amor por nosotros mismos, podemos alcanzar las tres formas de armonía que una vez definió Aldous Huxley, como se mencionó en el prefacio de este libro: la armonía animal, es decir, la integridad mantenida por el pleno y libre flujo de excitación en el cuerpo; la armonía humana, por la vía de vivir según el principio "Sé franco contigo mismo" y de extender este principio a nuestro prójimo a través de una conducta bondadosa, y armonía espiritual, por medio de la conexión con un orden superior. Sólo a través de la integración de la personalidad en estos tres niveles podremos alcanzar la trascendencia que denominamos "el estado de armonía": en verdad, la espiritualidad del cuerpo.

Notas

PREFACIO

- 1 Aldous Huxley: *The Perennial Philosophy* (Nueva York: Harper & Row, 1945), 89-91.
- 2 *Ibidem*, 166.
- 3 *Ibidem*, 269.
- 4 Joseph Campbell: *The Power of Myth* (Nueva York: Simon & Schuster, 1988), 199.

CAPÍTULO 1

- 1 Alexander Lowen: *Depression and the Body: The Biological Basis of Faith and Reality* (Nueva York: Penguin, 1973).
- 2 Un informe completo de este caso aparece en Alexander Lowen: *The Language of the Body* (Nueva York: Macmillan, 1971).
- 3 Véase Alexander Lowen: *Fear of Life* (Nueva York: Macmillan, 1981) por un análisis más completo de los importantes cambios que se producen en la vida del individuo en esta etapa.

CAPÍTULO 2

- 1 Selva Yesudian y Elisabeth Haich: *Yoga and Health* (Nueva York: Harper & Row, 1953), 21.
- 2 Herman Kanz: *The Martial Spirit* (Woodstock, N.Y.: The Overlook Press, 1977), 42.

- 3 Véase Wilhelm Reich: *The Function of the Orgasm* (Nueva York: Orgone Institute Press, 1934), 326-329, por un informe más completo de estos experimentos. (Trad. cast.: *La función del orgasmo*, Buenos Aires: Paidós, 1955.)
- 4 *Ibidem*, 338.
- 5 William E. Seifriz, conferencia y filmación en la Universidad de Pennsylvania, 1954.
- 6 Véase Alexander Lowen: *Depression and the Body: The Biological Basis of Faith and Reality* (Nueva York: Penguin, 1973), por un análisis completo de la causa y el tratamiento de la depresión.
- 7 Meyer Friedman y Ray H. Rosenman: *Type A Behavior and Your Heart* (Nueva York: Fawcett, 1981); Alexander Lowen, *Love, Sex and Your Heart* (Nueva York: Macmillan, 1988), 110-114, 159-160.

CAPITULO 3

- 1 Véase Alexander Lowen y Leslie Lowen: *The Way to Vibrant Health* (Nueva York: Harper & Row, 1977), 101 sigs., por una explicación completa y una ilustración de estos ejercicios.
- 2 Véase Alexander Lowen: *Love, Sex, and Your Heart* (Nueva York: Macmillan, 1988), 83, 86.
- 3 Véase Alexander Lowen: *Bioenergetics* (Nueva York: Penguin, 1976), 17-18.
- 4 Eugene Herrigel: *Zen and the Art of Archery* (Nueva York: Vintage, 1971), 58, 84.
- 5 Margaritha Ribble: *The Rights of Infants* (Nueva York: Columbia University Press, 1965), 82.
- 6 Véase Lowen y Lowen: *The Way to Vibrant Health*, por una descripción completa del taburete bioenergético y sus usos.

CAPITULO 4

- 1 Véanse Stanley Keleman: *Emotional Anatomy: The Structure of Experience* (Berkeley, California: Center Press, 1985), 107; Alexander Lowen: *The Language of the Body* (Nueva York: Macmillan, 1971), 346-347.

CAPITULO 5

- 1 Véase Alexander Lowen: *Love, Sex, and Your Heart* (Nueva York: Macmillan, 1988).
- 2 Véanse Alexander Lowen y Leslie Lowen: *The Way to Vibrant Health* (Nueva York: Harper & Row, 1977), 34, y Alexander Lowen, *Love, Sex, and Your Heart* (Nueva York: Macmillan, 1988), 190.
- 3 Véase Alexander Lowen: *Pleasure: A Creative Approach to Life* (Nueva York: Penguin, 1975), 187-193.

- 4 Véase Alexander Lowen: "A Psychosomatic Illness", *Bioenergetic Analysis* 2 (1986), 1-11.

CAPITULO 6

- 1 Véase Alexander Lowen: *Narcissism: Denial of the True Self* (Nueva York: Macmillan, 1985), 105-9.

CAPITULO 7

- 1 Véanse Alexander Lowen y Leslie Lowen: *The Way to Vibrant Health* (Nueva York: Harper & Row, 1977), 11-12.
- 2 Lee Strasberg: *A Dream of Passion* (Boston: Little, Brown, 1987), 17.

CAPITULO 8

- 1 Wilhelm Reich: *Cosmic Superimposition* (Rangeley, Me.: Orgone Institute Press, 1951).

CAPITULO 9

- 1 Véase Alexander Lowen: *Love, Sex, and Your Heart* (Nueva York: Macmillan, 1988).
- 2 Véase Wilhelm Reich: *The Cancer Biopathy* (Nueva York: Farrar, Straus & Giroux, 1973).
- 3 Laurens van der Post: *A Story Like the Wind* (Nueva York: William Morrow, 1972), 44.

CAPITULO 10

- 1 Saul Bellow, prólogo a Allan Bloom: *The Closing of the American Mind* (Nueva York: Simon & Schuster, 1987), 16.

CAPITULO 11

- 1 Véase Alexander Lowen: *Narcissism: Denial of the True Self* (Nueva York: Macmillan, 1985).

CAPÍTULO 12

- 1 Véase Alexander Lowen: *Narcissism: Denial of the True Self* (Nueva York: Macmillan, 1985).
- 2 Véase Alexander Lowen: *Love, Sex, and Your Heart* (Nueva York: Macmillan, 1988), 3-4, 208.

Índice analítico

- Abandono, temor al, 58
 Abuso sexual, 91, 105, 152
 Actos creativos, 101
 Acupuntura, 31-2
 Agresividad
 - dinámica estructural, 143-4
 - en la lactancia, 61
 - movilización de la, 62
 - postura y, 121
 - tensión mandibular y, 170-1
Véase también Ira
 Agricultura, desarrollo de la, 189
 Alineamiento, 126-7
 Ambivalencia, 87, 150, 151
 Amor, 80, 86-8, 90, 91, 203-4
 - conexión y, 97-8, 113
 - en las expresiones faciales, 165-6
 - escisión y, 150-1
 - fe y, 186-94
 - pérdida de, 41-3, 58, 160
 - principios y, 202
 - sexualidad y, 98, 99, 101, 113, 152, 199
 - tranquilidad de espíritu y, 175
 - y afán de poder, 73
 Amor por uno mismo, 204
 Análisis, 180
 Análisis bioenergético, 36-40, 116
 Análisis junguiano, 180
 Ancianos, conexión espiritual de los, 38
 Animismo, 190-1
 Anomia, 16
 Ansiedad, 34
 - depresión y, 41
 - dinámica estructural y, 143-4
 - sexual, 167
 - y pérdida de gracia, 70
 Anteojos, 167-8
 Apercepción del mundo, 82
 Apertura, 191-2
 Aprendizaje, 28
 Armadura, 191-2
 Artritis, 18
 Asociación libre, 180
 Auras, 32, 165-6
 Autoconciencia, 67-8, 72, 75, 180
 Avances, 20-2
 Bellow, Saul, 186
 Bergson, Henri, 32
 Beso, 174
 Biblia, la, 12, 50, 189
 Boca, 24, 60
 - respirar por la, 62-3
 - tensión en la, 28, 174
 Bostezar, 51
 Brazos, extensión de los, 90
 Budismo, 190, 196
 Cabeza, 141
 - agachar la, 91-2
 - escisión y la, 145-7, 152
 Caminar, 76-7, 122-3
 Campbell, Joseph, 13, 25
 Cáncer, 18, 160, 169

- Cáncer de mama, 169
 Cansancio crónico, 44, 49
 Carne de gallina, 46
 Cavidad abdominal, 52, 64
 Ciencia cristiana, 19-20, 22, 188
 Cintura
 - flexibilidad de la, 155
 - rigidez en la, 153
 - tensión en la, 145
 Codicia, 202
 Colitis, 94
 Conciencia, 82, 185, 186
 del self, 68, 75
 - fluir de la, 177
 - reducción de la, tras el orgasmo, 99
 - social, 196
 - superior, 186-94
 Conducta psicopática, 200
 Conciencia social, 196
 Conducta sociopática, 200
 Conexión, 58-9, 42, 190
 - amor y, 97-8
 - con la tierra, véase Enraizamiento
 - sentimiento de, 79
 Conflicto, tranquilidad de espíritu o, 177-9
 Congoja sentimental, 42, 43, 56
 Control
 - escisión y, 146
 - necesidad de, 21, 71
 - parental, 25, 72-3
 - poder y, 28-9
 - renuncia al, 192, 194
 - respiración y, 63
 - sexualidad y, 107
 Cuclillas, 125, 193
 Cuerdas vocales, 183-4
 Cuello
 - elongación del, 142-3
 - flexibilidad del, 155
 - rigidez del, 153
 - tensión en el, 94, 145
 Culpa, 89, 92-3
 Dante, 181-2
 Decisión, 169-70
 Depresión, 1 26, 203
 - energía y, 41-4
 - escisión y, 145
 - expresiones faciales en la, 166
 - respiración y, 49
 - temor y, 90-1
 - y falta de gracia, 70
 - y supresión de la sexualidad, 103
 Depresión anaclítica, 41
 Desafío, 171
 Desesperanza, 91
 Destino, 192
 Dinámica estructural, 135-58
 - distorsiones de la, 142-4
 - ejercicios bioenergéticos de, 155-8
 - escisión y, 144-54
 - pulsación y, 138, 140
 - rigidez y, 153-5
 - segmentos y, 141
 Dolor
 - de crecimiento, 122
 - de espalda, 17, 130, 153
 - evitación del, 166
 - rigidez y, 154
 - tolerancia del, 198
 - y supresión de sentimientos, 85
 Dolor lumbar, 17, 130
 Dostoievski, Feodor, 192
 Duse, Eleonora, 130
 Educación, 200-1
 Ejercicios bioenergéticos
 - cara, 168-9, 171-2
 - dinámica estructural, 155-8
 - enraizamiento, 122-9, 132-3
 - gracia, 76-8
 - meditación, 183-5
 - respiración, 51, 59-64
 - sentimientos, 94-5
 - sexualidad, 110-3
Elan vital, 33
 Elongación, 142-4
 Ello, 56
 Emociones, 80, 86-91
 - enjuiciadoras, 92
 - escisión y, 150
 Véase también Sentimientos

- Empatía, 74, 82
 Empuje, 73
 Energía
 - cuestionario de apercepción de la, 47
 - depresión y, 41-3, 45
 - dinámica estructural y, 135-8, 143-4
 - en el análisis bioenergético, 36-40
 - en la infancia, 102
 - enraizamiento y, 130-1
 - fe y, 191-2
 - la piel y la, 46
 - los ojos y la, 45-6
 - Reich sobre la, 34-6
 - relajación y, 44-5
 - respiración y, 49-51
 - visión occidental de la, 32
 - visión oriental de la, 31-2
 - sentimientos y, 93
 - sexualidad y, 115
 - tranquilidad de espíritu y, 178
 Enfermedad cardíaca, 160
 Enfisema, 53, 54
 Energía orgona, 36
 Enmascaramiento, 159-61, 165-6
 Enraizamiento, 115-34
 - dinámica estructural y, 143, 144
 - ejercicios bioenergéticos de, 122-9, 132-3
 - los ojos y el, 167
 - y sensación de seguridad, 118
 Entrenamiento para el control de esfínteres, 111
 Escisión, 144-54
 - expresiones faciales y, 160
 - principios y, 199
 Esfínter anal, 111-2
 Espíritu quebrantado, 88-9, 186
 Espondilitis anquilosante, 156
 Esquizofrenia, 16, 68, 74-5
 - ojos vacuos en la, 162
 Estados de sensación generalizada, 91-3
 Estrés, 21, 119
 Estructura segmental, 141, 145
 Espalda
 - aflojamiento de la, 157-8
 - dolor en la, 17, 130, 153
 - rígida, 94, 155-8
 - tensión en la, 88-9
 Excitabilidad, 38
 Experiencia mística, 99, 100
 Expresiones faciales, 16, 159-75
 - ejercicios bioenergéticos, 168-9, 171-2
 - en los orientales, 161
 - los ojos y las, 168-74
 - tensión mandibular y, 168-74
 Eyaculación precoz, 106
 Fase oral, 101-2
 Fe, 19-20, 202
 - amor y, 186-94
 Fluir de la conciencia, 176
 Fotografía Kirlian, 32
 Freud, Sigmund, 33-5, 56
 Fumar, 59
 Furia, 86, 88-91, 105
 - escisión y, 149
 - expresión de la, 171
 Gentileza, 178, 195-204
 Gozo, 86, 90, 115, 192
 Gracia
 - análisis y, 140
 - ejercicios bioenergéticos y, 76-7
 - enraizamiento y, 123, 125, 126, 130
 - expresiones faciales y, 160
 - gentileza, 197
 - pérdida de la, 65-76, 86
 - sensaciones y, 86, 92, 96
 - sexualidad y, 104, 109-10, 115
 Gratificación, postergación de la, 198
 Guerra de Vietnam, 193
 Haich, Elisabeth, 31
 Harrigel, Eugene, 57
 Hatha-yoga, 31
 Hemingway, Ernest, 99
 Hinduismo, 50, 196
 Hiperventilación, 55-6
 Hipocondría, 34
 Histeria, 33-4
 Hombre, 27

- enraizamiento y los, 118-9
- tensión en los, 29, 90
- Homeostasis, 135
- Humillación, 91-2, 109
- Huxley, Aldous, 12, 204
- Identificación, 20
- Impulsos, 82-3
 - de morder, 172-3
 - bloqueo de los, 83, 85
- Incesto, 106
- Inconsciente
 - en el psicoanálisis, 180
 - en la terapia bioenergética, 181
 - gracia e, 69, 74
 - sueños e, 179
 - y bloqueo de impulsos, 28
- Individualidad, 154
- Industrialización, 28-9, 190
- Inspiración, 101
- Instituto Esalen, 26, 124
- Integridad, 200-1
 - inconsciente, 197
- Ira, 80-91
 - bloqueo de la, 28, 83, 85, 86, 94
 - culpa e, 93
 - dinámica estructural e, 144
 - en conducta tipo A
 - encubrimiento de la, 160, 165-6, 171
 - en niños, 25
 - escisión e, 148-51
 - respiración e, 62-3
 - rigidez e, 156-8
 - sexualidad e, 105, 182
- Jung, C.G., 35
- Kanz, Herman, 32
- Khrushchev, Nikita, 143-4
- Kundalini, 130, 183
- La Divina Comedia* (Dante), 181
- Lactancia, 24, 60-1, 101-2
 - morder durante la, 172-3
- Labios, 24, 61
- Libido, 34-5
- Llanto, 175
 - en el proceso de duelo, 42
 - en los niños, 24-5, 28
- incapacidad de los padres de tolerar el, 170
- profundidad del, 91, 105
- relajación y, 45
- respiración y, 53, 52
- suprimido, 94
- Mandatos del superyó, 107
- Mandíbula, tensión en la, 24, 28, 168-74
- Mantras, 183
- Masoquismo, 87
- Masturbación, 92-3
- Medicina psicosomática, 34
- Meditación, 22, 29, 180, 183-5
 - conexión y, 39
- Meditación trascendental, 183-4
- Mente
 - gracia de la, 195-204
 - tranquilidad de la, 175-86, 192, 197
- Metabolismo
 - química del, 37
 - respiración y, 50
- Método Bates, 168
- Miopía, 166-9
- Monroe, Marilyn, 152
- Moralidad, 200-1
- Morder, 172-4
- Movimientos espontáneos, 69, 73
 - sensaciones y, 79, 81
- Movimientos involuntarios, 68, 69, 131
- Movimientos voluntarios, 68-9, 83, 131
- Muerte, temor a la, 193
- Músculos
 - de las piernas, 118
 - reestructuración y, 147
 - tensión en los, 44, 85-7
 - voluntarios, 83
- Narcisismo, 80, 106, 192, 193, 198, 200-1, 204
- Naturaleza, actitudes hacia la, 23, 28-9, 178, 150-1
- Neurastenia, 34
- Obras artísticas, 101
- Odio, 87

- en la expresión facial, 165-6
- rigidez y, 191-2
- Organos de los sentidos, 82
- Organos genitales, 53, 98
 - dinámica estructural y, 145, 147
- Orgasmo, 99-101, 110-11, 151, 147, 194, 199
- Orgullo, 91
- Ojos, 16-7, 161-4, 165-9
 - ejercicios bioenergéticos de, 168-9
 - energía y los, 45-6
- Palizas, 89, 91, 109
- Parestesia, 55-6
- Pasión, 101-2
- Pecho
 - constricción en el, 42, 43, 102
 - desinflado, 60
 - movilización del, 55, 58, 59, 62
 - rigidez del, 54
- Pecho en forma de barril, 54
- Pelotón* (película), 193
- Pelvis, 141, 183
 - enraizamiento y, 131-3
 - escisión y, 145-7, 149, 152
 - respiración y, 53
 - rigidez de la, 106-7, 109-12
- Percepciones, 82-3
- Periodo de latencia, 102-3
- Periodo edípico, 101-3, 149, 150
- Personalidad fronteriza, 16
- Personalidad múltiple, 145
- Personalidad tipo A, 43
- Piel, 16
 - como órgano de sentido, 82
 - energía y, 46
- Piernas, 116
 - falta de sensibilidad en las, 27, 117
 - flexibilización de las, 123-5
 - pesadas, 118
 - rigidez en las, 119
- Pies, 116, 126-9
 - falta de sensibilidad en los, 27, 117
- Poder, 28-9, 201
 - afán de, 73
- Polución, 202
- Por quién doblan las campanas* (Hemingway), 99
- Postura pasiva, 121
- Prana*, 50
- Presión sanguínea, 133
- Presión sanguínea elevada, 133
- Principios, 197-9, 200-2
- Proceso de duelo, 42
- Programas de aptitud física, 133
- Programas de ejercicios, 49
 - Véase también* Ejercicios bioenergéticos
- Progreso, creencia moderna en el, 192-3
- Promiscuidad, 199
- Psicoanálisis, 180
- Psique, definición de, 33-4
- Pulmones, 52
- Pulsación, 34, 39, 42, 46, 81, 98, 138, 140, 143-4
- Rebeldía, 164, 171
- Reestructuración, 147
- Reich, Wilhelm, 33, 34-6, 51, 55-7, 136, 198
- Relajación, 178
 - meditación y, 183-4
 - muscular, 44-5
 - respiración y, 50-1
- Religión, 190, 192, 195-6
- Religión sufi, 109, 194
- Respiración, 49-65, 81
 - dinámica de la, 50-2
 - dinámica estructural y, 143-4
 - durante la meditación, 183-4
 - ejercicios bioenergéticos de, 51, 59-64
 - enraizamiento y, 133
 - gracia y, 71
 - sentimientos y, 52-8, 86
 - sexualidad y, 105
- Respiración diafragmática, 54
- Respiración nasal, 62-3
- Retardo, 162-5
- Retraimiento esquizoide, 16
- Ribble, Margarita, 61
- Rigidez, 86, 153-5
 - alrededor de la pelvis, 106-7, 109-12

- de la espalda, 94
- del pecho, 54
- desafío y, 171
- en las piernas, 119
- odio y, 191-2
- pensamiento y, 179
- y terapia bioenergética, 181
- Ritmo diurno, 133
- Rodillas levemente flexionadas, 119, 121-2
- Salud
 - definiciones de, 15
 - enraizamiento y, 133
 - gracia y, 72-3
 - mental, 16-7
 - sensaciones y, 94
 - tono placentero en la, 81
 - visión holística de la, 3, 120
- Salud mental, 16-7
 - gracia y, 70
- Salvar las apariencias, 161, 165-6
- Seguridad
 - búsqueda de, 192
 - sentido interno de, 118-9, 130
- Selectividad, 82
- Self
 - armonía con la naturaleza y el, 178
 - renuncia al, 147
 - sentido del, véase Yo
 - trascendencia del, 98, 100-1, 178
- Sensaciones, 79-96
 - comprensión funcional de las, 81
 - conflicto entre pensamientos y, 171
 - ejercicios bioenergéticos y, 94-5
 - empatía y, 81-2
 - en la terapia bioenergética, 181, 182
 - enraizamiento, 115-7
 - escisión y, 149
 - estados generalizados de, 91-3
 - expresadas a través de los ojos, 167
 - expresiones faciales y, 160, 161, 165-6
 - percepciones y, 82-3
 - principios y, 200-1
 - respiración y, 52-8
 - supresión de, 43, 85-6
- Sexualidad, 33, 97-113, 183
 - culpa por la, 92-3
 - ejercicios bioenergéticos y, 110-13
 - energía y, 33-5, 115, 136
 - enraizamiento y, 116, 131, 152-3
 - escisión y, 147-9, 151-2
 - gracia y, 106-7
 - humillación por expresiones de la, 91-2
 - pasión y, 101-2
 - principios y, 199
 - respiración y, 53-4
 - supresión de la, 102-6
 - visión y, 167-8
- Síndrome de la articulación temporomandibular (ATM), 28, 172
- Sistema inmune, 169
- Sistemas de creencias, 188
- Sonrisa
 - estereotipada, 160
 - genuina, 161-2
 - graciosa, 202
- Sueños, 179
 - interpretaciones de los, 180-1
- Superposición, 136
- Suspiros, 51
- Strasberg, Lee, 130
- Tai chi ch'uan, 22-3, 32
- Tao, 23, 135, 161, 190
- The Rights of Infants* (Ribbie), 61
- The Way to Vibrant Health* (Lowen), 123
- Temor, 80, 86, 90-1
 - a la muerte, 193
 - a los sentimientos, 93-4
 - al abandono, 58
 - de castración, 150
 - encubrimiento del, 160, 165-6, 169-70
 - escisión y, 140
 - miopía por, 166-7, 169
 - respuestas epidérmicas al, 46
 - y tensión de la base pélvica, 110-2

- Tórax, 141
 - escisión y, 145-7, 149
 - tensión en el, 28, 61
- Tranquilidad de espíritu, 175-86, 192, 197
 - meditación y, 183-5
- Transferencia, 150
 - análisis de la, 180-1
- Trascendencia, 98, 100-1, 113
 - enraizamiento y, 114
- Trastorno bipolar, 41
 - Trastorno maniaco-depresivo, 41, 45
- Trastornos intestinales, 18-22, 94
- Trastornos reumáticos, 18
- Tristeza, 86-8, 90, 91
 - enmascaramiento de la, 159-60, 165-6, 169
 - temor a la, 94
- Valores del yo frente a valores corporales, 72
- Van der Post, Laurens, 165-6
- Verdad, 197-8
- Vergüenza, 92
- Vibraciones, 74
- Ventre, respiración y el, 53-4
- Visión holística de la salud, 22, 180
- Vitalismo, 33-4
- Voluntad, 72-3, 154, 195
 - de Dios, 192
- Yesudian, Selva, 31
- Yin y yang, 22, 72-3, 75, 98, 135-6, 196
- Yo
 - armonía entre el cuerpo y el, 22-3
 - controlador, 71
 - desarrollo del, 28, 198
 - en el análisis bioenergético, 36
 - en la esquizofrenia, 74-5
 - espiritualidad y el, 195
 - expresión facial y el, 160-1
 - fuerza del, 58
 - lesión narcisista al, 109
 - relación con el cuerpo del, 68, 69, 72-3, 78
 - renuncia al control por parte del, 192, 194
 - rigidez y el, 154
 - sentimientos y el, 80, 83
 - sexualidad y el, 103, 107
 - tranquilidad de espíritu y el, 177
 - valores del, 72
 - y sensación de conexión, 39
- Yoga, 23, 29, 130
 - ejercicios respiratorios en el, 49
- Yoga and Health* (Yesudian y Haich), 31
- Zen, 57, 74, 100, 194

