

Dr. GÉRARD GUASCH SAUVARD\*\*

## El cuerpo en la Psicoterapia\*

*«Soy hombre: duro poco y es enorme la noche. Pero miro hacia arriba: las estrellas escriben. Sin entender, comprendo: también soy escritura y en este mismo instante alguien me deletrea».*

OCTAVIO PAZ (1)

Paris en la década de los setenta. Un hombre extranjero elegantemente vestido de seda, una varilla de metal en la mano, vigila un grupo de personas gritando y llorando, liberándose de sus penas.

Paris en la década de los setenta. Un hombre extranjero sencillamente vestido de algodón, cerca de un banquillo alto, vigila un grupo de personas gritando y llorando, liberándose de sus penas.

Dos siglos separan estas escenas. ¡En dos siglos Paris habrá conocido a Mesmer, el príncipe de los magnetizadores, el magnetizador de los príncipes, —Mesmer (1734-1815), que algunos consideran como el fundador de la psicoterapia— y a Lowen en el creador del Análisis bioenergético!

Entre los dos, el siglo XIX, siglo de la Revolución Industrial, verá el desarrollo de numerosas máquinas y de tecnologías nuevas, la conquista de la electricidad y el enfoque científico-materialista reinar en las ciencias.

En ese siglo, el cuerpo más estudiado es el cuerpo muerto de los anfiteatros, el cuerpo frío de los cadáveres. Toda concepción vitalista parece retrógrada y cae en desuso. La verificación anatomo-clínica es la regla; el «cuerpo-máquina» el modelo.

En 1868 el fisiólogo Paul Bert, especialista en respiración, publica un tratado titulado: *«La máquina humana»*. En las viejas salas del hospital de la Salpêtrière, Charcot (1825-1893), culti-

va —como en un invernadero— las exuberantes flores de la histeria.

Al acabarse el siglo, Freud (1856-1939) —que durante medio año fue alumno de Charcot y del cual dirá: «ningún otro hombre ha ejercido tanta influencia sobre mí»— elabora, con otro médico vienés, Breuer, un tratamiento psicológico de la histeria que llaman «catártico» (= purgativo, liberador. Para Aristóteles la *catarsis* es una purificación del alma).

Frente a la intensidad de la abreactión producida, frente a este «cuerpo del deseo» que habla con toda crudeza, Breuer se asusta, toma su sombrero, su bastón y se va. Freud se queda, reflexiona, analiza y da a luz, años después, el método psicoanalítico.

En su consultorio de Berggasse #19 ya estamos lejos de las representaciones teatrales del cuerpo producidas por un Mesmer o un Charcot.

Entre cortinas y tapices persas, el paciente, acostado en un mullido diván, y constreñido por los imperativos: «decir todo, no hacer nada» (regla fundamental y regla de abstinencia) ve su cuerpo reducido a la inmovilidad y al silencio para que hable su inconsciente a través de las fallas y de las fantasías del discurso. Entonces toda expresión del cuerpo será interpretada como resistencia a recordar. Freud mismo ya no tocará la frente del paciente para invigorarlo a recordar. Toda actuación del paciente, como del terapeuta, queda entonces rotundamente prohibida. Excluido del escenario terapéutico, el cuerpo no existe más en el psicoanálisis freudiano que por sus representaciones psíquicas. Vedado el camino de la expresión directa no puede expresarse más que por el angosto desfiladero del discurso.

En los años veinte, los analistas confrontados con las resistencias de los pacientes, se preocupaban de la eficacia del tratamiento. Ferenczi



(1873-1933) sugiere que ciertas vivencias tempranas no se prestan a la rememoración y sólo pueden ser revividas, y propone una técnica activa. Esta, en un primer tiempo, aumenta la rigidez de la regla de abstinencia para obligar al sujeto, a fuerza de frustración, a progresar. Luego cambia del todo y empieza a gratificar a sus pacientes con una actitud «maternal», abiertamente cariñosa.

En los años treinta, Wilhelm Reich (1897-1958), que fue uno de los analistas más jóvenes del círculo de Viena, afirmándose como pensador original y alumno disidente del maestro, restablece el cuerpo en el centro del análisis. Para él, no sólo importa el contenido del discurso, sino cómo éste se articula. Reich no se dedica sólo a escuchar, observa también la expresión del paciente, qué emociones fluyen, cuáles están reprimidas, qué dice su cuerpo. En «El análisis del carácter» escribe: —«El lenguaje verbal sirve a menudo de defensa: oculta el lenguaje expresivo de las profundidades biológicas».

Las contracciones musculares, las reacciones neurovegetativas, la palidez, el enrojecimiento, las modificaciones de la respiración, su ritmo, los movimientos involuntarios llaman poderosamente su atención. De ahí la evolución de su metodología (*Análisis del carácter, Vegetoterapia y Orgonoterapia*).

\* Comunicación al I.º Congreso Internacional de Terapias psicocorporales. Oaxtepec (México), Diciembre 1987.

\*\* Analista reichiano. Vice-presidente del Congreso.

(1) «Hermandad» en: *Arbol adentro*. Seix Barral. México, 1987, p. 37.

pia) que busca acercarse siempre más íntimamente al lenguaje de las profundidades, prestando atención a las manifestaciones neuro-vegetativas y a las corrientes energéticas del organismo.

La Orgonoterapia, centrada sobre las fuerzas que unen el hombre al cosmos, habla de la dimensión energética del cuerpo humano, ya no en forma metafórica como lo hacía Freud, sino con argumentos biofísicos. Esto, imperdonable para los racionalistas, le valdrá ser tachado de «cosmólogo delirante» y de paranoico (¡Cuando los chinos y los hindúes sostienen, desde hace milenios, la misma proposición!).

Refugiado en los Estados Unidos, acusado de charlatanería, sus libros y sus aparatos son quemados por orden de la F.D.A. (Food and Drug Administration). Aislado, callado, encarcelado, Reich muere en noviembre de 1957 en una prisión; parece que todo está consumado.

No pasan más de 10 años y vuelve a renacer. En mayo de 1968 las paredes de las universidades llamaban a una expresión más libre, más auténtica, del cuerpo y de sus deseos. Con la primavera de ese año también floreció Reich.

En los años siguientes vimos brotar y crecer una inmensa diversidad de métodos que pretenden todos actuar sobre el cuerpo —o a través de él— con un fin psicoterapéutico.

Frente a tantas terapias neo-reichianas, post-reichianas o pseudo-reichianas, frente a tantas terapias psicocorporales, frente a tantas «nuevas terapias» de origen tan diverso que hablan todas del cuerpo, de las emociones, de las energías, del ser; uno queda perplejo y vale preguntarse: Son *¿psicoterapias o pseudoterapias?*

Plantearse así el problema exige aclarar algunos conceptos:

- ¿Qué es la psicoterapia?
- ¿Por qué el cuerpo?
- ¿De qué cuerpo hablamos?
- ¿Qué es un terapeuta psicocorporal?

### ¿Qué es la psicoterapia?

En una definición académica puede decirse que es: «el tratamiento (terapéutico) de trastornos psíquicos y de enfermedades psicogénicas mediante técnicas y procesos psicológicos».

Tal definición responde obviamente a un modelo médico clásico y no está lejos de lo que se podría decir de la electroterapia, de la quimioterapia o de cualquier otra terapéutica médica; no

aparece aquí la dimensión interrelacional.

En una visión más fenomenológica diríamos que: «la psicoterapia es un encuentro humano dinámico en el cual un sujeto profesionalmente entrenado (psicoterapeuta, analista...) aplica sus conocimientos psicológicos a la curación de otro sujeto (cliente, analizando...) que presenta conflictos y sufrimientos y viene en pos de ayudas».

Tal definición, al subrayar la dimensión humana del encuentro, me parece mejor, aunque no enfatiza suficientemente la participación —*decisiva*— del paciente en el proceso, ya que sabemos que la psicoterapia se hace/deshace en la relación, y que uno no es activo frente a otro pasivo, sino que los dos son activos/pasivos en el reconocimiento y la resolución de los conflictos (análisis del carácter, análisis de las resistencias, manejo de la relación y de la transferencia...)

Hablando de psicoterapia, es importante distinguir entre un proceso sistematizado y los posibles efectos psicoterapéuticos de cualquier experiencia humana (de la consulta médica a una charla de café).

Al definirnos como psicoterapeutas (o analistas) suscitamos en el paciente una esperanza, la esperanza que vamos a poder ayudarlo. Al presentarnos como especialistas de tal o cual técnica (análisis freudiano, análisis reichiano, análisis bioenergético...) damos cuerpo a esta esperanza alimentando sus fantasías y sus deseos de reparación y le permitimos formular una demanda específica (alcanzar las profundidades de su inconsciente, recuperar su potencia orgástica, liberar sus emociones, restaurar sus energías...). Estos elementos, que podemos llamar *pre-transferencia* (reservando el término de *transferencia* a lo que se actualizará luego en la vivencia) merecen ser tomados en cuenta porque forman parte de la trama constitutiva de la relación desde el inicio.

Un sistema psicoterapéutico codificado supone un cuerpo de doctrina (teoría), un instrumento (técnica), un operador (terapeuta) y una vivencia (práctica).

La vivencia es, podríamos decir, el cuerpo vivo de la psicoterapia. En ella se elabora y se desarrolla la relación, el diálogo, el intercambio de informaciones y de energías.

La sesión individual, el grupo de psicoterapia, la comunidad terapéutica constituyen un marco de referencia, un

ámbito privilegiado en el cual se puede operar el proceso de interiorización de nuevas informaciones capaces de provocar cambios significativos en los modos de pensar y de sentir de uno.

En el aquí y ahora de la sesión necesitamos usar estrategias y tácticas susceptibles de abrir el sujeto ante experiencias nuevas que originen estos cambios deseados. Con la ayuda del terapeuta y la participación plena de la conciencia, estos cambios pueden estructurarse y consolidarse como matrices de un nuevo comportamiento.

Cual sea el sistema de referencia, no debemos nunca perder de vista que, ante todo, *la psicoterapia está al servicio del sujeto* y debe ajustarse a sus propias necesidades.

La práctica viva requiere de numerosos ajustes personales, según el caso y su evolución, logrando así formar un proceso de exploración, de análisis y de elaboración adaptado a la persona. No podemos encerrarnos en un sistema demasiado rígido por más perfecto que parezca. La experiencia clínica nos recuerda siempre que la teoría debe afinarse en la práctica y someterse a sus exigencias propias, ya que no tratamos con casos teóricos como en los libros, sino con seres humanos en su inmensa complejidad.

El paciente, aparente «objeto» del «tratamiento», es en realidad un «sujeto» pleno y entero. Debemos conocer —y reconocer— su biografía y su dinámica psicológica si queremos entender su trayectoria existencial y hacer una psicoterapia «a la medida».

Así la psicoterapia se vuelve ciencia y arte al servicio de la persona, experiencia humana vivida y compartida en busca de un mejoramiento, de un crecimiento, de un ser más y mejor.

Las psicoterapias energéticas consideran que es necesario movilizar y armonizar las energías para conservar o restablecer la salud tanto física como mental. El acupuntor con sus agujas, el homeópata con sus gránulos, el psiquiatra con sus electrochoques, actúan a través del cuerpo y pueden modificar el psiquismo, pero no hacen terapia psicocorporal, tampoco el masajista que induce relajación y bienestar.

No basta con desnudar el cuerpo o manipularlo para hacer una psicoterapia. Reich decía, ya hace cincuenta años, a propósito de la *Vegetoterapia*: «No se trata de masaje o de una simple manipulación con las manos».

El acto psicoterapéutico requiere de una *intención*, de una *relación*, de un

método y, más que nada, de un proceso. Necesita establecer un marco de referencia, darse un tiempo y un espacio para que se establezca y se desarrolle la relación, necesita analizar la transferencia, las resistencias, los datos biográficos, los contenidos simbólicos.

En las terapias psicocorporales es preciso levantar bloqueos, deshacer nudos, aflojar corazas, ayudar a que fluya la energía y que pulse el organismo. No menos importante es ayudar a entender, a aclarar, a concientizar. No buscamos un simple efecto «purgante», una liberación de tensiones que procure cierto bienestar, pero no cura. *¡La catarsis no basta!* Necesitamos lograr una integración a nivel cortical, una *perlaboración*, que fusionando los aspectos reales, simbólicos e imaginarios de la vivencia, o del recuerdo, permite una *reorganización intrapsíquica*.

### ¿Qué es el cuerpo?

Si pregunto a quemarropa: —«¿Qué es el cuerpo?». Cándido me contesta: —«¡Vaya hombre, qué pregunta!» y, pegándose en el pecho, dice: —«Es esto» o pellizcándome el brazo —«Eso es, pues», enunciando así la *aparente evidencia del cuerpo* y olvidando que la «evidencia» depende de la mirada del observador.

Desde luego esto es el cuerpo físico, conjunto de órganos y aparatos estudiado por las ciencias biológicas, pero ¿será sólo eso mi cuerpo?

Tal y como se presenta el cuerpo vivo en su aspecto actual es el resultado de la interacción de muchos factores entre los cuales podemos reconocer:

1.— *La herencia*, es decir, la información genética transmitida a través de las generaciones, que explica los principales rasgos de nuestra estructura y las semejanzas con nuestros padres, o nuestros antepasados. Esos parientes intrafamiliares rápidamente se vuelven vectores de identificación y se ven sobrecargados de contenidos emocionales, placenteros o desagradables, según los significados que el medio familiar y el social les asignen.

2.— *La nutrición*, como fuente de energía, por los nutrientes que ingiere y digiere el cuerpo, incluyendo a la respiración con los aportes de oxígeno y los fenómenos celulares de óxido-reducción.

La nutrición no se limita a los aportes físicos, incluye también elementos psicológicos y afectivos. Hace unos

veinte años un grupo de pediatras ingleses publicó las primeras observaciones sobre niños sufriendo de retraso en su crecimiento estatura-ponderal por carencia afectiva.

Hay más, y podemos extender el concepto de nutrición a diversos tipos de nutrientes, como lo hace K. Dytchwald, considerando lo que ingerimos, cómo lo ingerimos y cómo procesamos lo ingerido con referencia a:

- las sustancias materiales
- la información
- las emociones
- el espíritu.

3.— *La actividad física*, que integra todas las acciones, actividades y encuentros físicos que hemos experimentado hasta la fecha y que han modelado nuestra figura. K. Dytchwald dice: —«Lo que hayamos hecho con nosotros mismos, cómo lo hayamos hecho y con qué frecuencia, y qué sentimos al hacerlo, es cosa que se refleja en la manera en que hayamos desarrollado nuestros músculos, huesos y coordinación neuromuscular».

4.— *La actividad psicológica*, que siempre suscita adaptaciones de nuestro ser físico a través de sensaciones, expresiones y emociones y de las correspondientes modificaciones del medio interno (humorales, hormonales, neuro-vegetativas, inmunológicas...).

La estimulación emocional (representaciones, deseos, placeres, penas...) del sistema neuromuscular puede tener el mismo efecto sobre el cuerpo que una actividad puramente física. Así se crean disposiciones fisiológicas y actitudes corporales que se vuelven habituales y representan el anclaje somático de lo psicológico.

5.— *El medio ambiente*, en el cual nos desarrollamos, que nos modela con sus exigencias, sus demandas y sus limitaciones y con el cual siempre mantenemos relaciones dialécticas; empezando por el medio intrauterino.

A través de los patrones culturales y de los modelos educativos el medio ambiente penetra en nosotros, lo interiorizamos y acaba viviendo tanto dentro de nosotros como fuera.

6.— *La energía*, que preexiste a la formación de las estructuras, las habita y las nutre. La energía, probablemente única en su esencia, se difracta en numerosas expresiones llamadas: bioeléctrica, nerviosa, psíquica, mental, espiritual; circula en numerosos canales, se

acumula en centros, crea cargas, campos, flujos.

El cuerpo es más que una estructura de carne y hueso, es un crisol en el cual se funden todas las influencias, es un organismo cuya totalidad rebasa la suma de sus componentes.

Compleja organización de aparatos, de órganos, de estructuras, lugar de intercambios sutiles, de alquimias secretas, no considero nunca el cuerpo—mi cuerpo— tal como se presenta en los manuales de anatomía, en los tratados de fisiología. Familiar, cotidiano, íntimo, tengo de él una conciencia más inmediata, más aguda, más difusa, más confusa. Habito en él, él vive en mí. Aunque suelo hablar de él como de una cosa que me pertenece, mi cuerpo no es sólo una cosa y, probablemente, me pertenece un poco menos que yo mismo le pertenezco.

Expreso una emoción, una expresión se expresa en mí, cuento un sueño, narro una vivencia; siempre mi cuerpo está presente. Yo soy yo, aquí y ahora, en este cuerpo, aliado o traidor, que se ruboriza, palidece, se abre a la caricia o se estremece ante el contacto, en un determinado momento de mi trayectoria existencial con mi pasado, mi presente, mi futuro. Mi cuerpo es vector de comunicación, emisor y receptor de informaciones, de emociones, de energías, de deseos y placeres. Adornado o al natural, vestido o desnudo, *mi cuerpo es el lugar privilegio de mi ser al mundo*.

### ¿Por qué el cuerpo en psicoterapia?

«Pasado de los cuarenta cada quien tiene la cara que se merece», dijo un filósofo moderno. Líneas de expresión, tensiones musculares, retención respiratoria, expresiones posturales, mímicas, gestos, son el lenguaje del cuerpo, la forma en que nos cuenta su historia.

Más allá del lenguaje verbal tan estudiado por los psicoanalistas y los lingüistas, más allá de los códigos posturales y mímicos analizados por los sociólogos y los antropólogos, descifrar el lenguaje propio del cuerpo nos acerca más íntimamente a la especificidad biopsicosocial y energética del sujeto.

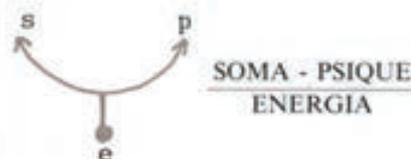
Leer el cuerpo es descifrar los signos en él inscritos, descifrar los significados por él vehiculados, es aproximarse al lenguaje de lo viviente. Las características del cuerpo nos dicen las caracte-

terísticas de la personalidad, nos permiten entender su «carácter».

«El hombre, pobre insecto, respira apenas por miedo a morir», dice un poema chino antiguo.

Reich pronto se dio cuenta que los bloqueos psíquicos se manifiestan también en el cuerpo bajo forma de tensiones musculares y perturbaciones respiratorias y formuló los conceptos de *coraza caracterológica* para describir el conjunto de las defensas mentales y de *coraza muscular* para notificar su equivalente a nivel somático. Las dos están funcionalmente unidas. Reich escribe: «No se trata de una analogía, sino de una verdadera identidad: *La identidad de las funciones psíquicas y somáticas*». Todo aumento de tono muscular en dirección a la rigidez, indica que ha sido ligada una excitación vegetativa... La energía sexual puede ser fijada por tensiones musculares crónicas, lo mismo cabe decir de la ira y de la angustia... *La formación del carácter resulta de ligar energías*».

En el modelo del funcionalismo orgonómico propuesto por Wilhelm Reich:



psique y soma son inseparables y tienen un común denominador: la circulación energética, base de la unidad funcional.

Siguiendo a Reich, Lowen escribe: «El carácter del individuo, tal como se manifiesta en su patrón típico de conducta, también está descrito gráficamente a nivel somático por la forma de movimiento del cuerpo».

Acorralado entre el yunque de lo biológico y el martillo de lo social, acosado por las exigencias del instinto y las, a menudo contradictorias, de la



educación, un niño crece, defendiéndose y adaptándose. Así va estructurando su carácter y desarrollando actitudes corporales y psíquicas significativas.

La «lectura del cuerpo» puede sistematizarse según varios modelos: Reich propone una lectura segmentaria en siete niveles, otros prestan una especial atención a los efectos de la retracción y de la expansión en las diversas partes del cuerpo, otros se fijan en las huellas dejadas por las emociones básicas —miedo, ira, tristeza—, otros buscan una relación entre morfotipologías y caracteres (¿Como lo había hecho ya Cervantes con el Quijote y su inseparable Sancho!).

Lo importante es entender que una expresión emocional repetida, o retenida de manera crónica, deja huella y llega a afectar las estructuras íntimas del cuerpo, creando una actitud que podemos aprender a reconocer, sin limitarnos a una lectura superficial como la de ciertos psicólogos (cruzar los brazos = defensa; bajar la vista = vergüenza o falta de sinceridad...). Reich dice: «Toda contracción muscular crónica contiene la historia y la significación de su origen».

Esta significación es la que nos interesa en primer término y la que buscamos captar, refiriéndola a la psicodinámica del sujeto y a su biografía.

El cuerpo nunca olvida. En él se acumulan experiencias, recuerdos, traumas; memorizados no sólo en las neuronas, sino también, al parecer, en toda la red holográfica que lo constituye (músculos, fascias, tejido conectivo, piel, mucosas, cicatrices) y asegura, de la piel al cerebro, una completa unidad. Así la movilización de los músculos sostenida por la respiración profunda, la manipulación de las fascias, el estímulo del peristaltismo digestivo, son susceptibles de provocar una liberación de los contenidos retenidos. Esas liberaciones (*abreacciones orgánicas*) acompañadas de descargas energéticas y emocionales, permiten una elaboración consciente del material reprimido. Lo que buscamos es una *reorganización dinámica* (disolución de los bloqueos, de las defensas, de la compulsión a la repetición) y *económica* (recuperación de la energía estancada para una nueva utilización de acuerdo a los deseos del sujeto).

Es curioso ver que ciertas partes del cuerpo parecen almacenar preferentemente ciertos contenidos reales, o simbólicos. Los estados regresivos (a ciertas etapas tempranas de la niñez o a las

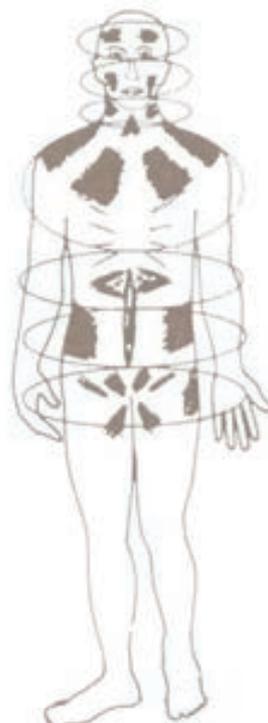


Figura 1.—El cuerpo según Reich. Las corazas musculares. 1: Anillo ocular. 2: Anillo oral. 3: Anillo del cuello. 4: Anillo torácico. 5: Anillo diafragmático. 6: Anillo abdominal. 7: Anillo pélvico.

experiencias perinatales, con sus correspondientes vivencias y actitudes corporales) parecen confirmar, aún, esta memoria difusa del cuerpo y nos dan a pensar que el esquema corporal contiene incluida su propia historia.

Por todo esto, el cuerpo aparece en las terapias psicocorporales mucho más que un simple portavoz, o un simple portador de signos; es el archivo vivo de la biografía del sujeto.

Cualquier sujeto habla a través de su cuerpo y de sus palabras.

El verbo articulado es el mediador obligado entre el cuerpo (la experiencia vivida) y el código (el campo simbólico y social del lenguaje). Hablar es una expresión corporal, un acto expresivo. El verbo se origina en el cuerpo. El organismo se expresa globalmente en forma verbal y no verbal. La palabra da sentido a lo experimentado, a los pensamientos, a las emociones. El análisis verbal de las experiencias es capital para su comprensión, su integración y su procesamiento a la luz de la conciencia.

Las terapias psicocorporales consideran que cuerpo y mente son dos vías de acceso a lo reprimido, a lo escondido, a lo estancado.

Las terapias psicorporales pretenden ser terapias integrales. Una terapia integral necesita tomar en consideración todas las formas de expresión del cuerpo y de la mente (de las corrientes vegetativas a la creación poética; de los bloqueos diafragmáticos a los estados místicos) y darles una valoración adecuada. ¡En las terapias psicorporales el sujeto no se vuelve mudo!

¿De qué cuerpo hablamos?

Si hablamos de la terapia psicorporal hablamos de algo diferente del yoga, del aeróbic o de la reeducación postural. No hablamos aquí del cuerpo como estructura, como conjunto de huesos, nervios y músculos, del «cuerpo fabril», especie de máquina humana al servicio de la motricidad y de la productividad. Hablamos del organismo, del yo-corporal, del yo-soy, de mi Ser-al-mundo, siempre totalmente presente en mi conciencia, en mis impresiones, en mis expresiones. Hablamos del cuerpo que siente y resiente, del cuerpo que ama y desea, del cuerpo que sufre y goza.

Mi cuerpo es a la vez anatómico, fisiológico, energético, erótico, erógeno, espiritual. Mi cuerpo no es una colección, mi cuerpo es una totalidad. Es a la vez real y fantaseado, neurofisiológico y emocional, irrigado de neuromediadores, habitado de influjos nerviosos y de fantasías, sostenido en mi conciencia por un esquema neurológico y por unas representaciones afectivas.

«Corpus multiplex multiformis»: el cuerpo es múltiple y multiforme. Como una pasta de hojaldre, tiene múltiples capas. El cuerpo es polisémico y poliglota, encierra múltiples significados, vehicula múltiples mensajes. Es un cristal, cuyas facetas se iluminan o se oscurecen según el momento, la luz, la energía, la experiencia.

Tomar el cuerpo «al pie de la letra» permite la lectura de muchos otros signos, de muchas otras inscripciones, de muchos otros «textos» aparentemente perdidos u olvidados. Si, en el psicoanálisis freudiano, el cuerpo no es más que un portavóz y no tiene estatuto propio, en las terapias psicorporales es mucho más que eso.

Usando diversos modelos intentaremos levantar algunas capas del «mil hojas» para reconocer ciertas dimensiones de este cuerpo con el cual trabajamos. Sabiendo que, al describir así las cosas de manera separada y sucesiva, llegamos a una simplificación abusiva,

con el riesgo de perder la *noción de simultaneidad y la visión de conjunto*.

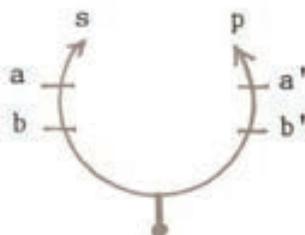
Para calificar el trabajo de terapia holística (no de psicoterapia), J. Fontaine se define como «médico de los tres cuerpos» y se refiere al *cuerpo físico*, al *cuerpo energético* y al *cuerpo espiritual*.

Esta descripción, que recuerda la tradición esotérica de «los siete cuerpos», conviene perfectamente a este tipo de trabajo. En psicoterapia para aclarar más las cosas necesitamos detallar más, y propongo distinguir:

- 1.— El cuerpo anatómico: cuerpo de las estructuras.
- 2.— El cuerpo fisiológico: cuerpo de las funciones.
- 3.— El cuerpo energético: cuerpo de los dinamismos.
- 4.— El cuerpo psicológico: cuerpo de las representaciones.
- 5.— El cuerpo erógeno: cuerpo de las emociones.
- 6.— El cuerpo espiritual: cuerpo de la trascendencia.

Si pongo aquí el cuerpo espiritual por último, es que la experiencia me ha enseñado que los estados espirituales (no digo místicos) tienden a aparecer en el transecurso de las terapias cuando se han liberado emociones fundamentales.

Con su esquema del funcionalismo orgonómico Reich insiste sobre la identidad funcional de los procesos corporales:

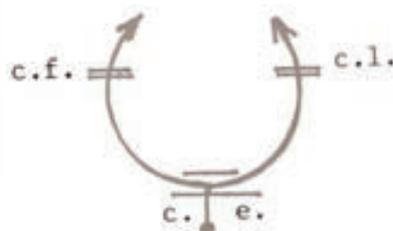


Por ejemplo, si en *a* tenemos una contractura de los músculos del hombro en *a'* podemos encontrar la inhibición psicológica a dar un golpe o a acariciar; si en *b* tenemos una contractura lumbar en *b'* podemos encontrar un miedo a abandonarse a las sensaciones sexuales. Hay identidad funcional entre la represión psicológica y los mecanismos que mantienen la contractura muscular. Reteniendo energía el organismo se acoraza.

Podemos describir también *diversos estados del cuerpo*:

- El cuerpo funcional (neurofisiológico)

- El cuerpo emocional (psicosomático)
- El cuerpo libidinal (cuerpo del deseo)



Y, como lo hace J. Furtos, representarlos en el esquema de Reich, lo que permite visualizar de inmediato las interrelaciones existentes entre ellos.

O para elucidar la articulación psicorporal de los fenómenos observados en la psicoterapia (aperturas emocionales, descargas energéticas, estados regresivos...) referirnos a *tres niveles de la experiencia vivida*:

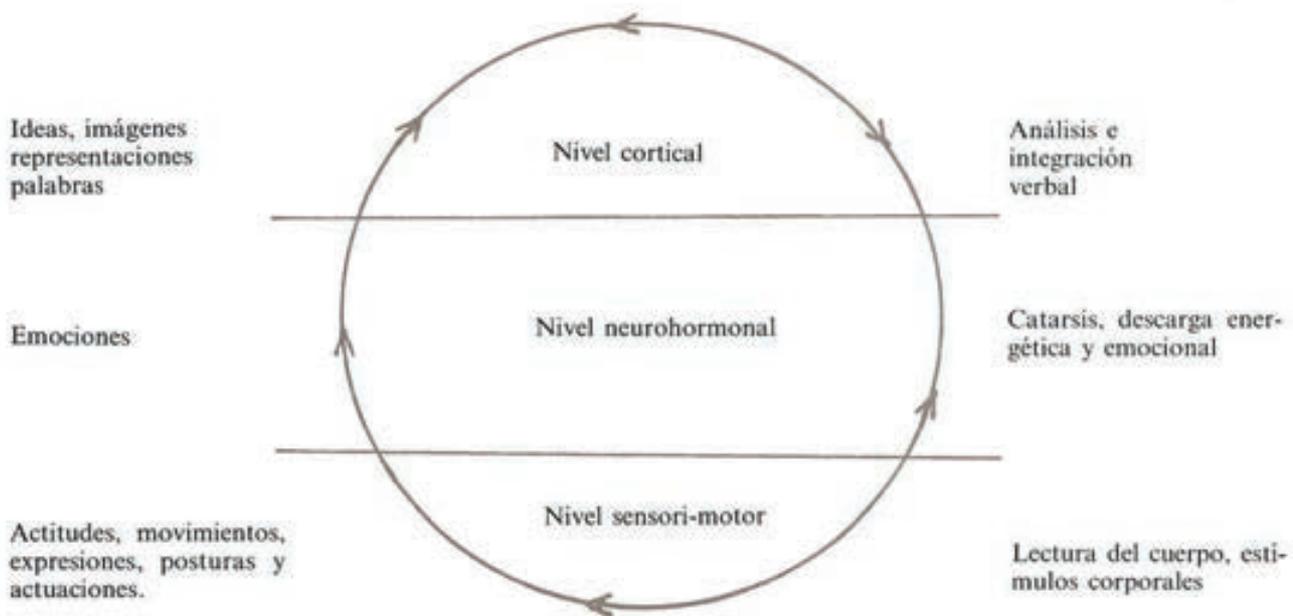
- El nivel sensori-motor
- El nivel emocional
- El nivel psicológico

Y representarlos en el siguiente esquema —propuesto por el Dr. Estrada Villa, de México— inspirado en los circuitos neurológicos reverberantes.

«Cada nivel de la 'gestalt' puede estar más o menos 'bloqueado' u 'olvidado'; lugar de tensiones contradictorias, puede fijar todo el conjunto», escriben M. A. Guilhot y A. Letuvé. La diversidad de los modelos nos ayuda a entender mejor el cuerpo en su infinita complejidad. El mejor modelo es el más operativo, el que, en un momento dado, nos permite una comprensión más completa de lo que sucede.

Denso, fugaz, sutil en sus expresiones, en sus dimensiones, complejo es el cuerpo. Siempre, como dato inmediato de la conciencia, y siempre más allá de nuestras racionalizaciones, parece escapar, como por juego, a nuestros esfuerzos de descripción. Es a él, a este organismo integral que no se deja dividir, disecar, fragmentar, analizar parte por parte, de no ser por las necesidades del estudio, que siempre nos referimos en las terapias psicorporales.

Es importante que el terapeuta reflexione sobre esta unicidad/multiplicidad del cuerpo para que sepa, con más precisión, lo que hace cuando usa su propio cuerpo para intervenir sobre el cuerpo del otro; para no perderse en un cuerpo-a-cuerpo fusional y confuso, sin olvidarse nunca que toda teoría conlleva sus propias mitologías.



*¡Una teoría no es más que una teoría; un modelo nada más que un modelo! Es peligroso empezar formulando hipótesis para luego creer que son verdades reveladas.*

**¿Y el terapeuta?**

El terapeuta —mal llamado psicocorporal— es un analista. Entrenado a observar, a analizar, a sintetizar, es —y tiene que ser— un analista del cuerpo y de la mente, sin olvidarse nunca que en la globalidad del ser no puede haber división —más que artificial— entre sus diversos elementos. Su instrumento principal es él mismo; sus principales herramientas: su actitud y su presencia. Su actitud es la intención que pone en el gesto o en la palabra. A través de su formación necesita desarrollar su *actitud y su aptitud*.

Aporta su ecuación personal, sus conocimientos y su autoconciencia, interviene con su propio cuerpo, sus energías, organiza la psicoterapia y la guía. En cada momento el terapeuta está íntimamente involucrado en el proceso, necesita saber identificarse y desidentificarse, acercarse a lo más íntimo y guardar distancias. Más allá de cualquier teoría, de cualquier metodología, bien sabemos que una psicoterapia vale por lo que vale el psicoterapeuta, por su calidad humana, por su capacidad de empatía, de comprensión, de reflexión, de acción. Su rol principal es el de guía. *Necesita conocer el terreno y tener pie firme.*

Un terapeuta no se improvisa; ¡ni se

forma en dos fines de semana! El mismo necesita pasar por un proceso personal que le permita cuestionarse profundamente... y evolucionar. Todo lo que puede hacer un aprendiz de terapeuta más humano y de visión más amplia será bienvenido en su formación; la cual requiere una larga y ardua preparación, conocimientos teóricos y cultura general, vivencias personales y experiencias compartidas, humor y humildad. Esta última es indispensable. Hay peligro en creer que uno es el único, el mejor, el más grande; que puede apropiarse las fuerzas misteriosas del inconsciente, o de la energía, y volverse así más fuerte que la enfermedad, la locura o la muerte. Todo terapeuta necesita analizar detenidamente los motivos que lo condujeron a escoger esta profesión y aclarar sus fantasías inconscientes.

El terapeuta necesita tener fuerza y dulzura, necesita dar protección y seguridad. Su formación ha de proveerle conocimientos, darle herramientas y, como dice J. Pierrakos, ha de desarrollar su capacidad a ser una presencia amorosa (a loving presence).

El terapeuta necesita ser bueno —de una bondad real y auténtica— y poder representar un objeto bueno para el paciente, pero no debe olvidar que una madre lo suficientemente buena es una madre que acepta también ser mala e incompleta para su propio niño (Winnicott). ¡Aunque esto le lastime en su autoestima!

*Las fantasías de omnipotencia son una trampa.* La susceptibilidad o la in-

tolerancia a la crítica de parte del terapeuta impiden la libre expresión de la transferencia negativa cuya importancia ha sido tan bien recalcada por Reich mismo.

El terapeuta necesita ser paciente y respetuoso, establecer un clima de confianza. Necesita saber lo que va a hacer, lo que debe hacer y cuando debe hacerlo; necesita buscar siempre la distancia y la actitud justa, el momento propicio (el «kairos» de los griegos).

No debe olvidar —como escribía Lotte Liebeck a Reich en una carta, el 10 de noviembre de 1934— que su función «deja de ser «gemütlich» (agradable, confortable) cuando se trata de remover las emociones, las más profundas, las más elementales»; pero que debe removerlas «so pena de estancarse a medio camino. ¡O algo peor!»

Son muchas las exigencias y sería mucho pedir que un terapeuta fuera siempre perfecto y sin problemas. Y si así fuese, lo más probable es que no sería terapeuta. Quien estuviese totalmente protegido del sufrimiento, de la angustia y del dolor como se pretendía con el joven príncipe Gautama, nunca se convertiría ni en Buda, ni en terapeuta... Siempre le faltaría una fuente de comprensión y de compasión. Pero lo que se le puede pedir es que conozca y reconozca sus problemas y sus debilidades para no involucrarse indebidamente con sus pacientes. Para eso está el proceso personal, el entrenamiento didáctico y la supervisión.

Una formación global debe de incluir también elementos de prevención.

El terapeuta no puede limitarse a los problemas individuales de sus pacientes, debe interesarse por los de la sociedad en que vive.

Hay que ser plenamente conscientes de que pretender ser terapeuta es un reto para consigo mismo y con la sociedad. Siempre lo es y quizá más aún cuando se trabaja directamente con el cuerpo.

Reich escribía: «El analista debe ser capaz de enfrentar las dificultades que encontrará en su práctica analítica; debe tener conciencia del hecho que está en contradicción formal con la mayoría de los conceptos defendidos por la sociedad conservadora, y que por esta misma razón, será atacado, será menospreciado, será calumniado, al menos que, en detrimento de sus creencias teóricas y prácticas, haga concesiones a un orden irremediamente opuesto a las exigencias de la terapia de las neurosis».

Entonces ¿psicoterapias o pseudoterapias?

Realmente a esta pregunta el único que podría responder es quien las ha experimentado pero, para no crear confusión, es oportuno distinguir, entre todas las terapias propuestas, las que responden a nuestra definición de la psicoterapia (tanto en cuanto a método como a terapeuta) y las que no. Estas últimas *por no ser psicoterapias*, pueden tener valor y ser reconocidas como *técnicas auxiliares o técnicas complementarias*.

La psicoterapia es una mayéutica, somos parteros, ayudamos al sujeto en un difícil trabajo de reconocimiento de su ser; todo lo que nos puede ayudar, todo lo que puede ayudarle a él, merece nuestra consideración.

Tales técnicas pueden ser un aporte valioso al proceso de desarrollo. A nosotros, psicoterapeutas, nos toca integrar sus efectos a la dinámica de la terapia como acostumbamos hacerlo por cualquier otra experiencia de vida.

En las terapias psicocorporales solicitamos al sujeto para que su cuerpo se exprese esencialmente en tres direcciones:

- El cuerpo para hacer (actings de la vegetoterapia, expresión corporal).
- El cuerpo para sentir (sensaciones, percepciones, emociones...).
- El cuerpo para decir (análisis del discurso, integración verbal).

*La Vegetoterapia de Reich* propone una metodología para desbloquear el cuerpo, segmento por segmento; la *Bioenergética de Lowen* y el *Core-energetics de Pierrakos* usan y simulan posturas para favorecer la expresión emocional; los *Grupos de encuentro de Schutz* ejercicios relacionales y de contacto; el *Rebirth de Orr* se centra en los efectos de la respiración. El *Análisis reichiano*, tal y como lo hemos definido en la Escuela reichiana de París, es más ecléctico en cuanto a la forma de movilizar el cuerpo.

La movilización del cuerpo levanta bloqueos, activa energías, libera emociones. En donde había petrificación, momificación, fosilización, resurge la percepción, la sensación, la emoción. El organismo se vivifica, la tendencia a una repeticion compulsiva se debilita, la conciencia se extiende del propio cuerpo al yo revitalizado.

Las estrategias son múltiples; para lograr un cambio lo más completo posible, y adaptarnos a la dinámica propia del sujeto, necesitamos variarlas. Así lo hago yo en mi práctica actual, que desarrollo a partir de mi experiencia del psicoanálisis y de la vegetoterapia, de mi práctica de las medicinas energéticas y de técnicas corporales orientales.

Variando las estrategias, incluyendo técnicas auxiliares, sin perder nunca de vista nuestro modelo de referencia, realizamos una *terapia multifocal* —o como dice mi amigo M. Deltombe, *polidialéctica*— susceptible de iluminar las diversas facetas del cristal y de fundir todos sus destellos en el crisol de la conciencia.

BIBLIOGRAFIA

CABRAL, C. y PANTALEONE, R. Psicología y psicoterapia. *Comunicación al XXIII Congreso Internacional de Psicología*. Acapulco, 1984.

DEL TOMBE, M. *Psychothérapie face au monde à vivre*. 1987. (Por publicar).

DURAND DE BOUSINGEN, R. «Intercambios y transacciones corporales» en: *Cuerpo y comunicación*. Ed. Pirámide, Madrid, 1982.

DYTCHWALD, K. *Cuerpo-mente*. Lasser Press, México, 1977.

FONTAINE, J. *Médecin des trois corps*. Ed. Robert Laffont, Paris, 1980.

FURTOS, J. «Quel corps dans les thérapies (Corporelles)? in: *Thérapie psychomotrice*. Lyon, 1980.

GUASCH, G. *El adolescente y su cuerpo*. Ed. Atenas, Madrid, 1975.

— «Pour des adolescents difficiles: retrouver leur identité à travers de leur corps». *Rev. Le Groupe Familial*, N.º 77, Oct. 1977. Paris, p. 41-48.

— *En deca ou au-delà du verbe: la communication émotionnelle*. *Comunicación al Congreso del C.C.P.S. París*, Noviembre 1977.

— «Une expérience de thérapie émotionnelle dans un foyer d'adolescents». *Rev. Transitions* N.º 2, Mars 1980. Paris, p. 194-208.

— «Vegetoterapia, organomía, bioenergía: nuevas formas de análisis, bioenergía». *Rev. Padres y Maestros*, N.º 76, Nov. 1980. La Coruña, España.

— «Reichien, après Reich» in: *Wilhelm Reich*. *Rev. L'Arc* N.º 83, 1982.

— (y) NAVARRO, F. La vegetoterapia caracterológica, un funcionalismo natural. *Rev. Energía, carácter y sociedad*. Vol. 1, N.º 1. 1983. Valencia, España.

— «Energie... Vous avez de l'énergie?» in: *Autres médecines autres moeurs*. *Rev. Autrement*, N.º 85. 1986.

— «Análisis biopsicológico y educación». *Rev. Padres y Maestros*, N.º 129-130; Mayo-Junio 1987. La Coruña, España.

— «Como Reich» en: NAVARRO, F.: *La somatosicodinámica*. 1987.

GUILHOT, M.A. y LETUVE, A. *Sexe, corps et groupe, L'abord psychocorporel en sexologie*. E.S.F. edit. Paris, 1980.

LOWEN, A. *La bioenergética*. Ed. Diana, México.

NAVARRO, F. *La somatosicodinámica*. Ed. Bio-Medic. Madrid, 1987.

NAVARRO ARIAS, R. *Psicoenergética*. Ed. Limusa, México, 1984.

PIERRAKOS, J. *Core-energetics*. *Life Rhythm public*. Mendocino.

REICH, W. *El análisis del carácter*. Paidós, Barcelona, 1980.

— *Reich habla de Freud*. Ed. Anagrama, Barcelona, 1970.

RISPOLI, L. y otros. *Il corpo e la psicoterapia*. Idelson ed. Napoles, 1985.