

TALLER DE ANALISIS BIOENERGETICO

1-Origen e historia.

El Análisis Bioenergético es un método terapéutico que fue creado por el Dr. A. Lowen en los años 50. En 1956 fue fundado oficialmente el Instituto de Análisis Bioenergético en New York. El Análisis Bioenergético se crea a partir de los trabajos de W. Reich, discípulo y contemporáneo de Freud.

Freud se había dado cuenta que el problema de fondo de todas las enfermedades psicológicas, fueran cuales fueren, era una consecuencia de problemas y conflictos vividos en la infancia que no estaban resueltos. Lo que descubrió W. Reich es que estos conflictos de la infancia no habían provocado solamente reacciones psicológicas, sino también reacciones físicas corporales, que bloqueaban una parte de su evolución afectiva. Las consecuencia de tales reacciones eran múltiples: la persona se rigidificaba, perdía una parte mas o menos importante de su espontaneidad y de su expresividad, perdía en su calidad de contacto con los otros, se empobrecía en su capacidad de querer, de desear y de sentirse simplemente feliz y satisfecho. Sin olvidar los síntomas orgánicos que podían manifestarse posteriormente, porque un organismo contraído somete a sus órganos y sus funciones fisiológicas a una presión que puede llegar a ser patológica.

¿Cómo relajar estos mecanismos defensivos físicos y psíquicos, para restablecer una continuidad en todo el ser vivo, una unidad entre lo que es sentido, pensado, y llevado a la acción ?

Es en este lugar que Reich iba a separarse de Freud y del psicoanálisis. Reich mostraba que aprender el sujeto a conocer el origen de sus dificultades y expresar sus sentimientos retenidos eran necesarios pero no suficientes. Porque si el cuerpo, el organismo, conserva sus tensiones musculares y posturales construidas desde la infancia en reacción a los conflictos, el potencial energético que permitía sentir, querer y actuar quedaba sujeto, fijado, empobrecido.

En 1930 Reich publica sus dos libros esenciales (La función del orgasmo y El análisis del carácter) y se separa del movimiento psicoanalítico para fundar su propia practica terapéutica, un modelo teórico y practico psicosomático.

Reich fue profesor de Lowen de 1940 a 1952 y su analista de 1942 a 1945. Lowen ha mantenido los principios esenciales del funcionamiento humano de Reich, en su dimensión energética y psicosomática. Además ha conservado la dimensión analítica de la elaboración verbal que Reich tuvo tendencia a descuidar.

Para comprender el Análisis Bioenergético y su poder terapéutico, es necesario explicar sus principios teóricos.

2. Fundamentos teóricos y clínicos.

El funcionamiento energético del ser humano. La energía es una fuerza que actúa en el interior del organismo. Es el resultado del metabolismo de los alimentos (sólidos y

líquidos) a través del oxígeno aportado por la respiración. Es el resultado de la combustión de los alimentos.

La energía es utilizada para mantener la propia vida y preservar la especie. Energéticamente un organismo sano está continuamente en estado de expansión-contracción externa e internamente en cada uno de sus órganos corazón, pulmón, intestinos...etc. Es decir a cada contracción o carga sigue una descarga o expansión o relajación. Estos dos procesos esenciales se encuentran en equilibrio. Es la homeóstasis. Es el mecanismo vital de pulsación biológica que caracteriza el estado de salud.

La economía energética del organismo esta asegurada por un equilibrio entre cargas y descargas energéticas ¿ de que modo ?.

La parte superior corporal esta concebida para tomar Energía, por la alimentación, la respiración, y por los órganos de los sentidos.

La parte inferior corporal esta concebida para descargar Energía por la motricidad , por la sexualidad, y por la función excretora.

Así por ejemplo, si un individuo no consigue cargarse y descargarse correctamente a causa de tensiones en la parte superior de su cuerpo, mandíbula, garganta, pecho....se podría decir que está como en las nubes, vive de una ilusión, sin tener los pies en el suelo.

De igual forma , si no consigue cargarse y descargarse a causa de tensiones en las regiones diafragmática, abdominal y pélvica, su energía queda bloqueada estarían muy cargados en esa zona, anclados, con pocas miras.

Una persona centrada en si misma esta equilibrada entre su parte de arriba corporal y la de abajo.

En términos bioenergéticos el proceso de la vida puede ser representado de la manera siguiente: carga de excitación (función de la parte superior del cuerpo), descarga agradable (función de la parte inferior); nueva carga en la parte superior (nueva excitación), nueva descarga en la parte inferior (nuevo placer). Así pues, la energía va de dentro afuera y de arriba abajo.

La coraza caracterial o muscular. Cuando la energía fluye hacia la superficie sin obstáculos, en un movimiento de expansión hacia la descarga, por un contacto adecuado con el medio exterior ello es vivido como placer. Cuando encuentra un obstáculo y retorna hacia el interior, ello provoca angustia (displacer). Cuando el obstáculo o peligro continua se produce una tensión muscular que si sigue se convierte en crónica escapando poco a poco a la percepción del sujeto. Luego aunque el peligro real ya no este presente, las tensiones persisten y estas sirven de defensa contra el peligro continuo que ahora esta interiorizado. Se trata de mecanismos inconscientes de los que el sujeto no puede por si mismo deshacerse. Es la coraza caracterial o muscular.

El objetivo es pues relajar la organización defensiva muscular y liberar las emociones reprimidas que ayudan a restablecer la circulación energética en el organismo. Cuando las divisiones interiores desaparecen, la personalidad queda integrada y lo que se siente, se piensa y se hace coinciden y esta en relación con el exterior.

Ejemplo: Una tensión en la mandíbula puede representar un impulso de morder y el miedo que esto provoque la cólera o el rechazo de los padres. La expresión caracterial puede tomar una forma oculta, las ganas de morder pueden revestirse de cortesía y cooperación. Se trata de ayudar al paciente a percibirse y facilitarle la expresión de los

sentimientos hostiles. Igual con las tensiones de tórax, espalda y los brazos pueden representar quizás la necesidad de afecto y lo que se manifieste sea una autosuficiencia.

El objetivo pues de la situación terapéutica es conducir al sujeto a reconocer la realidad de sus necesidades y de sus deseos inconfesables.

3.- Técnicas

La respiración. Es el primer y el último contacto con la vida. ¿Por qué tanta gente tiene dificultades en respirar profunda y satisfactoriamente? Lowen dice porque la respiración crea sensaciones y la gente tiene miedo de sentir. Tienen miedo de sentir y experimentar sus sentimientos, quizás de tristeza, de cólera, de miedo, de placer Suponemos que cuando eran niños contenían su aliento para retener sus lágrimas, bloqueaban sus espaldas para retener su cólera, cerraban la garganta para no gritar. Cada una de estas maniobras tiene por efecto limitar y disminuir la respiración. Llegados a adultos, ellos continuaron inhibiendo la respiración para mantener el rechazo de sus sentimientos.

La fuerte tensión del diafragma y los músculos abdominales corta literalmente el cuerpo en dos y desconecta las sensaciones de la parte inferior del cuerpo con la parte superior.

La respiración consta de dos movimientos: la inspiración y la expiración.

Se podría decir que, la inspiración, ósea la entrada de aire, es como una ola de expansión desde el abdomen hasta la cavidad bucal.

Y la expiración, la salida del aire, es como una ola de contracción desde la garganta y el pecho hasta la pelvis.

El movimiento. En terapia bioenergética, la calidad de los movimientos se aborda desde dos puntos de vista: la espontaneidad y el control.

La espontaneidad es una función de la expresión de uno mismo. Cuanto más viva esta una persona sus movimientos son más espontáneos. El cuerpo es por naturaleza expresivo y su tonicidad cambia continuamente para expresar las sensaciones y sentimientos interiores, así lo vemos en los niños.

El control representa las restricciones que el yo impone a la espontaneidad con la finalidad de hacer el pensamiento y la acción más eficaces. Gracias a este control, la movilidad espontánea del cuerpo está canalizada e integrada para atender el fin perseguido. Cuando control y espontaneidad están integrados aparece la coordinación. Una persona sana es espontánea, pero bajo el control consciente del yo.

así pues, restituir la espontaneidad del movimiento, implica la relajación de las tensiones musculares. Como el músculo es elástico, su estiramiento por ciertos ejercicios, posturasetc. restablecerá una circulación energética que los hará vibrar. Vibrar es alcanzar una capacidad de abandono a las reacciones involuntarias del cuerpo cargado energéticamente. Se utilizan pues, movimientos voluntarios expresivos para movilizar y liberar los sentimientos rechazados como puede ser golpear, patear, agarrar.....etc.

El contacto. Adecuado. A veces es solo un apoyo. Es importante la calidad de contacto, que sea seguro, que no invada. Quizás pidiendo permiso, con la finalidad de

actuar sobre la coraza muscular sobre sus masas, sus fascias, teniendo en cuenta el recorrido de los músculos y sus inserciones.

Todo para llegar a la percepción de si mismo. Percibir significa ser consciente de una sensación corporal y poder darle un significado. No se puede percibir el entorno sino a través de los efectos de este sobre nuestro cuerpo, vía los órganos de los sentidos- sensibilidad exteroceptiva-. Igual no se puede percibir el propio cuerpo sino a través de las sensaciones internas- sensibilidad propio e interoceptivas.

En el camino de la sensación hasta la percepción, existe la función tónica, es decir, la musculatura.

Nosotros sabemos que la contracción crónica de la musculatura tiene la función de suprimir la sensación, absorbiendo la Energía que la hace existir. Porque en terapia despertar estas sensaciones y emociones con frecuencia penosas reactivan recuerdos a menudo dolorosos. Porque despertándolos, se despierta uno

"Despertarse uno", significa tener conciencia del cuerpo, sentir lo que ocurre en cada parte del cuerpo, estar en contacto con uno mismo y sentirse plenamente existir.

Toda emoción que no pueda ser liberada es un estrés para el organismo, es una presión que busca liberarse.

Cualquier parte del cuerpo que este inmóvil a causa de una tensión crónica necesita ponerse en movimiento, sin embargo es necesario que el paciente participe por propio deseo en este proceso y por eso el debe tomar conciencia primero de sus tensiones musculares y de la ausencia de sensaciones corporales en otras partes de su cuerpo. Es frecuente entonces que los recuerdos de la niñez vengan a la memoria, porque la tensión muscular es el resultado del rechazo y oculta su significado.

Percibirse también es enraizarse en si mismo, es la toma de tierra; es mantener el circuito energético abierto en su base para la descarga a través de la sexualidad o por la motricidad.

Enraizarse connota la capacidad de estar anclado en la realidad e individualizado.

así pues, estar centrado en el "hoy" sería oscilar entre el polo del placer y el polo de la realidad sin inclinarse demasiado hacia un lado o hacia el otro. Entonces el hombre y la mujer podrán mantener sus orígenes lejanos a medio camino entre la erupción volcánica y la serenidad celeste.

4.- Resumen.

El Análisis Bioenergético es una terapia psicósomática que fue creada por el Dr. A.Lowen a partir de Freud y Reich y que tiene como fundamento teórico el funcionamiento energético del cuerpo humano y su relación con el exterior.

La practica terapéutica consiste en el restablecimiento de la Energía corporal bloqueada y su significación a nivel mental. Esto se consigue a partir de ciertas técnicas y con el objetivo de que el individuo recupere su propia identidad en la realidad.

Es un resumen del libro de Tonella, G. (1994): *L'analyse bioénergétique*, Paris: Essentialis.

Inmaculada Ruiz Lanzas.

Bibliografía de A. Lowen , entre otros.

El Lenguaje del cuerpo. (1958). Ed. Herder

La Traición al cuerpo. (1967). Ed. Era Naciente.

La Depresión y el cuerpo. (1972) Alianza Editorial.

Bioenergética. (1975). Ed. Diana.

Narcisismo. (1983). Ed. Pax Mexico.

El Amor, el sexo y la salud del corazón. (1990) Ed. Herder.

La espiritualidad del cuerpo. (1991). Ed. Paidós contextos

- La estuporificación y reacción del poder
- Las nuevas estrategias políticas y militares
- Más allá del Mercado, del Estado y del Desarrollo
- Bibliografía

Ramón Fernández Durán

Miembro de Ecologistas en Acción y del
Movimiento contra la Europa de
Maastricht y la globalización económica