



EL CUERPO

Pedro Jiménez

Voy a iniciar esta conferencia hablando sobre el cuerpo, la primera de esta trilogía energética y uno de los tres pilares de la vida y obra de William Reich (1927;1949). Tenemos que empezar por explicar que entendemos por cuerpo. No voy a hablar desde el punto de vista de la medicina académica, que el cuerpo esta compuesto de huesos y musculos, porque eso seria ver al organismo de manera descriptiva. Sin embargo, me voy a apoyar en esta información para hablar del cuerpo biológico-energético, o sea bioenergético, tal como lo llamó Reich y tambien del cuerpo emocional o cuerpo vivido es decir, la experiencia que tenemos de nuestro cuerpo.

¿Que entiendo por cuerpo bioenergético?

Podemos decir que es la fuente energética de donde se crean y forman todos los organismos vivos, desde la ameba hasta el ser humano. Todos ellos están sustentados sobre un fondo biológico, llamémosle energía vital, energía orgónica, tal como la denominó Reich, Ki, como la llaman los japoneses o Prana, como se la conoce en la cultura indú.

Desde este suelo biológico se apoyan y se desarrollan toda una cadena de procesos organizativos bioenergéticos. De mayor a menor densidad, correspondería a la organización ósea, a la muscular, a los líquidos, a los gases y a la energética. A este último sistema organizacional correspondería la energía mental o cuerpo psíquico. Todos estos sistemas, además de partir de un mismo nucleo, están interconectados, se mueven y organizan desde un funcionamiento dialectico; es decir cómo las zonas bajas del cuerpo (vientre y pelvis), que forman las energías más densas (instintos de autoconservación, sexuales, agresivos,etc.), movilizan las energías de arriba (cabeza), las sutiles y más concretamente las imágenes, pensamientos y fantasias. Este fué el pensamiento básico de toda la obra Reichiana.

Estos sistemas forman una cadena, un tejido, que constituye un continuum psicocorporal, al que llamaré el **Yo**, que incluye el ello, el ego y el super-ego. Primero, me gustaría hacer un paréntesis, luego retomaré estos tres conceptos, para hablar sobre cómo esta cadena organizativa del ser humano ha sido vista y analizada por diferentes autores.

El primer eslabón apareció con el creador del psicoanálisis, Sigmund Freud, que a finales del siglo pasado descubrió la existencia de los procesos psíquicos inconscientes a partir de la comprensión de la problemática histérica. Este fué el inicio de la taréa psicoanalítica, a traves de la cual fué posible el abordaje del psiquismo inconsciente. Como han podido escuchar, el inicio de la cadena comenzó por la exploración e investigación de los procesos psíquicos, que los situamos físicamente en la parte superior de la estructura humana, o sea en la cabeza. Así, el edificio humano comenzó a explorarse desde el tejado, si me permiten la expresión. Sin embargo, Freud, en repeditas ocasiones, curiósamente en sus primeras investigaciones, hizo referencia a los conceptos biológicos, formado bajo los principios energéticos de las leyes termodinámicas, y posteriormente, al final de su vida, en los escritos sobre las últimas conferencias; comenta que el ello (pulsiones instintivas) está abierto sobre lo biológico, es decir que toda la vida energética, pulsional, que es el centro del funcionamiento psíquico, no es solamente energía psíquica, sino que es un proceso biológico. Empleando sus propias palabras: *el yo se deriva en último término de las sensaciones corporales principalmente de aquellas que proceden de la superficie del cuerpo*. Es obvio como lo ha



expresado, que el yo es esencialmente corporal. También encontramos citas tan curiosas como la siguiente: *Tal paciente debe revivir en la transferencia la misma temperatura de la pulsión reprimida*". Teniendo el término temperatura una connotación profundamente biológica. No obstante, los primeros desarrollos de los aspectos corporales del psicoanálisis los encontramos en la técnica activa de Ferenzi. Este analista, discípulo de Freud, relacionaba el discurso verbal del paciente con el discurso corporal, analizando el significado de sus contradicciones. Observaba, las distintas posiciones del paciente en el diván, las variaciones del tono de la voz y su concordancia con las palabras expresadas en cada situación concreta.

Fué Wilhelm Reich, también discípulo de S. Freud, quién avanzó en lo que su maestro no llegó a interesarse en descubrir; de cómo estaba organizada la vida en el cuerpo. Partiendo de las primeras investigaciones clínicas revolucionarias de Freud sobre la energía y la sexualidad y las aportaciones de Ferenzi sobre la *técnica activa*, consigue escribir dos libros: *La función del orgasmo* (1927) y *El análisis del carácter* (1949). En su primer libro, realiza un estudio profundo y exhaustivo sobre cómo los procesos de la energía sexual afectan al organismo, es decir a su organización psicocorporal. Podemos observar que si Freud se ocupó en explorar los procesos psíquicos ubicados en la cabeza, Reich se decantó en la observación y análisis de la intensidad de las vivencias, o sea en el factor cuantitativo-energético de la vida emocional, que tiene el reservorio energético en el bajo vientre, alrededor de la pelvis. Esta primera aportación de Reich sobre el funcionamiento energético del ser humano, fué la piedra angular donde se sustentó y se edificó toda su posterior obra. A la vez, fué el eslabón que ocasionó el quiebre con su apreciado y respetado maestro - Freud y por extensión con todo el movimiento psicoanalítico de la época.

En su otro libro, el *Análisis del carácter* (1949), desarrolla el concepto de *coraza caracterológica*, donde explica la dinámica corporal del yo; estableciendo los principios mediante los cuales el paciente se defendía muscularmente de la irrupción de las pulsiones inconscientes, entendiendo el cuerpo como la principal resistencia caracterial, cuyo análisis permite el acceso directo al inconsciente. Estos dos estudios forman el suelo donde se apoya La Vegetoterapia Carácter-analítica. Este nuevo y revolucionario enfoque psico- corporal creado a mediados de los años 30, dió origen y trascendió a numerosas terapias y escuelas que tienen una visión psicosomática del organismo humano. En esta charla voy a ceñirme a nombrar a los discípulos más directos del pensamiento Reichiano y los principales neo-reichianos actuales, con sus respectivas y diferentes escuelas terapéuticas. Pero antes me gustaría hablar un poco más sobre el trabajo creativo de la primera época (1920-40) de Reich.

A partir del seminario sobre la técnica psicoanalítica, en donde Reich trabajó como director durante 1924-29, empezó a darse cuenta de que había cosas de las cuales el psicoanálisis no hablaba, o sea, sobre las resistencias en la terapia. Fué, entonces, cuando comenzó a pensar sobre cómo las estructuras de carácter, es decir la forma de ser que cada persona tiene de estar en el mundo se manifiestan en la terapia y que la obstaculiza por medio de diferentes tipos de resistencias, como por ejemplo la manera de andar altiva o derrumbada del paciente. Reich poco a poco fué descubriendo que esta manera de ser se apoya en una estructura física, a través de un funcionamiento organizado, como por ejemplo el hecho de apretar los glúteos, junto con la pelvis, obstruye la circulación energética por dicha zona, y desplaza la energía al área de la cabeza, sobrecargándola.

La manera como Reich ayudaba al paciente a darse cuenta de lo que estaba haciendo era mostrándoselo por medio de actitudes tónico-posturo-gestuales. De este modo, la persona se podía ver reflejada tal como si se estuviera viendo ante un espejo.

Después comenzó a incluir la manipulación física, por medio de masajes, para



desbloquear y ablandar las tensiones corporales que dificultan la respiración y el libre fluir de las expresiones emocionales, tales como el llanto, la risa, la rabia, la tristeza, el afecto, etc.

Claro, imagínense realizando este tipo de intervenciones corporales con sus pacientes antes de los años 30. La reacción que causó en aquella época tuvo que ser tremenda sobre todo en la sociedad psicoanalítica; en donde una de las reglas más importante era la abstención al contacto físico con los pacientes. Fué a partir de esta disonancia de intervención activa y directa sobre el cuerpo del paciente, que Reich comenzó a irse separando progresivamente del funcionamiento técnico psicoanalítico. En 1933 fue expulsado de dicha sociedad. A partir de este momento comenzó un largo y crudo exilio por difentes países europeos, hasta su llegada en 1939 a Estados Unidos. Murió en 1957 de un ataque al corazón, en una prisión americana. Reich antes de morir expresó que sus escritos no se abrieran antes de 50 años después de su muerte.

Voy a pasar a nombrar rápidamente a los diferentes seguidores de la obra de Reich con sus respectivas escuelas:

- **E. Baquer**, era un psiquiatra americano que tras la muerte de Reich se hizo responsable del trabajo de la ciencia orgonómica en E.U.
- **R. Estrada**, fué otro de los discípulos de W. Reich durante el periodo americano y divulgó su obra de la orgonomía y principalmente la Vegetoterapia en Méjico y otros países Hispano-americanos.
- **O. Raknes**, fué uno de los primeros hombres que estudió y se formó con Reich, durante su estancia en Noruega. Difundió la Vegetoterapia por Europa, inspirando diferentes escuelas psicocorporales. En Inglaterra apareció la Biosíntesis, con su creador **D. Boadella**. Es un enfoque psicocorporal, que ha conjugado los trabajos de la primera época de Reich con la embriología y la morfología dinámica. Su punto de mira está puesto en la historia evolutiva del cuerpo; que parte del estudio desde la vida intrauterina a la morfología dinámica del cuerpo. Toma en cuenta las dificultades que la persona ha podido vivir en el útero. En Noruega apareció la Psicología Biodinámica a través de **G. Boyensen**, que explora la relación entre los sonidos y los ritmos pulsátiles de los líquidos intestinales, con las emociones respectivas, llamándolas pulsaciones psico-peristálticas. Habla por primera vez de *Coraza Visceral*, refiriéndose a las tensiones en las vísceras y líquidos del organismo. Particularmente, creo que son las primeras defensas somáticas que aparecen en el feto-bebé, antes que las oseo- musculares. En Italia **F. Navarro** consigue realizar un estudio sistematizado de la Vegetoterapia Reichiana.
- **A. Lowen** (1958) y **J. Pierrakos** crearon el Analisis Bioenergético. Lowen fué analizado por Reich entre 1942 y 1945 y después se marchó a Suiza a hacer medicina, y a su regreso fundó en 1957, junto con J. Pierrakos el Instituto Internacional de Analisis Bioenergético. Lowen y Pierrakos trabajaron juntos hasta 1975, momento en que Pierrakos crea su propia escuela denominándola *Core Energetic*. Da un enfoque espiritual a la Bioenergética; pero su trabajo practico es muy similar al de Lowen.
- **S. Keleman** comenzó formándose en el Analisis Bioenergético con Lowen, para después, crear su propia escuela, a la cual le dió el nombre de *Educación Somática*. Es uno de los pocos hombres, por no decir el único dentro de los diferentes enfoques psicocorporales que ha conseguido crear un lenguaje



propiamente corporal, es decir utilizando básicamente una terminología lingüística-somática, para explicar cómo vivimos nuestro cuerpo. Basa su trabajo en la organización entre la anatomía y las emociones, para desarrollar un modelo del funcionamiento del cuerpo propio. Sin anatomía, dice Keleman, *las emociones no existirían*. A su vez, los sentimientos son el pegamento que mantiene unida nuestra estructura psicosomática. El organismo está constituido y se desarrolla en su origen desde tubos, y poco a poco esos tubos van a producir unas bolsas (un corazón, un cerebro, etc.). El pensamiento central de Keleman es de que la persona no puede cambiar su mente hasta que cambia su cuerpo.

- Las restantes escuelas neo-reichianas, combinan el lenguaje psicoanalítico con el corporal. Esto tiene su sentido dado el origen y trayectoria de Reich.
 - **C. Kelley**, otro americano seguidor de Reich creó la educación del Radix.
 - Y por último su hija **Eva Reich** utilizó los trabajos científicos de su padre, sobre la prevención de la neurosis, para enfocarlos hacia los cuidados profilácticos prenatales, en la relación madre-bebé.

Me gustaría tomar los últimos minutos para comentar brevemente uno de los enfoques psicocorporales más extendidos y conocidos en el campo de las terapias; me estoy refiriendo al Análisis Bioenergético. Lowen fué analizado por Reich y posteriormente se marchó a Suiza para realizar la formación en medicina y psicoanálisis, de ahí que en sus diferentes libros, que escribió más tarde, relacionara conceptos psicoanalíticos con Bioenergéticos. Hizo una buena conexión entre el ello Freudiano, con el sistema nervioso vegetativo, que G. Boyensen lo sitúa en el tubo digestivo. Enlaza el ego psicoanalítico, que corresponde a la superficie de la superficie corporal, con lo que percibimos con nuestros sentidos externos y construimos con los pensamientos. O sea que para Lowen (1958), el cuerpo es la musculatura corporal y el ego es la percepción. También relaciona el concepto de super ego Freudiano con el funcionamiento de la coraza muscular, que se construye por medio de la influencia y presión de la cultura sobre el cuerpo.

El Análisis Bioenergético es una terapia que integra el cuerpo en el proceso analítico. Esto se puede hacer porque el cuerpo es la persona y agrega que todos los problemas de personalidad que un individuo tenga, se manifiestan en la expresión de su cuerpo. En la medida que podamos leer el lenguaje del cuerpo, podemos obtener una determinación exacta de estos problemas, partiendo de la forma y los movimientos involuntarios del cuerpo. Además, el cuerpo contiene una grabación de cada experiencia que la persona ha vivido durante su vida. Es posible leer la historia de la vida de una persona por medio de la estructura dinámica de su cuerpo, de igual forma que un leñador puede hacer esto en un árbol, estudiando los anillos de crecimiento. Teóricamente, toda experiencia en la vida de una persona se estructura en su cuerpo y se graba en su mente.

A un nivel profundo, el cuerpo y la mente son uno. En tal nivel la palabra, cuerpo incluye la mente, así como la palabra mente implica la existencia de un cuerpo. Todo cuerpo viviente tiene una mente que le pertenece. El cuerpo y la mente no pueden ser separados y así, uno no puede tener una experiencia que afecte a los otros por igual. Pero a un nivel superficial o consciente, el cuerpo y la mente son antitéticos, en que cada uno es un aspecto diferente y opuesto de la personalidad. A este nivel los procesos mentales afectan el funcionamiento del cuerpo, mientras que los procesos corporales tienen influencia sobre los pensamientos e imágenes, a la vez que los determinan. Esta formulación fué establecida previamente por Reich y es uno de los principios básicos del Análisis Bioenergético. Reich lo expresó como la identidad funcional y la antítesis de los procesos psíquicos y somáticos. Otra regla de oro o principio del Análisis Bioenergético, procedente de las fuentes de Reich, es el concepto de energía. Reich creyó que una energía especial



que está involucrada en todos los procesos de vida, a la que denominó primeramente *bioenergía* y posteriormente *orgón*. Para entender la personalidad y el carácter de un individuo tenemos que saber de cuánta energía dispone y cómo la usa. En toda estructura de carácter neurótico se presenta una reducción en el nivel de energía y una restricción en el flujo natural de energía a través del cuerpo. La energía se produce por el metabolismo de la alimentación y su proporción está determinada por la cantidad de oxígeno obtenible. Por ejemplo, cuando a una persona en la terapia se le ayuda a respirar de forma más profunda, su energía aumenta. Más energía, produce más movimiento o movilidad natural, la cual conduce a los sentimientos, pensamientos y acciones. Reich desarrolló su concepto de energía en su estudio sobre la sexualidad, como he mencionado anteriormente. El proceso de vida va en contra de la segunda ley de la termodinámica, por producir exceso de energía; esto es, más energía de la que el organismo necesita para sobrevivir. Este exceso de energía se canaliza en el sexo o proceso reproductivo. Reich estableció que la función del orgasmo era descargar el exceso de energía del organismo. Teóricamente cuando todo el exceso de energía se descarga, no queda energía para la ansiedad y otros síntomas neuróticos. Esto se traduce en la proposición, de que la neurosis es inconsistente cuando se tiene respuesta orgásmica total y completa. Desafortunadamente, comenta Lowen, que en la práctica uno no puede curar la neurosis enfocándola únicamente en la sexualidad. Sin embargo, esta relación entre neurosis y sexualidad es tan directa, que en el grado en que se va penetrando en las actitudes neuróticas, va mejorando la sexualidad, y el orgasmo sexual es más completo y más satisfactorio. Por esta misma razón, en el grado que la sexualidad mejora, disminuye la neurosis. Lowen concluye, diciendo que, este modo de ver la relación entre la sexualidad y la neurosis - *es mi herencia de Reich*.

Cada uno de los enfoques terapéuticos que he mencionado utilizan herramientas diferentes para trabajar en terapia. Por ejemplo, Lowen además de poner a sus pacientes tumbados sobre el colchón, tal como hacía Reich, los coloca de pie, trabajando de manera más activa que su maestro. De esta manera permitía a la persona sentir sus pies en contacto directo sobre el suelo, que lo llamó *grounding* o enraizamiento. Fue la gran aportación de Lowen con respecto al trabajo Reichiano, al incorporar las piernas en la postura erecta. Naturalmente, que este cambio postural implicó muchos cambios en la metodología y modos de intervención dentro de la relación terapéutica. Al utilizar la expresión motriz por medio de ejercicios tónico-posturo-gestuales, tanto en la posición horizontal, vertical o bien sentados.

Actualmente, creo que son caminos diferentes de ayudar a conseguir una espontaneidad corporal y por lo tanto una integración psicocorporal del paciente. Reich tenía como objetivo básico el reflejo de orgasmo, como la manifestación natural del reestablecimiento libre del flujo energético en el organismo, a esto, Lowen lo llamó enraizar a la persona en su cuerpo y en su sexualidad desde la postura erecta. Ambos postulados conducen a que los movimientos, los sentimientos, los pensamientos, imágenes y representaciones estén conectados siguiendo un continuum psicósomático.

Todos estos enfoques tienen en común un núcleo biológico sobre el que se sostiene la vida y funda el desarrollo energético del organismo. A este núcleo energético lo llamó Freud el ello y Reich lo denominó energía orgónica. Es el núcleo desde donde emergen los impulsos hacia el exterior y producen movimientos, expresiones y actuaciones.

Todos los seguidores de Reich, lo han apoyado de forma diferente, siguiendo sus opciones personales; pero han insistido sobre las funciones iniciales de la dualidad tensión-relajación. Dicho de otra manera, el movimiento contracción-expansión constituye el funcionamiento básico de todos los tubos del organismo. Por ejemplo: del tubo respiratorio, del tubo digestivo, de las vísceras a través del movimiento peristáltico, de los tubos circulatorios, etc. Aquí cierro el paréntesis, que abrí al comienzo de esta conferencia, para seguir hablando sobre la formación de la cadena bioenergética, que



funda la organización psicocorporal del organismo humano.

Las grandes funciones fisiológicas constituyen un eje centrado por donde circulan continuamente líquidos y gases. Son tubos animados por un ritmo de contracción-expansión que permiten la circulación de dichos líquidos.

La materia celular que constituye esos tubos es una organización pulsativa, como la ameba. Cada célula pulsa y es el conjunto de estas células que dá la función al órgano tubular. Estas pulsaciones funcionan como bombas, que permiten pulsaciones de los líquidos, gases, de manera incesante. Y cada tubo tiene su propio ritmo pulsativo. A estos ritmos propios, G. Tonella los llama *ejes pulsativos*. Me recuerda a las palabras de D. Winnicott (1995), un prestigioso psicoanalista inglés, cuando habla del verdadero Self (Si mismo), refiriéndose al bebé: *El verdadero self viene de la vida, de los tejidos corporales, del libre juego de las funciones del cuerpo; de la respiración, del corazón, etc.* Habla, básicamente, de donde parte y se percibe el verdadero self, de la vivencia del eje pulsional.

Probablemente la primera sensación que tiene un ser humano de existir, la tiene desde sus ritmos internos, a través de sentir sus pulsaciones y vibraciones. Quizás, es por eso que los psicóticos tienen el problema de no sentirse existir. No es un problema de identidad, es un problema anterior, o sea de existir estando reflejado en su existencia. Pero que es existir, sino percibir y sentir sensaciones primarias esenciales, pulsaciones; algo que produce variaciones tónicas, es decir propioceptivas y movimientos, que se comunican con posturas hacia la madre y ella va a captar y responder a ellas. ¿Pero, qué ocurre cuando un bebé no ha podido vivir estas experiencias humanizadoras y organizadoras de su identidad corporal de base? Aparecen las patologías neuróticas y/o psicóticas; producidas por la ruptura de algún ó varios eslabones de la cadena, interrumpiendo la continuidad psicósomática (sensaciones tónicas, emociones, percepciones y representaciones), que obstaculizan su desarrollo, ante la deficiente integración de las diferentes vivencias que acontezcan en su proceso de crecimiento.

Cada vez son, más y más, las personas, que vienen a pedir ayuda psicoterapéutica tanto a la clínica privada como a la consulta pública, que padecen una ruptura en sus primeros eslabones de la cadena que forman la identidad corporal de base. Me refirió a las problemáticas *narcisistas*, es decir aquellas personas que han sufrido un déficit relacional en su desarrollo, comprendido entre el primer y/o segundo año de vida; etapa durante la cual, la identidad de base se construye. Es precisamente para estos casos, que clínicamente están diagnosticados como Problemáticas *narcisistas, límites o borderline, psicósomáticas y psicóticas*, en donde los profesionales que se relacionan exclusivamente desde la palabra, encuentran muchas dificultades en el proceso de la restauración de la herida. Aquí es donde encuentro necesario la herencia del trabajo psicocorporal que Reich nos ha legado.

Conferencia presentada en la Fundación Wilhelm Reich España
Girona 2000.

Referencias Bibliográficas

Lowen, A. (1958). *La Lenguaje del Cuerpo*. Barcelona: Editorial Heder.

Lowen, A. (1960). *La Depresión y el Cuerpo*. Barcelona: Alianza Editorial.

Lowen, A. (1975). *Bioenergética*. Barcelona: Editorial Diana.



Reich, Wilhelm (1927). La Función del Orgasmo. Barcelona: Paidós.

Reich, Wilhelm (1949). Analisis del Caracter. Barcelona: Paidós.

Winnicott, Donald W. (1995). Realidad y Juego. Barcelona: Editorial Gedisa.