

ALGUNOS ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL ANÁLISIS BIOENERGÉTICO

Louise Fréchette, formadora

Barcelona - Grupo 6
18, 19, 20 y 21 de abril 2002

EL CONCEPTO DE CIRCULACIÓN ENERGÉTICA

Circulación energética y pulsación vital

El concepto de **circulación energética** no se puede dissociar del concepto de **pulsación del organismo** descrito por **Reich, Lowen** o **Keleman**. Esta pulsación está generada por el flujo y el reflujo de una ola de excitación, que produce un movimiento yendo del centro hacia la periferia (expansión) y de la periferia al centro (contracción o interiorización).

Esta ola de excitación, de naturaleza bio-eléctrica, se propaga por los tejidos y los fluidos del cuerpo (sangre, linfa, otros líquidos).

En *La función del orgasmo*, **Reich** habla de una energía bio-eléctrica que estuviera siempre en un estado de carga-tensión y de descarga-relajación. Habla también de un mecanismo de bomba automática que hace circular el fluido en un ritmo igual del centro a la periferia y al inverso. Es el sistema cardio-vascular

Lowen, por su parte, dice eso a propósito de la circulación energética :

«El concepto de flujo o circulación necesita cierta explicación más o menos detenida indica un **movimiento del interior del organismo**, que podría compararse a la circulación de la sangre. Además de la sangre, hay en el cuerpo otros fluidos intersticiales e intercelulares. La expansión de la excitación no se limita al sangre, sino que viaja **por todos los fluidos del cuerpo**. Hablando desde un punto de vista energético, el cuerpo entero puede considerarse como una única célula, cuya membrana fuese la piel. Dentro de esta gran célula, la excitación puede propagarse en cualquier dirección o en direcciones específicas, según sea la naturaleza de nuestra reacción a un estímulo. »

(**Alexander Lowen**, *La bioenergética*, pp.49-50)

Keleman, en fin, después haber descrito la elaboración del organismo en términos de “bolsas” que se diferencian dentro de una estructura de tubos concéntricos, sigue explicando cómo la pulsación circula en el organismo, desde el momento de adquisición de la verticalidad:

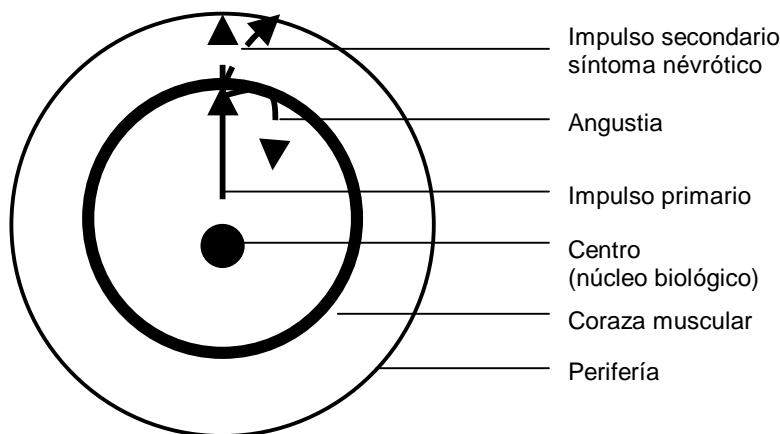
« El flujo más fuerte de excitación se produce en los **conductos internos**, (...) donde existen los vigorosos ritmos de la respiración, oxigenación, digestión y nutrición. La **capa media** transporta y mantiene la excitación. Está orientada hacia la acción y no como una motilidad plenamente libre. La **capa externa** con la flexibilidad de la piel y los nervios, es menos móvil. La **pulsación** es una función **que origina sentimientos básicos** tales como el gozo, la bondad, la vitalidad y la excitación. Al existir una organización en serie para la concentración y transmisión de nuestras interioridades, la sensación y la motilidad se transmiten de una cavidad a otra. Para que la pulsación pueda viajar a través de todo el cuerpo en ondas que van de la cabeza a los pies, debe existir una organización completa dentro de cada cavidad y entre una cavidad y la siguiente. Debería existir una sensación de excitación de dentro a fuera y de fuera a dentro»
(Stanley Keleman, *Anatomía Emocional*, p. 39)

Lo que debemos comprender, básicamente, es que la circulación energética se hace **del centro a la periferia** tanto como **de abajo a arriba del organismo**, y viceversa, en un movimiento de **intercambio** entre el organismo y el entorno.

Los obstáculos a la circulación libre de la energía

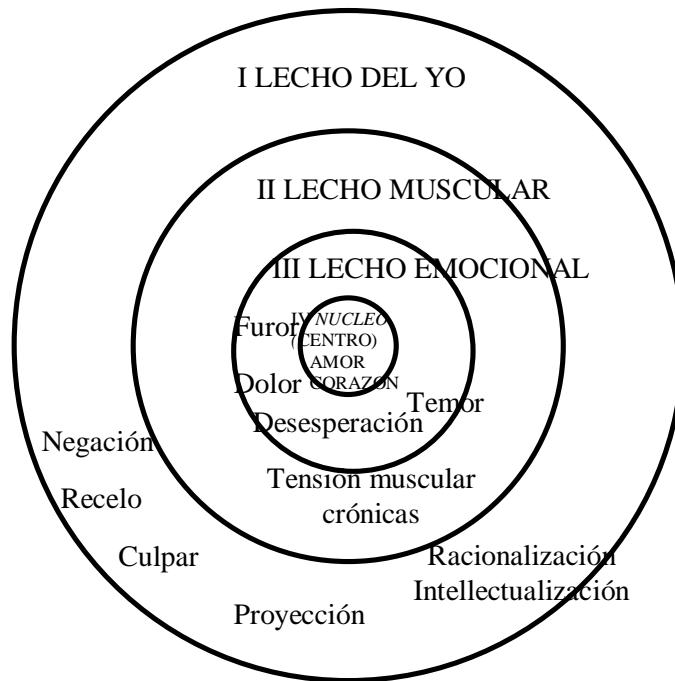
Como sabemos todos, cuando el niño se enfrenta a experiencias dolorosas durante su crecimiento, él va intentar de componer con el sufrimiento contrayéndose contra el dolor. Eso va crear un estado de contracción crónica en el organismo que va volverse en una “armadura”. Este estado de contracción va constituir un obstáculo mayor por la circulación libre de la energía.

Reich ilustra bien en el diagrama que sigue, sacado de *La función del orgasmo* (p. 229), el estado energético del organismo que debió desarrollar una armadura así como el economía pulsional que resulta :



Lowen, por su parte, explica la contracción del organismo con los mecanismos de defensa al nivel psíquico y al nivel físico como lechos que se forman durante el proceso de desarrollo cuando el niño se encara a varias frustraciones que impiden su impulso natural. Cree que para resolver los conflictos ocasionados por la elaboración de la

estructura defensiva, se debe trabajar primero trabajar con la capa muscular, para poder trabajar de manera eficaz al mismo tiempo con la capa del ego y con la capa emocional. He aquí como explica eso:



“Las capas pueden compendiarse de la manera siguiente, empezando por el exterior: la *capa del ego* que contiene las defensas síquicas y es la más externa de la personalidad, he aquí esas defensas típicas:

- A. Negación
- B. Proyección
- C. Reproche
- D. Desconfianza
- E. Racionalizaciones e intelectualizaciones

La *capa muscular*, en que se encuentran las tensiones musculares crónicas que apoyan y justifican las defensas del ego, y al mismo tiempo protegen al individuo contra la capa interior de sentimientos reprimidos que no se atreve a expresar.

La *capa emocional* de sentimiento, en que se incluyen las emociones reprimidas de cólera, pánico o terror, desesperación, tristeza y dolor.

El *centro o corazón*, del cual emana el sentimiento de amar y ser amado.

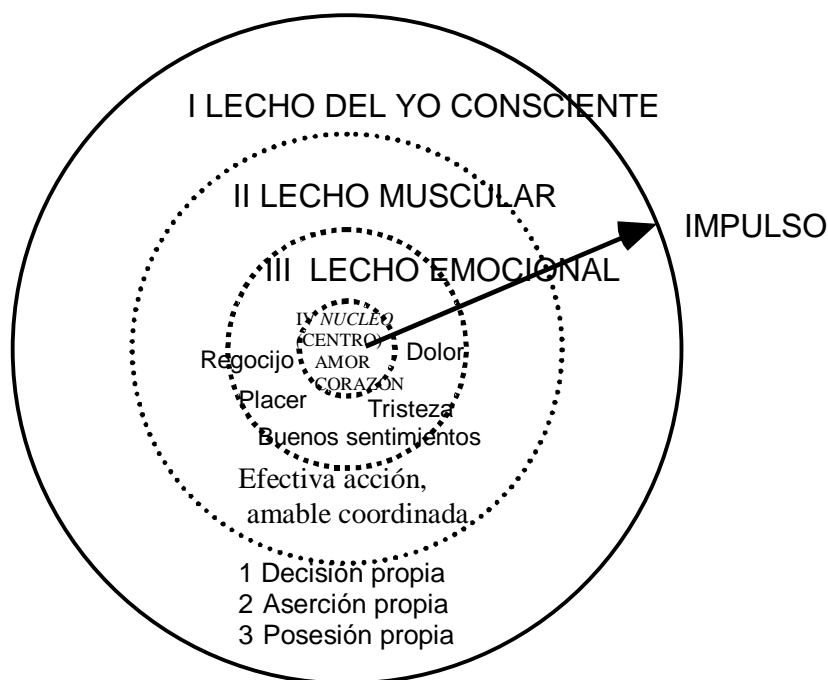
El enfoque terapéutico no puede limitarse a la primera capa, por importante que sea. Aunque podemos ayudar al individuo a adquirir conciencia de sus tendencias a negar, proyectar, reprochar o racionalizar, ese conocimiento consciente rara vez afecta a las tensiones musculares o libera los sentimientos reprimidos. (...) Si no están afectadas las tensiones musculares, el conocimiento consciente puede fácilmente degeneraren un tipo distinto de racionalización, con una forma concomitante, pero alterada, de negativa y proyección

(...) En mi opinión, trabajar exclusivamente con la capa tercera no produce los resultados apetecidos. Pasar por alto la primera y la segunda no es eliminarlas. Momentáneamente son inoperantes, es decir, mientras dura el efecto catártico.

(...) Trabajando directamente con la capa segunda, puede pasarse a la primera o a la tercera cuando sea necesario. Así, al tratar las tensiones musculares, puede ayudarse al individuo a que entienda cómo su actitud psicológica está condicionada por la armadura o rigidez de su cuerpo. Y cuando se considera conveniente, puede llegarse y abrirse la puerta a los sentimientos reprimidos, movilizandolos los músculos contraídos que frenan y bloquean su expresión.”.

(A. Lowen, *Bioenergética*, pp. 113-116)

He aquí como **Lowen** se representa una persona que lograra, idealmente, a eliminar todas las posiciones defensivas de la personalidad:



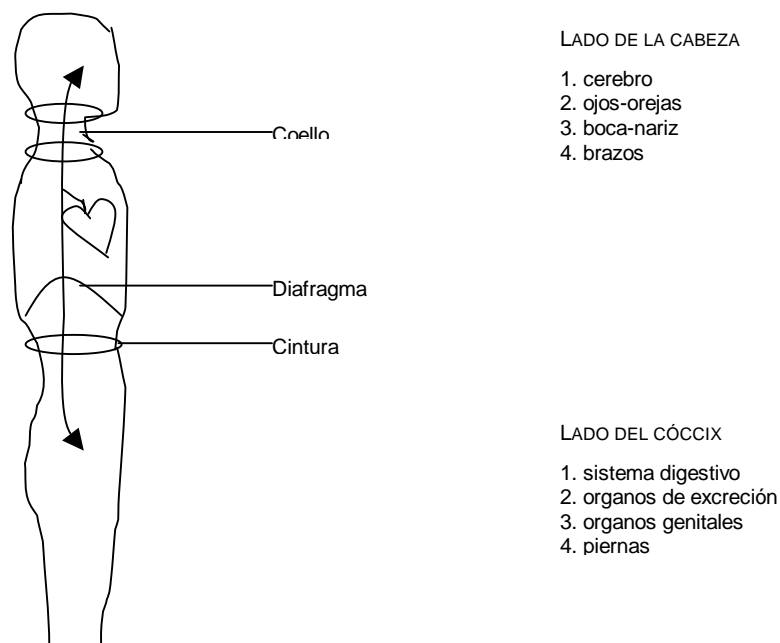
“Seguirían las cuatro capas, pero ahora serían más bien coordinadoras y expresivas que defensivas. Todos los impulsos brotarían del corazón, es decir, el individuo pondría su corazón en cuanto hiciese. Esto quiere decir que le encantará hacer lo que haga, lo mismo si se trata de trabajo que de diversión o sexo. Reaccionará emocionalmente a todas las situaciones: sus reacciones tendrán siempre una base sentimental. Estará irritado, triste, asustado o alegre, según sea la situación. Estas emociones se traducirán en reacciones genuinas, porque estarán libres de la contaminación de las emociones reprimidas, derivadas de experiencias de la niñez. Y, como su capa muscular estará libre de tensiones

crónicas, sus acciones y movimientos serán graciosos y eficaces. Por una parte, reflejarán sus sentimientos, y por otra, estarán sometidos al control de su ego. Por lo tanto, serán acciones adecuadas y coordinadas. Las características de la persona será el estar a gusto y no a disgusto: su estado anímico fundamental será bienestar. Se mostrará alegre o triste según las circunstancias, pero en todas sus reacciones se comportará como una persona de corazón”.

(A. Lowen, *Bioenergética*, p. 117)

En esa descripción de la persona ideal, tenemos un cierto número de elementos que pueden guiarnos en el trabajo terapéutico para evaluar el impacto del trabajo, particularmente al nivel energético.

Lowen, sitúa al nivel del corazón el centro donde sale el impulso vital para ir hacia la periferia, hacia los puntos de contacto con el mundo exterior: la cara, los pies, las manos, los órganos genitales. Habla también de bloqueos que se estructuran en las **zonas de estrangulación** que son en el trayecto que va del corazón al puntos de contacto. Son principalmente el **cuello** y la **cintura**, entre los tres “bolsillos” vitales (cabeza, tórax y abdomen):



Como ver los bloqueos o cortes energéticos en el cuerpo

Cuando miramos a una persona para intentar de ver como la energía circula y donde son los bloqueos principales, debemos primero evaluar la cantidad de carga energética presente en el cuerpo:

- **Cantidad de carga energética**

- carga fuerte: musculatura generalmente fuerte y/o tensa, hiperactividad, impresión de “dinamo” o de alguien que podría explotar.
- carga débil: musculatura débil, falta de *tonus*, impresión de poco energía.

Después haber mirado a la cantidad de carga, nos miramos a los bloqueos o cortes. En mi opinión, si un **bloqueo** es muy fuerte y si la energía no pasa bien, hablamos de **corte**, pero los conceptos de bloqueo y de corte pueden ser definidos de manera diferente por otros autores.

Para ver más fácilmente los bloqueos o los cortes, ayuda de proponer algo a la persona para aumentar su carga energética. Por ejemplo, podemos pedir la persona de hacer la postura del arco, o de saltar, o de mantener una postura de stress (todo el peso sobre una pierna, y después sobre la otra). Cualquier ejercicio que sea que abre la respiración aumenta la carga energética en el cuerpo. **Cuando el cuerpo es más cargado energéticamente, los bloqueos o los cortes aparecen más.** He aquí una lista de indicios que nos permiten de notar donde se encuentran los bloqueos y los cortes en el cuerpo:

- **Bloqueos o cortes son revelados por los indicios siguientes**

- piel blanca (contracción), roja (obstrucción) o terrosa (energía estancada)
- diferencia de color entre algunas partes del cuerpo
- ausencia de movilidad
- impresión que una zona esta “muerte”
- tensiones particulares a los puntos de unión importantes: articulaciones, cintura, cuello
- aliño postural malo
- impresión que algunas partes del cuerpo no son bien unidas
- falta de armonía y de coordinación entre diferentes partes del cuerpo
- debilidad de algunas partes del cuerpo
- cortes en el movimiento de la respiración.

LA COMPRENSIÓN Y LA RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS EMOCIONALES Y SEXUALES POR EL ANÁLISIS DEL CARÁCTER Y POR EL TRABAJO ENERGÉTICO

Lowen, tal como **Reich**, cree que los problemas emocionales (y varios problemas físicos también) resultan de un **conflicto** entre los **impulsos de base** y las **demandas del entorno** que introyectamos en el superego. También por una parte, estas demandas son incorporadas en el ego comprendido en su aspecto defensivo (i.e. en su aspecto que se opone a las peticiones del organismo), y no en su aspecto de integrador.

Los efectos de los conflictos de la infancia impactan tanto el universo psíquico como el universo físico de una persona y la constriñen a adaptarse a las demandas del entorno para poder sobrevivir. Al mismo tiempo **los impulsos** de base, tal el impulso agresivo y el impulso sexual, **son reprimidos en el inconsciente**, y eso pone en marcha una **lucha del ego contra la vida instintual**, la vida del cuerpo.

En su libro *Bioenergética*, **Lowen** lo explica bien :

“Planteando la antítesis en función del ego y del cuerpo, más bien que de lo mental y de lo físico, podemos presentar los conceptos del ego ideal y de la autoimagen como fuerzas que pueden oponerse a la búsqueda del placer por parte del cuerpo. Estos conceptos derivan del papel del ego como agente sintetizador. El ego es el intermediario entre el mundo interior y exterior, entre el yo y los demás. Esta función se debe a su posición en la superficie del cuerpo y de la mente. Forma una imagen del mundo exterior a la que debe conformarse todo organismo, y con ello diseña la autoimagen dicta a su vez los sentimientos e impulsos que deben expresarse. Dentro de la personalidad, el ego es el representante de la realidad.

Pero ¿qué es en realidad? La imagen que de ella tenemos en nuestra mente no siempre está de acuerdo con la situación objetiva. Desarrollamos esta imagen en el curso de nuestro crecimiento, y refleja más el mundo de nuestra niñez y familia que el de nuestra edad adulta y el de la sociedad.

(...) Para entender la formación del carácter, debemos saber que existe un proceso dialéctico activo en la interacción entre el ego y el cuerpo. La imagen del ego modela el cuerpo y le da forma por medio del control que el ego ejerce sobre la musculatura voluntaria. (...) Entonces la resistencia al impulso se hace inconsciente, y el músculo interesado sigue contraído por falta de energía para expresarse y relajarse. Esta energía puede entonces invertirse en otras acciones aceptables, proceso que hace surgir la imagen del ego. »

(**A. Lowen**, *Bioenergética*, pp. 135-136)

Conflictos de naturaleza instintual y sexual

Reich, en *El análisis del carácter*, dice que:

“La coraza caracterológica se desarrolló como resultado crónico del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante; los conflictos presentes que continúan entre instinto y mundo exterior, le dan fuerza y razón para su existencia.”

(**Wilhelm Reich**, *Análisis del carácter*, p. 160)

Él explica que:

“En el comienzo de la formación final del carácter, el análisis siempre pone de manifiesto el conflicto entre los deseos de incesto genital y su frustración real. La formación del carácter comienza como una forma definida de solución al complejo de Edipo.

(...)

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

(**Wilhelm Reich**, *Análisis del carácter*, pp. 160-161)

Reich, observa también que la frustración del impulso tiene un impacto diferente según el momento donde ocurre en el desarrollo:

“Para comenzar, debe señalarse que la formación del carácter no depende solo de que el instinto y la frustración crean un conflicto; también depende de la índole de este conflicto, **del período en el cual tienen lugar los conflictos** de formación del carácter, y de cuáles son los impulsos implicados en ellos.”

(**Wilhelm Reich**, *Análisis del carácter*, p. 163)

Las observaciones de **Reich** nos permiten de comprender lo que **Lowen** nos explica en *Bioenergética*: que el organismo organiza su armadura (sus defensas musculares y psíquicas) de manera diferente según la fase de desarrollo psico-sexual durante cuya los conflictos ocurren (fase oral, anal o genital).

Conflictos sexuales durante la diferentes fases de desarrollo psico-sexual

La sexualidad se elabora desde el principio de la vida. Antes de que ocurra la fase edípica, el niño experimenta un erotismo pregenital durante las fases oral y anal de su desarrollo. El tipo de placer pregenital que el niño experimenta es en relación con las zonas del cuerpo más investidas durante cada una de estas fases. En cada fase, el organismo desarrolla canales de expresión de los sentimientos de base tal los sentimientos tiernos (fase oral), la agresividad (fase anal) y, finalmente, los sentimientos sexuales que se expresan en una fusión de los sentimientos tiernos y de la agresividad, según **Lowen**:

“El acto sexual, desde el punto de vista bioenergético, es un fenómeno de descarga de energía, lo que implica necesariamente dos componentes: un factor agresivo que proporciona la motivación y los sentimientos tiernos que dan significado a la acción. Los sentimientos amorosos, por sí solo, son incapaces de lograr la descarga. Para ello necesitan la ayuda del impulso agresivo. Es problema no es infrecuente.”

(Alexander Lowen, *El lenguaje del cuerpo*, pp. 100-101)

Conflictos en relación con la oralidad

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

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

Según **Lowen**, las tensiones que se desarrollan en estos segmentos son en relación con la represión del impulso oral de alargar los brazos y de chupar, y también, de sollozar, de morder y de golpear (reacciones naturales a la frustración oral o al abandono). El resultado de este tipo de conflicto es una circulación energética muy reducida y un nivel de carga energética muy débil en el cuerpo. El cuerpo a menudo parece a un cuerpo de niño y da la impresión que podría fácilmente derrumbarse (debía sostenerse sólo demasiado pronto a causa de la falta de crianza y de apoyo de los padres).

Para ver la relación de este tipo de conflicto con la sexualidad podemos citar lo que dice **Lowen** en *Bioenergética*:

“Abrir y extender para alcanzar son movimientos expansivos del organismo hacia una fuente de energía o de placer. La misma acción se desarrolla cuando el niño busca afanosamente el contacto de la madre que cuando quiere alcanzar un juguete, o más tarde, ya adulto, a la persona amada. Un beso de cariño es una acción semejante. Cuando el niño tiene que frenar y bloquear estas acciones, establece defensas tanto en el nivel síquico como en el muscular, que tiene por objeto inhibir esos impulsos. Al cabo del tiempo, estas defensas se estructuran en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas, y en la psique como actitudes caracteriológicas. Al mismo tiempo, se reprime la memoria de la experiencia, y se crea un ego ideal que coloca al individuo por encima del deseo de contacto, de intimidad, de mamar y de querer.”

(Alexander Lowen, *Bioenergética*, pp. 126-127)

Conflictos en relación con la analidad

Durante la fase anal, lo que se juega es en relación con la capacidad de expresarse y de moverse de manera libre y autónoma. El aspecto erótico en esta fase es el placer de retener y de soltar. Eso es primero en relación con la producción anal (heces), entonces es en relación con la zona anal del cuerpo. Luego, este tipo de placer se generaliza a diferentes actividades de expresión. El elemento de mantener y además de soltar el control es una parte del placer sexual que se construye durante esta fase.

Entonces, durante esta fase, si hay problemas de control (padres que controlan la expresión, el movimiento y las funciones orgánicas básicas del niño: comida, excreción, etc.), eso va crear un conflicto entre el deseo de expresarse, de protestar y la necesidad someterse a la voluntad de los padres para evitar el castigo y la vergüenza. Este conflicto afecta la circulación energética en ciertos segmentos superiores: la garganta, el cuello y los hombros, y en los segmentos inferiores: la pelvis y las piernas.

En hecho, según **Lowen**, el tipo de tensiones que se desarrollan en relación con esta fase forman una capa muscular que, por un lado, va reprimir los impulsos y los sentimientos por dentro y, por otro lado, va defender la persona contra las agresiones del mundo exterior. Son tensiones que ahogan el individuo al nivel del cuello tanto como al nivel de la pelvis, encarcelando la expresión y el movimiento como en un tornillo de banco:

“A causa de esta intensa contención, los órganos periféricos están débilmente cargados, lo que no facilita la descarga y el desahogo, es decir, la acción expresiva queda limitada.

La contención es tan grave que produce la comprensión y el colapso del organismo. Este colapso se produce en la cintura, al inclinarse el cuerpo bajo el peso de sus tensiones.”

(*Ibid.*, p. 154)

La relación de este tipo de conflicto con la sexualidad se ve principalmente en la dificultad de relajar la tensión de la pelvis y de los muslos para permitir una descarga sexual llena y placentera.

Conflictos en relación con la genitalidad

Durante la fase edípica, lo que se juega es en relación con la capacidad de expresar su amor y su atractivo para el padre de sexo opuesto. El aspecto sexual en esta fase es la excitación genital en relación con el sentimiento y la expresión del amor para este padre.

El tipo de problema que puede ocurrir durante esta fase es la reprobación de los padres confrontados con la expresión de la excitación sexual del niño/de la niña. El conflicto que eso crea es un conflicto entre reprimir su impulso sexual, para protegerse de la reprobación de los padres, y abandonarse al amor y a la excitación sexual.

Según **Lowen**, este tipo de conflicto provoca un anillo de tensión a la cintura, que corte la sexualidad del corazón, y también tensiones en la espalda, en el pecho, y en toda la capa muscular superficial, que acarrearán una rigidez global del cuerpo. La función de esta rigidez es de retener un movimiento amoroso global que incluiría el corazón tanto como la sexualidad.

Lowen explica bien el problema:

“El carácter rígido está en guardia contra la condición de ser utilizado, atrapado y de que se aprovechen de él. Esto se traduce en frenar los impulsos de abrirse y salir a alcanzar algo, por eso se queda también atrás, con lo que se produce rigidez. La capacidad de retirarse deriva a una fuerte posición del ego con un alto grado de control sobre su conducta. Apoya esta actitud una posición genital igualmente fuerte, con lo cual la personalidad queda anclada en ambos extremos del cuerpo y se asegura un buen contacto con la realidad. Lo que es de lamentar, es que el énfasis en la realidad se utilice como defensa contra la búsqueda del placer - la entrega -, y éste es el conflicto básico de la personalidad.”
(*Ibid.*, p. 157)

Como saber si una intervención terapéutica ayuda a resolver un conflicto

Para saber si una intervención ayuda a resolver un conflicto y permite a una persona de expresarse a partir de su “corazón” (*core*) más que de sus capas defensivas (estructura del carácter), podemos observar los aspectos siguientes:

- **Calidad de la vibración en el cuerpo**
 - vibraciones superficiales y fuertes: la energía circula encontrando bloqueos importantes
 - vibraciones más finas y más profundas: la energía circula mejor, los bloqueos empiezan a disolverse o empiezan a relajarse
- **Calidad de la respiración**

Cuando la respiración se ahonda, o se vuelve plena y más espontánea, eso significa que la persona se relaja y se abandona a su proceso.
- **Calidad de la mirada**

Una mirada más clara y más expresiva significa una abertura en la expresión.
- **Calidad de la voz**

Una voz que tiene una profundidad, una textura, un “color”, un “calor”, revela una capacidad expresiva.
- **Aspecto único y original de la respuesta energética y emotiva**

Cuando la persona se abre y presenta una expresión única y original (el contrario de una reacción repetitiva que saliera de la estructura del carácter).

El enraizamiento

El enraizamiento es un aspecto fundamental en el análisis bioenergético y un concepto desarrollado específicamente por **Lowen**.

El enraizamiento es la capacidad de conectarse consigo misma al nivel corporal y emocional y de estar consciente de lo que vivimos a estos niveles. Ese concepto se refiere también a la capacidad de uno de estar en contacto con la realidad en el presente, sin distorsionarla,

Un buen enraizamiento permite a uno de contener y de expresar sus emociones con claridad y afecto.

La calidad del enraizamiento permite también a uno de dar un sentido las experiencias de la vida y de integrarlas de manera armoniosa y constructiva. Eso es en relación con la noción de la fuerza del ego, el ego está visto aquí en su aspecto integrador.

La calidad del enraizamiento se ve en la calidad del contacto de los pies con el suelo, en la vitalidad de las piernas. En la capacidad de uno de entregarse al apoyo del suelo en lugar de sostenerse por los hombros, la mandíbula, el cuello, etc.

Referencias

- KELEMAN, Stanley.** (1999) (Ed. original inglés 1985) *Anatomía Emocional*. Desclé de Brouwer. Bilbao
- LOWEN, Alexander** (1985) (Ed. original inglés 1958) *El lenguaje del cuerpo*. Editorial Herder. Barcelona.
- LOWEN, Alexander** (1985) (Ed. original inglés 1975) *Bioenergética*. Editorial Diana. Mexico.
- REICH, Wilhelm** (1997 – 5ª reimpresión) (Ed. original inglés 1949) *Análisis del carácter*. Editorial Paidós. Barcelona.
- REICH, Wilhelm** (1993 – 5ª reimpresión) (Ed. original inglés 1942) *La función del orgasmo*. Editorial Paidós. Barcelona.