

Marzo 2001

PSICOTERAPIA CORPORAL

Una producción neo-reichiana

La psicoterapia psicoanalítica, hoy en día, va sufriendo cambios fundamentales desde su aparición con S. Freud a fines del siglo antepasado y comienzos del anterior. El descubrimiento de lo inconciente ha sido un de los avances clínicos más importantes a la hora de dar "luz" y esclarecer todos los fenómenos mentales y perturbaciones psíquicas en cuanto a: psicodinámica y/o construcción de las mismas. Tal es así que varios términos del psicoanálisis han pasado a formar parte del lenguaje coloquial ("...hoy estás histérica...", "no me di cuenta, lo hice inconcientemente..."). El psicoanálisis es un hecho cultural.

Mi trabajo junto con el de otros está inmerso en este nuevo viraje. En este cambio que va sufriendo el psicoanálisis desde principios del siglo pasado. Descubrir lo inconciente no es meramente un acto de la racionalidad reflexiva en el cual se comprende la historia, el modo actual del funcionamiento anímico, y así los propios conflictos.

Ubicamos a lo inconciente en todos aquellos acontecimientos que configuramos a nuestro alrededor y con los cuales nos topamos y nos generan pregunta y a todos aquellos procesos orgánicos vitales involuntarios que intervienen a cada momento (respiración, peristalsis intestinal, etc) y de acuerdo al momento, todas las actitudes musculares voluntarias pero que escapan a nuestro control (lo gestual, comportamental) y todos los rasgos caracterológicos (máscara que mostramos al mundo producto de las defensas primarias).

Es decir, un fracción de lo corporal, lo más íntimo, "no nos pertenece" ya que es inconciente. Suena contradictorio...pero ese es el trabajo. Hacia ahí nos dirigimos. Hacer conciente lo inconciente implica entonces una maniobra en la cual el cuerpo queda atravesado de lleno. Y fundamentalmente intentamos vincularnos con aquellas partes de nuestro ser que han quedado escindidas en lo inconciente.

Una pregunta que puede desprenderse sería, cual es el beneficio de un trabajo de esta índole?, que incluye un proceso de reelaboración y resignificación. Para qué o porqué hacerlo?

La persona puede contar con un caudal mayor de potencia (conciencia corporal, o energía en términos biológicos). Justamente porque en el trabajo que realizamos la conciencia se va acrecentando. Al haber más conciencia existe mayor posibilidad de: primero, percibir los propios conflictos o puntos de detenimiento en el desarrollo personal, y segundo, en correlación directa con lo primero, al percibirlos podemos abordarlos y elaborarlos.

Conciencia y cuerpo son términos que van juntos. Es a través del cuerpo que adquirimos conciencia. La conciencia es un producto del cuerpo. El yo, ante todo en su origen, es corporal. En el bebé, la sensación del pecho materno produce más tarde la conciencia de la existencia materna. primero es la sensación, luego la imagen representada y más tarde y por último la palabra tal cual la tenemos los adultos.

El trabajo que realizamos en esta línea de abordaje de tradición reichiana reproduce este esquema evolutivo: sensación-imagen-palabra. Tocamos el cuerpo-abrimos conciencia- conseguimos intensificar percepción- obtenemos poder (=potencia). Esto en el seno de un proceso terapéutico, que incluye un vínculo con el terapeuta e interacciones corporales. La vida puede ser considerada como un movimiento vital "espiralado ascendente", un camino. El objetivo final, el propósito de un trabajo de esta índole es el de

obtener mayor responsabilidad subjetiva en lo que le toca vivir a cada cual y mayor impecabilidad en los propios actos.

La psicoterapia corporal existe a partir de las conceptualizaciones del Dr. Wilhem Reich, discípulo directo del Dr. S. Freud.

El concepto fundamental a partir del cual se pueden comprender todas las psicoterapias corporales neoreichianas es el de "identidad funcional mente-cuerpo". El Análisis Bioenergético, La Psicología Biodinámica Evolutiva y la Biosíntesis, enraizan en esta tradición. La primera de las tres tiene su fuerte impacto sobre todo en estados Unidos y Brasil a través de su fundador Alexander Lowen, y la otra dos líneas también en Brasil y en Europa. La Biosíntesis a través del Dr David Boadella su fundador, y en Inglaterra La Biodinámica a través de la lic. Gerda Boyensen. La forma de acceder a estos conocimientos es a través de publicaciones, algunas no traducidas al español, y a través de años de entrenamientos en escuelas de formación con entrenadores discípulos de sus fundadores.

Identidad funcional mente-cuerpo significa que todo fenómeno psíquico posee una doble cara. Lo que sucede en la mente ha de tener un correlato en el cuerpo, y lo manifestado en el cuerpo ha de ser expresión del campo mental. "La intensidad de una idea depende de la cantidad de energía biológica movilizada en el cuerpo", decía Reich.

Tomando un ejemplo, en la depresión profunda observamos un cuerpo decaído, una respiración restringida, superficial, no profunda, por ende una reducción del metabolismo basal, ojos lejanos, carencia de fuerza muscular en general, etc. Paralelamente y en concomitancia existe un "yo" decaído, inhibido, debilitado en su potencialidad, sin interés por el mundo, etc. Ambas descripciones, la corporal y la mental, responden a un único fenómeno psíquico: la depresión.

La psicoterapia corporal propone un abordaje sobre ambos planos a la vez. Porque considera que los cambios sobre los procesos corporales subyacentes son parte de la transformación del fenómeno total.

Entonces en este caso intervendría por un lado sobre lo corporal, a través de distintas maniobras, por ejemplo aumentando la respiración y con ella la carga de vitalidad en el organismo al entrar más oxígeno y posibilitar el contacto emocional y vincular con el terapeuta, y por el otro sobre lo mental- representacional a través del material verbal, analizando la sobredeterminación inconciente.

Lic. Gastón Rigo

Psicoterapeuta corporal formado en
Análisis Bioenergético
Biosíntesis
Biodinámica