

Una mirada psicológica del Cuerpo

Como ya podrán leer, desde los inicios del desarrollo de la psicología hace ya 120 años, existieron autores que le dieron una importancia fundamental al estudio del cuerpo. La manifestación de diversas sintomatologías que limitaban el bienestar humano y que generaban enfermedades no lograba tener explicación fisiológica. Surge así, un nuevo paradigma que imposibilita separar mente y cuerpo, ya que la psique y el soma son solo dos aspectos distintos del funcionamiento de un mismo organismo.

Muchos autores han consensado hoy, en cómo el pensamiento impacta en las emociones, perturbando - entre otras cosas - su función adaptativa y distorsionando los mecanismos naturales que tenemos para defendernos y afrontar las adversidades de la vida y el mundo.

Veremos cómo la respiración, el movimiento, las sensaciones, entre otros aspectos poseen ritmos que son esenciales para la vida; pero que, al ser desregulados de una forma tan transparente para nosotros, nos lleva a la desconexión de nosotros mismos, al estrés y a la enfermedad.

Existen muchas ramas de la psicología que han abordado la interdependencia entre las emociones y el cuerpo, mucho antes que el coaching apareciera. Sólo por mencionar unas, está la corriente Gestalt, donde destaca la Chilena Adriana Schnake con sus estudios sobre “diálogos del cuerpo”, que enseña a gatillar procesos de autoobservación entorno a las enfermedades físicas y trastornos afectivos; el psicodrama que, como método psicoterapéutico, busca profundizar la psique y el alma humana a través de la acción y la intención ilimitada de abrir nuevos sentidos, entre muchos otros.

Sin embargo, todo lo que aquí se expone, sólo es para dejar a tu mente tranquila, pues el gran aprendizaje de habitar, observar y sentir tu cuerpo, sólo se vive en la experiencia y no leyendo un texto.

Wilhelm Reich (1897):“Corazas Musculares”

Psicoanalista austriaco, marxista y de familia acomodada. A los 23 años, el famoso psicoanalista Sigmund Freud lo aceptó a su lado, pero posteriormente sus ideas fueron alejándolo de su mentor.

En 1924 este hombre, introdujo la importancia de lo que llamó potencia orgásmica para mantener el bienestar del individuo, lo que claramente fue un quiebre para la época. Denominó potencia orgásmica, a la capacidad de abandono completa de espasmo voluntario del organismo y la descarga de la excitación en la culminación del acto sexual. Otro de los conceptos que abordó, fue el de “armadura o coraza del carácter”, referido a los mecanismos de defensa con que contamos los seres humanos para adaptarnos a las complejidades de la vida y lo que en definitiva va conformando nuestra “personalidad”. Para Reich el carácter, es la manera como aprendemos a defendernos de los estímulos del exterior, percibidos como amenazantes o peligrosos.

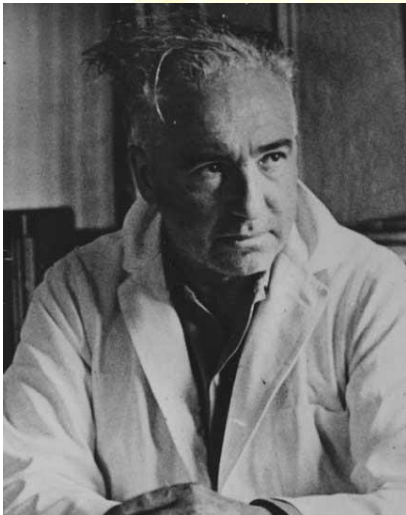
Reich unía sus conceptos, explicando que la inhibición de la energía orgásmica se produce por la estructura represiva de la sociedad. A diferencia de Freud, que consideraba necesaria la negación de la plena gratificación de los instintos por obra de la civilización, Reich consideró la lucha por la liberación sexual como un paso trascendental para lograr el bienestar humano. De hecho, fue una de las líneas del fundamento de la revolución de los años 60.

Sus estudios hacían hincapié en que la circulación de la energía sexual es una expresión fundamental del individuo ya que se relaciona directamente con la actividad del sistema neurovegetativo; el que regula y coordina las funciones que son involuntarias, inconscientes y automáticas en nosotros. Al no haber descarga de la energía sexual, es decir, al reprimir dicha energía, se irían produciendo estas corazas musculares o armaduras del carácter en nuestro organismo.

Para él, la neurosis de una persona se surge tanto por conflictos psíquicos, como por estos trastornos vegetativos, provocando que la respiración, la motilidad y los movimientos voluntarios del organismo estén limitados por tensiones musculares crónicas. Desarrolla así técnicas terapéuticas como la que denominó vegetoterapia, que exploran no sólo la psique, sino la dimensión somática (el cuerpo) del individuo.

Reich decía que actuamos de determinada forma por algún motivo. Que independiente del síntoma: la eyaculación precoz, la anestesia vaginal, los lumbagos crónicos, la angustia, la ansiedad, los miedos y un sinfín de reacciones psicológicas y

somáticas, suelen tener un motivo particular, que se puede comprender y sanar, descubriendo el motor que los originó. Planteaba que desde pequeños hemos ido adoptando diversas “trampas” para gestionar las emociones, como contener la ira o el llanto, o incluso la excitación y el placer, poniendo una barrera protectora para poder ajustarnos a los mandatos sociales, culturales y/o familiares como: “los niños no lloran”, “quédate quieto”, “una niña buena no abre las piernas”, “el placer sexual es para los hombres” etc. Todo lo que nos llevó a condicionar y a aprender “a respirar, pero poquito”, “a ver, pero poquito”, “a sentir, pero poquito”, hasta que ese poquito se convirtió en prácticamente nada más que lo indispensable para sobrevivir, dejándonos un cuerpo anestesiado y rígido.



El hombre tiene derecho a conocer, aprender, preguntar y cometer errores, se deben investigar las emociones humanas, por supuesto, de forma segura, y la palabra "libertad" nunca debe ser más que un eslogan político vacío.

Wilhelm Reich

Trabajando con sus pacientes, Reich comprendió que las memorias de los traumas y de los conflictos que vivimos de niños durante los años en los que se forma nuestra personalidad, se quedan grabados en el cuerpo, creando zonas de tensión y desvitalización sensorial y emocional. De esta observación, formuló el concepto de coraza caracterial y empezó a estudiar las coincidencias entre los tipos de carácter y las estructuras corporales. Con esto, Reich plantea que los bloqueos psíquicos se corresponden a contracciones musculares crónicas.

Describió las corazas como muros emocionales y también físicos que vamos levantando para protegernos de la frustración. Manifestaba que nos hemos dejado arrastrar por lo racional e intelectual, así como por nuestras propias ansias de poder y dominación; lo que nos han llevado a extirpar la espontaneidad y los impulsos primarios de libertad y placer del cuerpo. Cada frustración se va acumulando en

nuestro organismo y poco a poco ese muro se va interiorizando, asimilando como propio, tanto en lo psíquico, emocional como en el cuerpo. Adaptamos a una coraza de miedo que nos impide conectarnos con nuestras sensaciones básicas.

En 1934 ya separado del psicoanálisis, su pasión por la política y sus ideas revolucionarias sobre revolución sexual lo llevaron a terminar desprestigiado en 1967, condenado en la cárcel, convencido de haber sido víctima de un complot, con diagnóstico de paranoide y arrebatándole su título de psiquiatría.

Respecto a su obra, en síntesis, dividió las corazas en 7 segmentos del cuerpo (Ojos, Boca, Cuello, Tórax, diafragma, abdomen y pelvis) cada uno de ellos relacionado con emociones y trastornos que denominó biopatías. El momento vital en que se da el impacto estresante que origina el trauma, determinará la gravedad de las consecuencias. Impactos en la etapa fetal producen enfermedades orgánicas graves; impactos durante los primeros 8 o nueve meses pueden provocar bloqueos en segmentos con menor abordaje terapéutico y a partir del noveno mes, se traducirán en somatizaciones (dolores de cabeza, gastrointestinales, etc.). Su técnica integra cuerpo, mente y emociones en un proceso de crecimiento personal, donde debía analizar estas áreas en cada individuo y ayudarlo a desbloquearlas para que la energía pudiese fluir nuevamente. El desbloqueo era realizado mediante masaje, movimiento, sonidos, y ejercicios.

Aportes de Reich a la psicología:

- Sostiene la idea de la unidad mente y cuerpo
- Incluye el cuerpo en la psicoterapia
- Crea el concepto de coraza muscular
- El ser humano es más que palabras, símbolos o imágenes de su mente, tiene un cuerpo, postura y movimiento.
- Los sistemas físicos como los mentales, son parte de un sistema energético.

Uno de los muchos discípulos de Reich, fue Alexander Lowen, quien continuó posteriormente creando la Bioenergética.

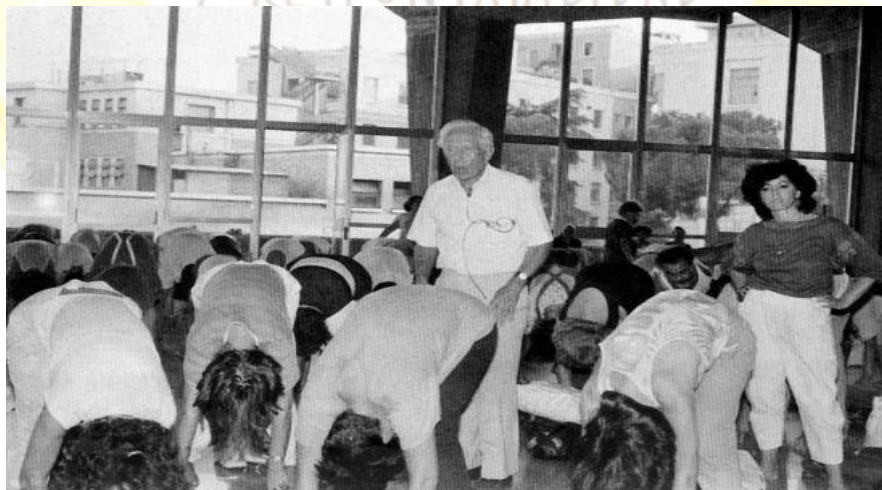
Si bien Lowen no era psicólogo, lo incluyo aquí por la dependencia que mantuvo con Wilhelm Reich...

Alexander Lowen (1910): “Análisis Bioenergético”

Alexander Lowen nació y se crió en Nueva York. Sus padres habían emigrado a los Estados Unidos desde Rusia. Durante su infancia y su adolescencia, que calificó como solitarias y estresantes, pasaba su tiempo de ocio practicando deporte y otras actividades físicas. Más adelante descubrió también el yoga y la famosa “relajación muscular” creada por Jacobson.

Lowen obtuvo tres doctorados a lo largo de su vida: uno en Ciencia y Negocios, otro en Derecho (ambos en el City College of New York) y, más adelante, uno en Medicina en la Universidad de Ginebra, en Suiza.

Entre 1940 y 1952 fue discípulo de Wilhelm Reich. Lowen practicó los métodos de Reich hasta que éste empezó a trabajar en su teoría del orgón, que muchos expertos en psicoterapia consideraron un verdadero fraude. Fue entonces cuando desarrolló su propia aportación clínica: el análisis bioenergético o terapia bioenergética. En 1956 fundó el Instituto de Análisis Bioenergético junto con John Pierrakos y William Walling, también antiguos alumnos de Reich. Continuó su actividad como psicoterapeuta hasta que sufrió un infarto en 2006, dos años antes de su muerte.



Bastante antes de conocer a Reich, Lowen ya se había sentido atraído por la relación existente entre mente y cuerpo, tema sobre el que había investigado con interés.

Según afirma, dicho interés se debía a su propia experiencia en las actividades físicas deportivas y en la calistenia, o técnica gimnástica destinada al desarrollo muscular. Durante los años treinta se dedicó a estudiar a fondo la teoría de la Euritmia de Jacques Dakroze y la Relajación Progresiva de Jacobson. Todo ello corroboró su fuerte convicción de que el hombre podía influir en sus actitudes mentales si trabajaba de forma sistemática y con métodos adecuados su propio cuerpo.

El análisis bioenergético, fue un enfoque revolucionario de la psicoterapia que combina las intervenciones físicas con las psicológicas. En esta psicoterapia la información obtenida del cuerpo de los pacientes, como los patrones de tensión muscular, son usados como herramientas de diagnosis, y se emplean intervenciones físicas para propiciar cambios en el organismo y elevar la conciencia psicológica de los conflictos que se manifiestan somáticamente. Similar a su mentor Reich, conceptualizó la neurosis como una consecuencia de la acumulación de energía sexual. Según Lowen, las personas tendemos a restar importancia a nuestra experiencia corporal y afectiva, ya que sobrevaloramos la cognición y racionalizamos en exceso. Reitera así, que las dimensiones psicológica y física de la vivencia humana están estrechamente interrelacionadas, de modo que una puede provocar alteraciones en la otra.

Lowen profundizó en el estudio de la relación cuerpo-mente-espíritu, en los aspectos energéticos, en la creación de herramientas y ejercicios para el trabajo corporal. También profundizó el trabajo de Reich sobre el análisis de los caracteres, definiendo cinco posibles estructuras de personalidad, según en qué época de la infancia han ocurrido los traumas y los conflictos principales. Tal como su maestro Reich, estaba convencido que a la estructura de la personalidad corresponde una estructura física, debido a la forma en la que se ubican las tensiones y los bloqueos del flujo vital.

Una de las aportaciones más importantes de Lowen fue el desarrollo del trabajo de enraizamiento. Hasta entonces se había trabajado sobre todo con el paciente sobre el diván, él empezó a desarrollar el trabajo de pie. Las regiones corporales que este autor consideró especialmente relevantes fueron al igual que Reich, en los ojos, la boca, el cuello y el diafragma, sin embargo, enfatiza en otras zonas como los hombros, el pecho y la cintura.

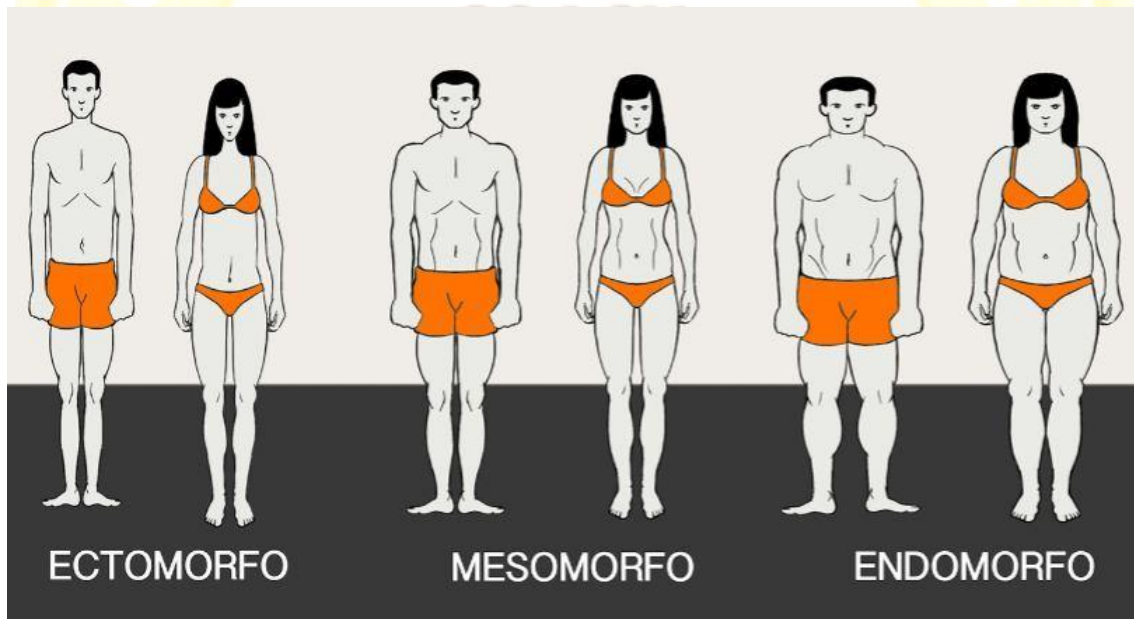
William Sheldon (1898): “El somatotipo o psicología constitucional”

El somatotipo o psicología constitucional es una teoría, desarrollada en la década de 1940 por el psicólogo norteamericano William Herbert Sheldon, que asocia los tipos de cuerpos humanos con tipos de temperamentos.

Sheldon propuso clasificar al cuerpo humano de acuerdo con tres elementos fundamentales: las tres capas germinales del desarrollo embrionario.

- el endodermo (que se desarrolla dando lugar al tracto intestinal),
- el mesodermo (que se convierte en músculos, corazón y vasos sanguíneos),
- y el ectodermo (que posteriormente forma la piel y el sistema nervioso).

En su libro de 1954, Atlas del hombre (Atlas of Men), Sheldon clasifica todos los tipos de cuerpos, con una escala del uno al siete para cada uno de los «somatotipos», donde el «endomorfo» puro tendría el valor 7-1-1, el «mesomorfo» puro tendría el valor 1-7-1 y el «ectomorfo» puro tendría el valor 1-1-7. Supuestamente a partir de este número, se podrían predecir las características mentales de un individuo.



El somatotipo de Sheldon y sus características físicas asociadas se pueden resumir como:

- Ectomórfico: caracterizado por músculos y extremidades largas y delgadas y poca grasa almacenada, poseen metabolismo acelerado causante de la baja generación de grasas y un desarrollo físico mayor; por lo general denominados delgados. Los ectomorfos no poseen predisposición a desarrollar los músculos ni a almacenar grasa.
- Mesomórfico: caracterizado por huesos de dimensiones promedios, torso macizo, bajos niveles de grasa, hombros anchos con una cintura delgada, éstos poseen metabolismo considerado normal, generación de grasas normal, y a su vez un desarrollo físico normal; usualmente identificados como musculosos. Los mesomorfos poseen una predisposición a desarrollar músculos, pero no a almacenar tejido graso.
- Endomórfico: caracterizado por un mayor almacenamiento de grasas, una cintura gruesa y una estructura ósea de grandes proporciones, por lo general identificados como gordos, poseen metabolismo lento; la generación de grasa es mayor, caracterizados por poseer desarrollo físico lento. Los endomorfos poseen una predisposición a almacenar grasas.

La idea de que estos tipos de constituciones físicas generales se relacionan con tipos psicológicos generales no se origina con Sheldon. En líneas generales, se asemeja a ideas encontradas, por ejemplo, en el sistema de tridosha de Ayurveda; La obra la República de Platón, y fue propuesto en el siglo XX por George Gurdjieff. Además, Friedrich Nietzsche escribe que "la naturaleza...distingue" tres cuerpos fisiológicos diferentes, que corresponden a la jerarquía de La República. Las ideas de Sheldon pueden contener algo sobre la concepción del alma de Aristóteles.

Los tres tipos de personalidad propuestos por Sheldon son aproximadamente parecidos a la clasificación de Carl Gustav Jung de los tipos de pensar, sentir y percibir. Y estas a su vez se asemejan mucho a los estereotipos populares del hombre delgado y temeroso, el hombre gordo y alegre y el chico duro y rudo.

Existen pruebas de que las diferencias físicas acarrear estereotipos culturales. Por ejemplo, un estudio reveló que los endomorfos suelen ser percibidos como pequeños, descuidados y perezosos. Los mesomorfos, en contraste con los anteriores, son típicamente estereotipados como populares y trabajadores, mientras que los ectomorfos suelen ser vistos como inteligentes pero miedosos. Los estereotipos de los mesomorfos son en general mucho más favorables que los de endomorfos. Los estereotipos de ectomorfos son poco precisos.

Las tres descripciones pueden ser moduladas por la composición corporal, la cual, puede ser alterada con dietas específicas y técnicas de entrenamiento. En una hambruna, una persona que fue considerada anteriormente endomorfa, puede comenzar a parecerse a un ectomorfo, mientras que un mesomorfo atlético, puede empezar a tomar forma de un endomorfo a medida que envejece y pierde masa muscular.

Sin embargo, algunos aspectos del somatotipo no se pueden cambiar: los músculos y el tejido adiposo puede cambiarse, pero la estructura ósea es una característica fija. De la misma manera, los parámetros culturales pueden enmascarar la tendencia hacia uno u otro temperamento.

