



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo Final de Grado

# **Un viaje de autodescubrimiento... La ansiedad en el camino.**

Antonella Book Racovsky

C.I.: 4.422.318-3

Tutor: Prof. Adj. Luis Gonçalvez Boggio

**Montevideo, Uruguay. Mayo 2016**

*El objeto de la Bioenergética es ayudar al hombre a reconquistar su naturaleza primaria, que es la condición de la libertad, el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expansión de los sentimientos, la gracia es la expresión de esta expansión, y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expresión. Son valores que denotan y evidencian un cuerpo sano y por tanto una mente sana también.*

*- Lowen, 1977, p.42. -*



# ÍNDICE

Resumen.....	Pág.4
Introducción.....	Pág.5
La Psicoterapia Corporal Bioenergética. Un poco de historia.....	Pág.6
El ser humano energético.....	Pág.10
La importancia y el reconocimiento del cuerpo.....	Pág.12
Individuo como unidad.....	Pág.13
La esencia de la Terapia Corporal Bioenergética.....	Pág.16
Trastornos de Ansiedad.....	Pág.17
Ansiedad: respiración y sexualidad.....	Pág.25
Ansiedad y respiración.....	Pág.26
Ansiedad y sexualidad.....	Pág.28
¿Cómo trabajar con el cuerpo?.....	Pág.30
Consideraciones finales.....	Pág.34
Referencias Bibliográficas.....	Pág.35

## Resumen

El objetivo general de esta monografía es que cualquier persona que la lea, pueda entender a grandes rasgos qué son los Trastornos de Ansiedad. Que los individuos que lo padecen logren comprender que no son los únicos que poseen éstos síntomas y que se encuentran frente a un cuadro conocido, manejable, y que la mayoría de las veces puede ser resuelto en un proceso psicoterapéutico breve y focal.

Se profundiza en la Psicoterapia Corporal Bioenergética, la cual se considera una terapia eficaz para trabajar dicho trastorno pues, se basa en la proposición de que el individuo es su cuerpo, y trabaja con él desde una perspectiva integral.

Palabras claves: Psicoterapia Corporal Bioenergética, Cuerpo, Trastornos de Ansiedad.

## Introducción

El presente Trabajo Final de Grado surge de la proposición de que es necesario conocerse a uno mismo para poder trabajar con un otro. El pasaje por el curso sobre Psicoterapia Corporal Bioenergética en la Facultad de Psicología de la Udelar y el interés personal en los Trastornos de Ansiedad, alentaron a investigar sobre la relación entre ambos.

¿Es la Psicoterapia Corporal Bioenergética una herramienta válida para trabajar con los distintos tipos de trastornos de ansiedad, y puede ser aplicada para el abordaje de sus síntomas en dispositivos breves con estrategias focales?

Para lograr dar respuesta a esta pregunta, se realizará una indagación basada en autores referentes de la Psicoterapia Corporal Bioenergética, luego se desarrollará la Psicoeducación en Trastornos de Ansiedad. Se profundizará brevemente el Trastorno de Ansiedad Generalizada para conocer así las características de un tipo en particular.

A modo de argumentar la utilidad de la Psicoterapia Corporal Bioenergética en los Trastornos de Ansiedad, se explica la relación de la ansiedad con dos conceptos relevantes de dicha terapia: la respiración y la sexualidad.

Concluyendo, se describen algunas técnicas pertinentes para trabajar con el cuerpo y conectar con uno mismo. Lo que será útil para el individuo a la hora de abordar el Trastorno de Ansiedad.

## La Psicoterapia Corporal Bioenergética. Un poco de historia...

Alexander Lowen nació en Nueva York el 23 de diciembre de 1910, y falleció el 28 de octubre de 2008. Es considerado como el “terapeuta del cuerpo”, por ser el propulsor de la Psicoterapia Corporal Bioenergética, fue el director del Instituto Internacional de Análisis Bioenergético (IIBA), fundado por él en Nueva York, en 1956. Consiguió a lo largo de su vida cuatro títulos académicos: Licenciatura en Ciencias, Licenciatura en Derecho, Doctorado en Ciencias Jurídicas y Doctorado en Medicina.

Lowen era abogado cuando, en 1940 en la Nueva Escuela de Investigación social de Nueva York, conoce al prestigioso médico-psiquiatra y psicoanalista austriaco Wilhelm Reich (1897-1957), creador de la Vegetoterapia Caracteroanalítica y de la Orgonomía. Reich se encontraba instalado en Estados Unidos y ya daba cursos sobre Análisis del Carácter, en los cuales advertía la relación entre la identidad funcional del carácter de una persona y su estructura muscular.

Reich fue mentor y terapeuta de Lowen, aunque éste último ya se había interesado e investigado sobre la relación existente entre mente y cuerpo. Interés que había sido inspirado en su experiencia personal en cuanto a realizar deportes y a la calistenia. En 1930 fue director de atletismo y pudo comprobar por su propia experiencia que la actividad física era beneficiaria tanto a la salud corporal como para el estado mental. Se había dedicado a estudiar en profundidad la teoría de la Euritmia de Jacques Dakroze y la Relajación Progresiva y yoga de Edmund Jacobson. Corroborando así, su convicción de que si el hombre trabajaba su propio cuerpo de forma regular y con métodos adecuados podía influir directamente en sus conductas mentales. Luego de un periodo de trabajo con Reich, con la colaboración de John Pierrakos, comenzó su propia terapia psicocorporal: el Análisis Bioenergético. Terapia basada en su maestro, que según las propias palabras de Lowen:

...es una técnica terapéutica, cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas. Pero además comprende las funciones más fundamentales todavía de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo. El que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo. Si no se mueve con libertad, restringe la vida de su cuerpo. Si no siente en pleno, limita la vida de su cuerpo. Y si está constreñida u obstaculizada la expresión de sí mismo, queda disminuida la vida de su cuerpo. (1977, p.41).

A pesar de haber trabajado largo tiempo con Reich, Lowen realizó un tipo de terapia distinta a la que había llevado a cabo con éste. Se basaba más en el trabajo corporal, concentrándose sobre todo en la liberación de las tensiones musculares más que en el terreno de la sexualidad, no obstante, reconocía la importancia de la misma. Argumentando que, el reflejo

orgásmico provoca en el individuo la sensación de estar libre y conectado con su cuerpo y por ende con su ambiente. Dejando de lado las inhibiciones y logrando experimentar la sensación de bienestar y paz interior. Reich explicaba que el individuo “sano” no retiene su energía en tensiones musculares, si no que no tiene limitaciones en el plano sexual y toda su energía está disponible al placer sexual y a cualquier otra expresión creadora. (Lowen 1977)

Lowen (1994) incluso, al haberse basado en las ideas de Reich, mantuvo los principios que éste había formulado:

- 1- La identidad funcional de los procesos psíquicos y somáticos. A pesar de la división entre cuerpo y mente que existe en la mayoría de las personas, los procesos físicos y psíquicos trabajan juntos a favor de la supervivencia del organismo.
  - 2- la comprensión de que actividades mentales y psíquicas son básicamente procesos energéticos
  - 3- la respiración es para la salud una función fundamental
  - 4- la sexualidad desempeña un rol fundamental en el camino de descubrimiento de sí mismo.
- (Lowen, 1994, p.8).

En Uruguay en 1994 se introduce en la Facultad de Psicología de la Universidad de la República el seminario “El cuerpo y los quehaceres del psicólogo” en el Área de Psicología Social. En 1997 se crea el “Taller de Estudios y Análisis Bioenergético” (TEAB), formado bajo la coordinación general del Psic. Luis Gonçalvez Boggio, la coordinación académica de la Dra. Lorene Gonçalves Soares, la Dra. en Psicología Social Reolina Cardoso (ex-presidenta de la Sociedade Wilhelm Reich de RS/Brasil) y la Lic. Psic. Zeneide Monteiro (ex-presidenta de la Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética). El TEAB es un colectivo que se encarga de la formación de psicoterapeutas corporales de abordaje bioenergético-reichiano y desarrollan la Clínica Bioenergética con el nombre de “Análisis Bioenergético Reichiano”. El tipo de análisis que desarrollan pretende entender y trabajar la personalidad humana en función de su contexto, por lo que no se limitan únicamente al tratamiento terapéutico.

En palabras de Luis Gonçalvez:

El analista bioenergético reichiano busca, por lo tanto, una comprensión sistemática de la estructura y los trazos caracteriales tanto a nivel psíquico como a nivel corporal. Con esa comprensión el terapeuta está en condiciones de imaginar la historia de la persona, ya que sus experiencias de vida están estructuradas en su cuerpo, para lo cual se trabaja a partir de la identidad funcional entre la coraza caracterial y la coraza muscular, entre emoción y energía y entre los procesos fisiológicos y los procesos psicológicos. (1999, p.5.).

El TEAB se basa en los principios científicos que Wilhelm Reich había desarrollado y considera los aportes de los autores post-reichianos (E. Baker, O. Raknes, F. Navarro, P. Boreli, X. Serrano, M. Sánchez Pinuaga, R. Cardoso) y los aportes de los neo-reichianos (A. Lowen, J. Pierrakos, D. Boadella, S. Keleman, A. Brennan, G. Boyesen, entre otros).

Lowen en su libro "El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos" (1994), describe claramente el proceso de la Psicoterapia Corporal Bioenergética y a través de historiales clínicos de algunos de sus pacientes, ilustra la aplicación de ésta en distintas situaciones y personas. En el cual, tal como su nombre lo indica, pone énfasis en cómo lograr entregarse y liberarse al cuerpo y a los sentimientos.

Hoy en día se puede observar cómo la sociedad interpreta la vida como una competencia, una lucha constante liderada por el ego y como ha perdido el gozo. El gozo que es la entrega al cuerpo, se puede ver reflejado a través de un claro ejemplo como lo es la experiencia de la espontaneidad que se observa en los niños, donde se aprecia la inocencia y la libertad que los caracteriza. La libertad es la base del gozo, ya que se busca liberarse de las limitaciones internas, las cuales están representadas por tensiones musculares (los procesos de acorazamiento) que impiden la espontaneidad, limitando la respiración y la auto expresión.

Reich descubrió estas limitaciones observando en sus pacientes patrones psicocorporales comunes donde la técnica no era suficiente para salvar las resistencias, lo que imposibilitaba su mejoría. Gonçalves en "El cuerpo en la psicoterapia" (2008) parafrasea al autor para explicar esto: "Para Reich la suma de experiencias pasadas de un sujeto subsisten, se acumulan, y se van depositando en lo que llama capas estratificadas del cuerpo y sus equivalentes funcionales a nivel psicológico: los trazos caracteriales" (p.14). Lo que Reich propone es que en los músculos de las personas se puede encontrar el inconsciente, "...define la coraza muscular como la suma total de las actividades musculares que la persona desarrolla como defensa frente a la irrupción de afectos y sensaciones vegetativas, y su represión desde el mundo exterior" (2008, p.14.).

Dicha coraza muscular es funcionalmente idéntica a la coraza caracterológica, descubrimiento al que Reich definió "identidad funcional". En su libro "La función del orgasmo" (1974) explica: "El hecho de que las actitudes musculares y del carácter desempeñan la misma función en el aparato psíquico; pueden influirse y reemplazarse mutuamente. Fundamentalmente no pueden ser separadas; en sus funciones son idénticas." (p.263). Basándose en esto, Reich comenzó a utilizarlo en la práctica, puesto que si la coraza caracterológica se podía manifestar a través de la coraza muscular y viceversa, las funciones psíquicas quedan incluidas y podrán ser intervenidas:

De ahora en adelante me era posible hacer un uso práctico de esa unidad. Cuando una inhibición del carácter no respondía a la influencia psíquica, me dedicaba a la actitud somática correspondiente. A la inversa, cuando una actitud muscular perturbadora resultaba difícil de alcanzar, me aplicaba a su expresión caracterológica para así aflojarla. (1974, p.263).



Probando esto, Reich desarrolló la técnica vegetoterapia caracterioanalítica. La cual implica: “integrar el cuerpo real en el proceso terapéutico, a través del análisis del proceso de acorazamiento en la historia y el presente de los pacientes” (1999, p. 4).

Al nacer, los individuos se encuentran en el estado más vivo y fluido. Las tensiones por lo general se desarrollan en la niñez por la necesidad de controlar la expresión de las emociones intensas como pueden ser el temor, tristeza, ira, pasión, placer. Como manifiesta Lowen, se podría decir que las tensiones musculares son el lado físico de la culpa. La vivacidad del cuerpo está directamente relacionada con los procesos energéticos de éste. La rigidez del cuerpo, las tensiones, disminuyen esa vivacidad y energía. Gonçalvez (1999) con respecto a esto explica que “La coraza somática surge en el infante al producirse una contracción de los músculos y los tejidos del cuerpo como forma de bloquear sus deseos y afectos, y de protegerse de las puniciones y frustraciones del mundo exterior.” (p.4)

Resulta habitual que las relaciones, sin importar de qué índole sean, giren en torno al lenguaje para controlar lo que se dice y se hace, lo que convierte a los seres más pensantes que sensibles y espontáneos. El psicoanálisis también gira alrededor del lenguaje, lo que ciertas veces anula el movimiento del cuerpo y la palabra queda a cargo de todo el campo analítico. Luis Gonçalvez en su libro “El cuerpo en la psicoterapia” (2008) realiza una crítica pertinente en cuanto a esto sosteniendo que en los dispositivos Bioenergéticos la mirada se diferencia totalmente de los dispositivos psicoanalíticos debido a que en este último: “se produce una profunda fragmentación, tanto del paciente como del psicoterapeuta, en función del dualismo mente/cuerpo que teorizan y practican” (p.113).

Reich en su trabajo hace por momentos a un lado la palabra y le da la posibilidad al cuerpo de expresarse. Por lo tanto el “paciente” ya no sería pasivo y si quisiera caminar, gritar, reír o llorar sería bueno para el tratamiento. En cierto punto entonces, hablar sería interpretado en este sentido como una resistencia. Esto no hace a un lado el habla, pero es importante que ésta sea utilizada como una forma más de conexión,- como lo son también la mirada, la sexualidad- y no la única. (Lowen, 1977).

Hay situaciones que no encuentran la solución en el habla sino que la solución está directamente vinculada con un hacer. Sin dudas uno de los grandes aportes de Reich fue retomar lo que su maestro Freud había postergado trabajar con sus pacientes, **el cuerpo**. Lowen explica que el cuerpo tiene grabada la historia de cada persona por ende es importante trabajar con éste, debido a que nunca miente.

El autor manifiesta que el sentimiento es la percepción de un movimiento interior, por lo tanto si no hay movimiento, no hay sentimiento. Entonces, si nos referimos a los sentimientos, nos

referimos a los procesos energéticos, de la energía que fluye en cada uno de nosotros. Se podría decir que alguien con pocos sentimientos no tiene mucha energía, no puede hacer movimientos espontáneos.

Planteando esto surge la pregunta ¿cómo producir la energía necesaria para obtener un sentimiento? Además de la energía proveniente de la combustión de los alimentos, tanto Reich como Lowen le daban gran importancia a la respiración, proceso energético de gran importancia para la técnica. Es quizás la función corporal más importante, porque si nos ponemos a pensar de ella depende en gran parte la vida. Es un exponente del estado emocional de una persona, a través de la respiración es posible observar los estados emocionales. Por ejemplo, si se observa la respiración de la persona en una situación de placer, ésta es lenta y profunda, vemos cómo fluye sin obstrucciones. El enojo, sin embargo, provoca una respiración acelerada, la cual busca movilizar más energía para una acción agresiva. En el caso del temor, la persona retiene la respiración, y se paraliza.

Asimismo, es importante reflexionar que los individuos son seres abiertos, que intercambian materia y energía con el medio ambiente, y el cuerpo es un sistema energético que se relaciona con el medio energéticamente. Por lo tanto, es natural considerar que el individuo se cargue de energía como consecuencia del contacto con fuerzas positivas. Es común y experimental por todos que un lugar agradable, un día radiante, una persona sonriente y positiva promueven un efecto alentador, estimulante. Como también lo es lo opuesto, una persona negativa, un día nublado, una persona que siempre está quejándose, provocan cierta desmotivación. Esto depende incluso de cómo nos sentimos, cuando nos encontramos bien y vivos, nos percatamos de un mundo más claro, brillante. (Lowen, 1977).

## El ser humano energético.

*“En realidad quizás objetivamente no sepamos exactamente qué es esa tal bioenergía, a pesar de que mucha gente subjetivamente cree saberlo.”*

*-Gonçalvez, 2011, p.3-*

Desde el Psicoanálisis, Freud hacía alusión a lo que a la energía refiere explicando que:

en las funciones mentales, debe distinguirse algo -una carga de afecto o un cuerpo de excitación- que posee todas las características de una cantidad (aunque no tengamos medios para medirla) pasible de aumento, disminución, dislocamiento y descarga, y que se desplaza sobre los trazos mnémicos de las representaciones como una carga eléctrica repartida por la superficie de un cuerpo. (Citado en Gonçalvez, 2006, p. 65).

En cuanto a los conceptos de energía que trabajaba Reich, se advierte que existen similitudes entre éstos y los conceptos de las líneas psicoterapéuticas pos-reichianas y neo-

reichianas (Lowen, Keleman, Boadella, Boyesen). Si bien todos coinciden que existe una bioenergía y que es de suma importancia para trabajar con el individuo, se observan diferencias en cuanto a la aplicación de dicho concepto. Una de ellas es que los autores neo-reichianos no utilizan el concepto de energía de orgón de Reich, el cual se crea y desarrolla en su libro "Análisis del carácter" (1949). La misma es definida por el autor como la: "Energía radiante descubierta en 1939 en los biones derivados de la arena. Más tarde se descubrió su presencia en la tierra, la atmósfera, la radiación solar y el organismo vivo" (Reich, 1974, p.371).

Se entiende que indudablemente hay energía en el movimiento de todas las cosas, ya sean vivas o no. Pero no se acostumbra a pensar en la personalidad humana basándose en ella. Lowen (1977) alega: "hay energía en todos los procesos de la vida- en el movimiento, en el sentimiento, y en el pensamiento-, y que estos procesos pueden interrumpirse si falta al organismo el suministro de energía" (p.44). Por ende la energía y la personalidad no pueden pensarse separadas, sino que la cantidad de energía del individuo determina y manifiesta su personalidad. Existe una relación directa entre los procesos energéticos y la vivacidad del cuerpo. Si se habla de cargas energéticas, se habla también de descargas energéticas, debido a que los organismos vivos solo funcionan cuando existe un equilibrio entre éstas conservando un nivel de energía preciso a sus necesidades.

Cuando la capacidad individual de expresarse está limitada por tensiones crónicas musculares o inhibiciones, se reduce también la capacidad de placer, debido a que la persona inconscientemente reduce su carga de energía para conservar el equilibrio energético de su cuerpo.

Carga y descarga funcionan como una unidad, la Psicoterapia Corporal Bioenergética tiene en cuenta ambos para elevar el nivel de energía de cada persona. Por ende se insiste en la respiración, el movimiento y el sentimiento, para considerar el nivel energético del individuo y relacionarlo con la historia de su vida. Se fundamenta en ir descifrando los conflictos que le impiden a una persona funcionar con todo su potencial energético, trabajar con ellos, ya que cada vez que se resuelven dichos conflictos aumenta el nivel de energía del individuo. Si bien la respiración es una forma de que la persona pueda cargarse de energía, también se deben abrir los canales de la auto-expresión (voz y ojos) para que pueda efectuarse una descarga mayor.

Desde el punto de vista energético, se puede pensar al cuerpo entero como una gran célula y la piel su membrana. La excitación puede propagarse en cualquier dirección, dependiendo de la naturaleza de la reacción a un estímulo. La sangre circula por todo nuestro cuerpo transportando metabolitos y oxígeno a los tejidos, retirando los desechos de la combustión y brindándoles energía. Se podría decir entonces que tanto la sangre como la linfa y los fluidos intersticiales e intracelulares, son fluidos energéticamente cargados. Y que al llegar a cualquier

parte del cuerpo le transmite calor y excitación. Un ejemplo de esto es cuando las zonas erógenas se colman de sangre y el individuo se siente excitado y afectivo, buscando un contacto. Un flujo de excitación por la parte anterior del cuerpo puede provocar la sensación de desear algo, lo cual se pone de manifiesto a través del gesto de abrir y extender la mano.

Lowen (1977) expone que, las sensaciones, sentimientos y emociones son las percepciones de los movimientos internos que suceden en el cuerpo. Nuestro cuerpo está constituido en un noventa y nueve por ciento por agua, y se puede considerar a las sensaciones, sentimientos y emociones como corrientes dentro de ese cuerpo líquido. Entonces, la vida emocional de las personas depende de la movilidad de su cuerpo, que es la representación de la expansión de la excitación a través de él. Las alteraciones que se produzcan en dicha expansión crean obstáculos que se reflejan en los lugares donde hay menos movilidad corporal.

### La importancia y el reconocimiento del cuerpo.

*“La persona experimenta la realidad del mundo solo a través de su cuerpo. El ambiente externo le impresiona porque tropieza contra su cuerpo y afecta sus sentidos”. -Lowen, 1967, p.12-*

Partiendo de la premisa de Lowen de que “tu eres tu cuerpo”, entonces éste expresara quien eres a través de su lenguaje. Lowen (1977) ilustra esto explicando que, si el individuo está cansado o enfermo, los demás podrán notarlo reflejado en signos visuales y auditivos, en la piel de su rostro, en los ojos, la lentitud de los movimientos. En el caso del amor, todos los rasgos fisionómicos se ablandan, se enternecen, y se aprecia un calor en los ojos y en la piel. El cuerpo no solo refleja lo que siente la persona sino que también evidencia la personalidad de ella, su actitud. El autor con respecto a esto afirma: “La vivacidad del cuerpo denota su capacidad de sentir. En ausencia de sentimiento, el cuerpo “muere” en lo que refiere a su capacidad de impresionarse o de responder a situaciones” (Lowen, 1977, p.12).

Por ende, el cuerpo y las posturas de una persona dirán mucho de ella. El porte de la cabeza, la mirada, la posición de los hombros. Siempre en la línea de que el individuo es un todo, si respira mal, si la respiración es reducida, se reduce la posibilidad de movimiento, y sin éste la sensibilidad, el sentimiento de sentirse vivo. Lowen (1967) con respecto a esto plantea: “la sensación de identidad proviene de tener contacto con el cuerpo. Para saber quién es, el individuo debe tener conciencia de lo que siente. Debe conocer la expresión de su rostro, su porte, su manera de caminar” (p.8).

Es por esto que en la Terapia Corporal Bioenergética no se le asigna importancia sólo a la palabra, sino que es necesario también que el individuo se encuentre en movimiento. A través de los ejercicios bioenergéticos, se encuentra un camino posible que permita al individuo conectarse con su propio cuerpo y recuperar su vivacidad.

Lowen (1977) determina que “la persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo.” (p. 55). El organismo humano va creciendo y añadiendo a su personalidad capas o estratos (Infante-Niño-Muchacho/a-Joven-Adulto) que continúan latentes en la adultez y que agregan valores a la vida del individuo. Tales como el amor y placer, la creatividad e imaginación, la diversión y el entretenimiento, el romance y la aventura, y la realidad y responsabilidad. Cuando el individuo puede alcanzar cualquiera de ellas sin problemas obtiene una personalidad integrada la cual está libre de conflictos internos. Lowen refiere a éste crecimiento como al desarrollo y expansión de la conciencia. La cual depende de la experiencia, de las destrezas adquiridas y las actividades emprendidas.

Es posible visualizar esto con un simple ejemplo cotidiano; En la niñez se puede observar cómo la inocencia y calidez de los niños iluminan cualquier ambiente. Se podría atribuir esto a que la mayoría del tiempo se encuentran divertidos y felices. Con el paso del tiempo el individuo va dejando de lado los juegos, los juguetes, y la libertad de expresarse, esto sucede en gran medida por los mandatos sociales que obligan a dejar de lado ciertos objetos y situaciones por el simple hecho de que “-ya no eres un niño, ahora eres un adulto y debes estudiar, trabajar y tener responsabilidades”. El crecer no implica añadir capas para borrar las ya existentes, todo lo contrario, es la capacidad de sumar experiencias, valores, destrezas. Lowen ilustra esto planteando:

La vida es en sí misma un proceso de crecimiento, que comienza con el del cuerpo y sus órganos, sigue avanzando con el desarrollo de destrezas motoras, la adquisición de conocimientos y la aplicación de relaciones y termina con la experiencia máxima, que llamamos sabiduría. Estos aspectos del crecimiento se sobreponen unos a otros, porque la vida y el desarrollo, se producen en un medio natural, cultural, y social. Y aunque el proceso de crecimiento es continuo nunca es igual... La felicidad es la conciencia del crecimiento. (1977, p.32).

## Individuo como unidad

*“Todos juntos” se escribe separado, y “separado” se escribe todo junto. La realidad de los hechos no es un juego de palabras y el cuerpo no es una excepción”*

*-Joselovsky, 2016, p.15.-*

Si bien es admitido teóricamente el concepto de unidad, donde mente, cuerpo, espíritu y alma forman parte de una misma entidad, no es aplicado en la vida diaria. Un ejemplo muy claro de esto es la educación. Está dividida entre educación mental y física, imaginando que es posible educar la mente de un individuo sin darle importancia al cuerpo, o dejándolo en segundo plano. Se puede incorporar información en la cabeza de una persona pero esa información no se convertirá en saber si no está relacionada directamente con la experiencia.

Sólo se experimenta lo que tiene lugar en el cuerpo, porque la experiencia es un fenómeno corporal, al decir de Lowen (1977) “el conocimiento se convierte en entendimiento cuando va asociado con el sentimiento. Sólo una comprensión profunda, cargada de un valor emocional fuerte, es capaz de modificar los patrones estructurados de la conducta”. (p.60). Es habitual hablar con personas las cuales han realizado terapia durante mucho tiempo y que si bien tienen conocimiento de su situación, no han podido solucionar los problemas que le aquejan.

Hay funciones mentales que son importantes para la Psicoterapia Corporal Bioenergética como la función mental directiva que ejerce en el cuerpo. Lo que le permite al individuo llevar la atención a diferentes partes de su cuerpo o hacia el mundo exterior. Por lo tanto también se enfocará la energía sobre uno mismo o al exterior. Un individuo sano tiene la capacidad de variar entre ambos y ser consciente de su cuerpo y de lo que lo rodea paralelamente.

Aquí la mente funciona como un órgano perceptivo y reflexivo que se encarga del estado de ánimo, sentimientos, deseos y si el individuo es capaz de saber lo que siente y quiere, y es consciente de su cuerpo, entonces conoce su propia mente.

Como la mente y el cuerpo, el espíritu también está relacionado. La relación entre energía y espíritu es directamente proporcional, cuando la persona se excita y aumenta su energía, también se eleva su espíritu. Lowen (1977) define al espíritu como: “la fuerza vital de un organismo manifestada en la autoexpresión del individuo” (p. 63). Desde el origen de los tiempos el espíritu ha sido relacionado con la respiración. En la Biblia se puede observar esto donde dice que Dios da vida a través de un soplo. En teología al Espíritu de Dios se le denomina Pneuma, que es un vocablo griego que significa, viento, aliento o espíritu, y está relacionado con *phein*, que significa soplar o respirar. En el Oriente también se le da gran importancia a la respiración como medio de comunicación con lo universal. Y en la Terapia Corporal Bioenergética, -como se explica párrafos más arriba y se desarrollará en profundidad más adelante-, es trascendental debido a que a través de una buena respiración se puede obtener la energía necesaria para una vida más plena.

Entonces, mente, cuerpo, espíritu están relacionados, y por lo tanto también el alma. Lowen (1977) expresa este concepto clara y objetivamente. Basándose en la definición de *The*

*Random House Dictionary of the English Language*; “el principio de la vida, del sentimiento, del pensamiento y de la acción en el hombre, como entidad distinta y separada del cuerpo” (citado en Lowen 1977, p.63). El autor considera complejo de explicar este concepto por las ideas demasiado elaboradas que se le atribuyen a éste y al cual mucha gente rechaza. Pensando objetivamente, considera el alma “como el sentimiento que tiene el individuo de ser una parte de un orden más vasto o universal” (Lowen, 1977, p. 64).

Tal como explica el autor, considero que los individuos se encuentran inmersos en un Universo en el cual no son fenómenos aislados, sino que la energía de los cuerpos está conectada con la energía que nos rodea. Esto se explica en situaciones tales como la repercusión que la familia tiene en un infante, debido a que si a un niño le sucede algo no se lo puede pensar como un ente separado, sería ilógico creer que el comportamiento del mismo y sus actitudes son totalmente ajenas a su contexto.

Sin embargo no todas las personas pueden ser capaces de sentir esa conexión. Siguiendo la línea del grupo familia, uno de los aspectos en donde se puede observar esto es cuando habitualmente padres recurren a ayuda psicológica o de otra índole para sus hijos, planteando “- No sé qué le pasa, no sé por qué es así”. Desde que el ser humano nace, lo hace conectado, y esto se observa claramente a través del cordón umbilical. Negar esa conexión es negarse a uno mismo y a todo lo que nos rodea. Somos seres sociales y aunque quisiéramos aislarnos esa conexión estará siempre presente. La primer conexión del individuo es con los demás miembros de la familia (entendiendo a ésta como el grupo/persona que está desde el primer día de nacimiento).

El crecimiento de la conciencia implica que el individuo va generando más contactos y ampliando sus círculos de relaciones, con su familia, con la comunidad, las personas, los animales y las plantas, las estrellas y cosmos, el mundo y el universo. Cuando se expande la conciencia se incorporan valores del mundo externo que influyen también en la personalidad del sujeto.

La expansión del ser por el mundo por medio de identificaciones y relaciones provoca el sentimiento de pertenecer. Esta sensación de pertenecer, que es una de las más importantes del organismo, indica la necesidad que tiene el individuo de contacto con su medio ambiente y con el mundo. (Lowen 1977, p.65).

Como se señaló al comienzo del trabajo, Lowen pone énfasis en “la entrega”. Que el individuo se entregue no significa que debe abandonar el ego, sino lograr entender que el papel del ego es estar al servicio del *self*, como órgano de la consciencia, y no ser el dueño del cuerpo. Implica permitir que el cuerpo esté plenamente vivo y libre. No controlarlo, no hacer con él como si fuera

una máquina. Cuando el ego se apodera del cuerpo y crea un mandato contra ciertos sentimientos y acciones se generan las tensiones musculares.

Lowen (1977) explica categóricamente que el entregarse por completo a la vida y al amor es la primera naturaleza del hombre, es decir que así es el hombre en esencia. Debido a todo lo impuesto por la cultura el individuo ha acogido una nueva naturaleza que se basa en permanecer aislado de su entorno y de su propio ser, temeroso, y acorazado con el fin de protegerse ante cualquier daño. Ésta naturaleza es secundaria y ha sido creada para sobrellevar la acelerada vida actual. Para lograr sentirse pleno y conectado el ser humano deberá volver a su primera naturaleza, y ese es uno de los objetivos de la Terapia Corporal Bioenergética.

En los tiempos que corren, aun con una terapia eficaz, el individuo no podría liberarse por completo de todas las tensiones musculares producto de la vertiginosidad de la vida moderna que nos exige permanecer con cierto grado de tensión. Sin embargo, sí podrá reducir la alienación que le aqueja. Lowen (1977) utilizaba el concepto de alienación para describir la agonía del individuo moderno: "Aunque decimos que esa alienación es el apartamiento y separación del hombre de la naturaleza y de sus semejantes, su base estriba en la disociación de la persona de su mismo cuerpo" (p.102). Nuevamente se observa que para el autor darle trascendencia a la vida del cuerpo para lograr el descubrimiento del propio yo es esencial en la Terapia Corporal Bioenergética. Ésto no excluye a la mente pero sí a la mente que deja a un lado al cuerpo (entendimiento disociado). Si se detiene a observar la belleza del mundo parecería natural vivir plenamente en armonía con el universo porque ese es el verdadero estado del ser, sin embargo el ser humano se ha alienado.

De muy niños, cuando nuestros sentidos estaban más abiertos, quizás hayamos experimentado una sensación más intensa de unión con el universo; pero a medida que crecemos, aprendemos a fomentar excesivamente nuestras personalidades, profundizando la separación, y no las sensaciones de calidez y seguridad que ansía nuestro corazón. Las presiones y las complicaciones de la vida moderna nos dificultan otro curso de acción, ya que para ser exitosos en los negocios, en la amistad, y aun en el juego, nos vemos prácticamente forzados a participar de situaciones estresantes y competitivas que generan sensaciones de ansiedad y alienación. (Tulku, 2000, p.15).

Los tratamientos terapéuticos se topan con el obstáculo de que la cultura no está dirigida hacia la actividad creadora ni a los tiempos del cuerpo, sino hacia los tiempos de una máquina. La Terapia Corporal Bioenergética profundiza en la personalidad humana pero siempre en función del cuerpo.

## La esencia de la Terapia Corporal Bioenergética



Tal como recomienda Lowen (1977), la Terapia Corporal Bioenergética no es un viaje para emprender a solas. Es un viaje que conduce a recordar parte del pasado; pasado que seguramente no fue tan fácil ni seguro porque si lo hubiese sido no hubiese sido olvidado gran parte de éste y el individuo no estaría hoy en día protegido por autodefensas.

Dicha terapia no será breve ni fácil, el terapeuta que acompañe servirá de guía y apoyo, el cual ya ha emprendido este viaje y que tiene bien en claro que éste no termina nunca. Para cualquier individuo la Terapia Corporal Bioenergética puede ser una importante herramienta que le ayude a liberarse de sus restricciones y acercarse más a su naturaleza primera, logrando así, como se expresa líneas anteriores, disminuir su alienación.

El individuo dará por terminada la relación terapéutica cuando se sienta apto para continuar su viaje sin ayuda, y será cuando él lo determine. Hay que tener en cuenta que el cambio se produce cuando uno está preparado y dispuesto, no se puede obligar sino que comienza con la conciencia de uno mismo, (Lowen 1977).

El Análisis Bioenergético es una herramienta que no solo se puede utilizar a nivel individual sino que puede llevarse a cabo como una experiencia grupal, y concretarse también como un proyecto de intervención social.

## Trastornos de Ansiedad

Pablo Solvey en su libro *Psicoeducación en trastornos de ansiedad: guía práctica. (2010)*, subraya la importancia que presenta el diagnóstico para un paciente. No importa si es en psicoterapia o en cualquier ámbito médico, ni de qué cuadro se trate, un correcto diagnóstico implica tener una idea clara de cómo encarar la situación y es para el paciente un alivio. Si bien Solvey le da importancia al diagnóstico, toma una posición ecléctica en cuanto a éste en comparación con otros autores.

El autor pone énfasis en diferenciar los trastornos y por consiguiente sus tratamientos. Por ejemplo, las fobias tienen características generales, pero no es lo mismo una fobia específica que una social ni tampoco lo es el Trastorno de angustia sin agorafobia y el Trastorno de angustia con agorafobia, por ende tampoco serán iguales los tratamientos de cada una de éstas.

Lo que hoy se conoce como Ansiedad hasta el año 1800 todos sus síntomas eran argumentados como un problema cardíaco y denominado el "síndrome del corazón irritable". Sin ir tan lejos en el tiempo, el Trastorno de Pánico y el de Estrés Post Traumático (TEPT) hasta 1980 no existían como entidades diferenciadas. Por lo que, si bien para el paciente es muy importante

el diagnóstico, hay que tener en cuenta que éstos van a depender de varios factores como por ejemplo la época, la cultura, el contexto, entre otros.

**La psicoeducación** según Solvey (2010) es “la explicación coherente, global, genuina y práctica del cuadro clínico que presenta el paciente: síntomas, signos, creencias y emociones, sus sensaciones físicas, la fisiopatología que las sustenta, etiología” (p.35). Radica en brindarle al paciente y al terapeuta, una explicación íntegra de lo que está sucediendo y por qué le sucede esto. Una clara y concisa información calma en gran parte a la persona y brinda una cierta tranquilidad, la cual será importante a la hora de comenzar un tratamiento.

Generalmente la información que tiene el paciente sobre las causas de sus síntomas es errónea o distorsionada, por lo tanto es fundamental que el terapeuta reconozca dichas distorsiones para efectuar cambios, lograr una mejoría y que ésta perdure en el tiempo.

Es necesario conocer las creencias, emociones, y las sensaciones físicas correspondientes a cada uno de los trastornos de ansiedad tanto para el terapeuta como para el paciente. De esta manera el terapeuta podrá descubrir la escena fundante del problema y acceder a éste para ayudar al paciente a reemplazar las creencias disfuncionales por creencias funcionales. El paciente con esta información podrá observar el trastorno cognitivo que tiene, tener el control de su situación, aprender a controlar sus emociones, y sentirse respetado por el terapeuta.

El autor (2010) tal como el título de su libro evidencia, pretende educar al terapeuta para que éste pueda educar al paciente. Para esto despliega varias definiciones clásicas de términos comúnmente utilizados, logrando así tener claro conceptos básicos y un lenguaje en común tanto con el lector como con el paciente.

La ansiedad, proviene del latín *anxietas*, angustia, aflicción y deriva de “ansias”. Es una **emoción** habitual tal como lo son la felicidad, la tristeza, la ira o el miedo. Cumple una función fundamental relacionada con la supervivencia, por lo tanto no siempre es patológica o mala.

Según el diccionario de la Real Academia Española, una emoción es la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo” (citado en Solvey 2010, p.26).

Solvey considera la ansiedad “un estado que se caracteriza por un incremento de la expectativa de algo, acompañado de inquietud y agitación o ante el temor de perder un preciado. Es un miedo cavilante acerca de un suceso futuro que pudiera ocurrir” (2010, p.28).

Por tratarse de un síntoma que se encuentra entre lo emocional, lo mental y lo corporal, puede tener distintos significados dependiendo de cada persona. Para algunos se trata de angustia, otros lo ven o lo viven como algo negativo, hay quienes lo asemejan a inquietud, falta de aire o muchas otras sensaciones. Esto es importante a tener en cuenta a la hora de realizar un interrogatorio a quienes experimentan ansiedad, por lo que una pregunta fundamental tendría que ser el significado que tiene para esa persona esto que le está sucediendo.

Solvey (2010) cita algunas definiciones de Ansiedad de tres Diccionarios importantes. El Diccionario Inglés Merriam- Webster define Anxiety (ansiedad) como: -"inquietud, usualmente acerca de un esperado evento desafortunado"; "un inquieto o pesaroso estado de la mente". El Diccionario de la Real Academia Española la define como: "estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo." "Angustia que suele acompañar muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis y que no permite sosiego a los enfermos." El Diccionario de Psicología- Psicoactiva la define como: "miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión" (citado en Solvey 2010, p.28).

En lo que respecta a la Psicología Existencial, Rollo May fue el psicólogo y psicoterapeuta existencialista estadounidense que basándose en aportes anteriores, reflexiona en profundidad sobre la ansiedad desde una perspectiva más comprensiva. Su planteamiento se basa en que, el origen de la ansiedad se observa en los valores, cuando el individuo ve amenazados sus valores se desata en él un sentimiento de aprehensión al que May denomina ansiedad, (May, 2000).

En la psicología existencial se enfatiza en que la ansiedad no sucede sólo en el interior del sujeto, sino que depende de la situación en la que se encuentre la persona. Es una experiencia que sobreviene en la relación de la persona con los objetos, sujetos y situaciones que forman parte de su vida. Los autores De Castro y García en su libro Psicología clínica. Fundamentos existenciales (2011), destacan:

...aún si hay desajuste orgánico que favorece la aparición de la ansiedad, esta experiencia nunca ocurre en el vacío. Es decir la ansiedad no aparece sino en aquellas situaciones en que el individuo ve involucrados, implicados y/o amenazados valores o proyectos personales que considera vitales o necesarios preservar para lo que considera una existencia plena. (p. 44)

El concepto de **Angustia** se utiliza como sinónimo de ansiedad o para describir un grado extremo de ésta. El Diccionario de la Real Academia Española define a este como: "Aflicción, congoja, ansiedad. Temor opresivo sin causa precisa. Aprieto, situación apurada. Sofoco, sensación de opresión en la región torácica o abdominal. Dolor o sufrimiento. Náuseas (gana de vomitar). Estrechez del lugar o del tiempo." También el Diccionario Estadounidense Merriam-Webster define Angst (Angustia) como "ansiedad". El Diccionario de Psicología- Psicoactiva define angustia como:

un estado de gran activación emocional que contiene un sentimiento de miedo o aprehensión. Clínicamente se define como una reacción de miedo ante un peligro inconcreto y desconocido. Se emplea también como sinónimo de ansiedad o para referirse a la expresión más extrema de esta. (Citado en Solvey 2010, p.29).

Por su parte, Solvey expone que:

la angustia es un estado afectivo de carácter penoso que aparece como reacción ante un peligro desconocido, real o imaginario. Suele estar acompañado por intenso malestar psicológico con concomitantes corporales tales como elevación del ritmo cardíaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o falta de aire (de hecho, "angustia" deriva también de angst o "angostamiento". (2010, p.30).

El autor deja en claro que tanto la ansiedad como la angustia son adecuadas, adaptadas y acordes a la creencia del sujeto. Ninguna de las dos puede ser pensada como racional o irracional debido a que no son ideas o pensamientos sino que son emociones o sensaciones.

La ansiedad, es un tipo de miedo relacionado con lo que podría llegar a ocurrir. Es un miedo no resuelto del cual no se puede escapar. Al no poder escapar se origina el sentimiento de ansiedad. El **miedo** es la emoción que caracteriza a los trastornos de ansiedad, pero este miedo hace que el individuo se siente acobardado sin saber cómo afrontarlo. Por lo que generalmente las percepciones se vuelven confusas, y se actúa aceleradamente sin saber un por qué. Si bien es común en todos los seres humanos, cuando sobrepasa un cierto límite lleva a la patología. Los diferentes tipos de miedo sirven para realizar los diagnósticos diferenciales entre dichos trastornos.

En el caso de un **ataque de pánico** (Diccionario de Psicología- Psicoactiva: Panico-Episodio agudo de los estados de ansiedad caracterizado por un miedo intenso e irracional. citado en Solvey 2010, p.32), el miedo se produce ante lo que va a ocurrir o pudiere ocurrir en un futuro (como una enfermedad, un desmayo, una pérdida).

En la **Hipocondría**, el miedo consiste en una enfermedad que el sujeto ya cree tener y que sólo le falta confirmar.

En el **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)** el miedo se debe, por ejemplo, a una contaminación o algo que no ocurrió aún y quizás tampoco ocurra.

En el **Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT)** se trata de un miedo intenso producido por estímulos que les recuerdan a una situación traumática real ocurrida en algún momento. El miedo en las fobias específicas es a elementos puntuales que si bien pueden llegar a tener un cierto grado de peligro, éste es excesivo y padecido en extremo. Ocurre similar en la fobia social, el individuo tiene un miedo desmesurado a hacer el ridículo y pasar vergüenza.

Para entender un poco más estos trastornos es importante conocer acerca de la **fisiología del miedo**, la cual está relacionada con los Hemisferios cerebrales. Solvey (2010) realiza una explicación clara sobre la misma exponiendo que, todo animal cuando se encuentra frente a una amenaza tiende a alejarse de ésta debido a que tiene un sistema de supervivencia ante la percepción de peligro. Éste sistema de alarma se encuentra en el sistema límbico o cerebro emocional que es el encargado de regular las emociones, evitar el dolor, de la lucha y fuga. Dentro de éste sistema se encuentra la amígdala cerebral, encargada de controlar y mediar las emociones negativas tales como el miedo.

Cuando se activa la amígdala desencadena miedo y ansiedad y queda en estado de alerta, preparando para la lucha / fuga. La misma puede ser activada por cualquier información de peligro que penetre por los sentidos ya que toda la información pasa por ésta. La amígdala no identifica detalles por lo tanto reacciona ante cualquier señal genérica de peligro poniendo en alerta a todo el sistema y hace que nos pongamos en acción.

El hemisferio izquierdo es el que nos diferencia del resto de los animales y es el responsable de la búsqueda de causas debido a que posee un pensamiento secuencial (pasado-presente-futuro) a diferencia del hemisferio derecho que se encuentra siempre en el presente. Por ejemplo, si escuchamos un ruido el hemisferio izquierdo inmediatamente le atribuye un significado, una causa. Los lóbulos frontales son los encargados de la atención consciente. En los trastornos de ansiedad la capacidad voluntaria de cambiar la atención consciente está disminuida, por ésta razón se mantiene la atención en aquello percibido como amenaza. Ésto se puede observar claramente en las fobias o cuadros de pánico en donde el sujeto advierte sólo aquello que ve como amenaza y excluye todo el contexto que le permite dar cuenta de la falta de peligro.

Lowen en sus trabajos se interesa por esa ansiedad que observa tanto en él como en sus pacientes, observando que:

La ansiedad es en la mayor parte de la gente una condición temporal producida por una situación que excita excesivamente al cuerpo. El individuo tiende a permanecer en un estado de equilibrio relativo de energía. Pero, lamentablemente, el nivel energético de este estado equilibrado es bastante bajo, por lo que son muchos los que se quejan de fatiga y cansancio crónicos. (1977, p.125).

El desequilibrio energético al que hace referencia el autor se trabaja líneas más arriba y reafirma que la salud es ese estado de equilibrio relativo. Cuando el nivel de energía es excesivo y el nivel de descarga es inadecuado lo que se observa es la producción de ansiedad. El apoyo terapéutico en este caso estriba en que el sujeto comprenda su ansiedad y de paso a una descarga de excitación a través de la expresión del sentimiento.

Cuando se perturba aunque sólo sea momentáneamente ese ritmo, por ejemplo, cuando el corazón deja de latir o se apresura, experimentamos una ansiedad que llega hasta el seno más recóndito de nuestro ser. El que ha experimentado esta ansiedad en una etapa temprana de su vida desarrolla numerosas defensas para proteger su corazón del peligro de un trastorno en su funcionamiento. (Lowen 1977, p.113).

Las defensas de las que habla el autor se van elaborando a lo largo de la vida y son consideradas como un proceso del desarrollo. Lowen ilustra a éstas a través de un diagrama de círculos concéntricos.



**Figura 1.1. Imagen gráfica de las capas. Extraído de “Bioenergética”, p.114, Alexander Lowen, 1977. Ed. Diana, México.**

La capa más externa del círculo y también de la personalidad es la capa del *ego*: es la que contiene las defensas típicas como lo son la negación, proyección, reproche, desconfianza, racionalizaciones e intelectualizaciones.

La siguiente capa es la *muscular* en la cual “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” (Lowen, 1977, p.114).

La capa *emocional* de sentimiento contiene las emociones que el individuo ha reprimido, cólera, pánico, desesperación, tristeza, dolor.

El *centro o corazón*, es lo más interna y es de donde emana el sentimiento de amar y ser amado.

El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV) dedica una sección a los Trastornos de Ansiedad en la cual se describen los distintos tipos:

trastornos de angustia sin agorafobia, trastorno de angustia con agorafobia, agorafobia sin historia de trastorno de angustia, fobia específica, fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés postraumático, trastorno por estrés agudo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica, trastorno de ansiedad inducido por sustancias y trastorno de ansiedad no especificado. (1995, p.401).

En ésta oportunidad se desarrollará el **Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)** para visualizar las características de un tipo en particular. Los criterios para el diagnóstico del TAG según el DSM- IV (1995) son:

A. Ansiedad y preocupación excesivas (expectación aprensiva) sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar) que se prolongan más de 6 meses.

B. Al individuo le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación

C. La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (algunos de los cuales han persistido más de 6 meses). Nota: En los niños sólo se requiere uno de estos síntomas:

(1) inquietud o impaciencia

(2) fatigabilidad fácil

(3) dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco

(4) irritabilidad

(5) tensión muscular

(6) alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador)

D. El centro de la ansiedad y de la preocupación no se limita a los síntomas de un trastorno del Eje I; por ejemplo, la ansiedad o preocupación no hacen referencia a la posibilidad de presentar una crisis de angustia (como en el trastorno de angustia), pasarlo mal en público (como en la fobia social), contraer una enfermedad (como en el trastorno obsesivo-compulsivo), estar lejos de casa o de los seres queridos (como en el trastorno de ansiedad por separación), engordar (como en la anorexia

nerviosa), tener quejas de múltiples síntomas físicos (como en el trastorno de somatización) o padecer una enfermedad grave (como en la hipocondría), y la ansiedad y la preocupación no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno por estrés postraumático.

E. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

F. Estas alteraciones no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o a una enfermedad médica (p. ej., hipertiroidismo) y no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno del estado de ánimo, un trastorno psicótico o un trastorno generalizado del desarrollo. (1995, p.447).

Es importante tener en cuenta que el Trastorno de ansiedad generalizada suele coexistir con trastornos como:

del estado de ánimo (p. ej. trastorno depresivo mayor o trastorno distímico), con otros trastornos de ansiedad (p. ej., trastorno de angustia, fobia social, fobia específica) y con trastornos relacionados con sustancias (p. ej. dependencia o abuso de alcohol o sedantes, hipnóticos o ansiolíticos). Otros trastornos normalmente asociados al estrés (p. ej., síndrome del colon irritable, dolores de cabeza) acompañan con bastante frecuencia al trastorno de ansiedad generalizada. (1995, p. 445).

En la Investigación realizada por el Psicólogo español Javier Anderegge “Tratamientos eficaces para el trastorno por ansiedad generalizada” se expone que el TAG es un trastorno muy habitual “con una prevalencia del 7.9% según la OMS como diagnóstico exclusivo y una incidencia global de alrededor un 25% en los centros médicos como diagnóstico exclusivo o comórbido (DSM- 5, 2014)”. (2015, p. 2). Se debe considerar también que algunas personas no consultan al psicólogo porque los síntomas parecen ser por una enfermedad médica.

En Argentina funciona un Centro de Investigaciones Médicas en Ansiedad (Centro IMA) formado por médicos psiquiatras y psicólogos especializados en este Trastorno. Aquí exponen que el diagnóstico con mayor frecuencia en su centro es el Trastorno de Pánico-Agorafobia, y luego el Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Solvey (2010) explica que el TAG “se caracteriza por un patrón de preocupación y ansiedad frecuente y persistente por las circunstancias de la vida, tales como la salud, las finanzas, la aceptación social, la familia, el desempeño laboral, etc.” (p.195).

Como síntomas característicos de este trastorno Solvey (2010) destaca los siguientes:

- Preocupación crónica y exagerada
- Tensión e irritabilidad demasiado intensas ante situaciones que no lo serían tanto.
- Problemas de concentración



- Trastornos del sueño. Dificultad para dormir y permanecer dormido, sueño que suele no ser reparador.
- Nerviosismo, agitación. Sentirse sobresaltado fácilmente. Inestabilidad
- hormigueo / adormecimiento en distintas parte del cuerpo
- temblores en piernas y manos
- dolor de cabeza
- mareos, agitación
- cansancio, fatiga
- resequedad en la boca, sensación de “tener algo en la garganta”
- polaquiuria
- respiración rápida, sensación de ahogo
- frecuencia cardiaca rápida o irregular
- hipotensión arterial
- tensión muscular
- dolores o molestias de todo tipo
- perturbaciones intestinales y abdominales, indigestiones
- sudoración, calores.

El síntoma que caracteriza a este trastorno es la preocupación o tensión excesiva usuales en la persona, que aun sabiendo que dichos miedos son más fuertes de lo necesario, no puede controlarlos. También lo caracterizan ciertas emociones como ansiedad, temor a que sucedan cosas malas, terror, miedo a perder el control. Las distorsiones en cuanto a los riesgos y a las probabilidades de que sucedan episodios desafortunados provoca en el individuo con TAG que un mínimo retraso de tiempo o una situación poco compleja se vuelvan una gran preocupación. Aquí la Psicoeducación de la que habla Solvey es fundamental, es necesario explicarle al individuo que tiene una distorsión del tiempo, ya que lo perciben de modo digital (Hay peligro- No hay peligro). Por el contrario el modo analógico permite percibir ciertos grados de peligro, matices, que van a depender de varios factores.

Otra técnica útil para trabajar con las personas con TAG es la técnica del porcentaje. La misma se fundamenta en lograr que el paciente transforme sus creencias en términos porcentuales. La matemática al ser una ciencia exacta, ayuda a la persona a redefinir su forma de pensar y reconocer su error cognitivo.

Una forma de diagnosticar este trastorno es a través de la Escala diagnóstica- Inventario de Beck- Ansiedad - **(VER ANEXOS)**

## Ansiedad. Respiración y Sexualidad

La ansiedad está relacionada con dos conceptos relevantes de la Terapia Corporal Bioenergética, la respiración y la sexualidad.

## **Ansiedad y respiración**

*“Podemos decir de manera genérica que cualesquiera circunstancias o conjuntos de circunstancias que obstaculicen la operación de las funciones vitales del organismo provocan ansiedad. La respiración es tan importante para la vida de un organismo como la circulación.”*

*-Lowen 1977, p. 118-*

Tal como se expresa al comienzo del presente trabajo, Reich considera a la respiración una función fundamental en la Psicoterapia corporal, pues reveló que todo carácter neurótico tenía una respiración desequilibrada. Freud también conocía la relación entre la ansiedad y la respiración, desde el psicoanálisis se plantea que “... la acumulación de tensión produciría obstrucción respiratoria y provocaría ansiedad” (Citado en Lowen, 1977, p.119). Claramente, ni Freud ni el psicoanálisis tradicional indagaron en esta conexión, pero si lo hizo Reich y fue la base de su enfoque terapéutico.

Lowen, siguiendo los pasos de Reich, mantuvo la trascendencia de la respiración en la clínica. En su libro “Bioenergética” (1977) cuenta una experiencia con un paciente en donde comprendió claramente el papel que cumplía la respiración:

Era su primera sesión terapéutica y estaba tendida sobre el asiento para respirar, procurando que se hiciese más profunda y llena su respiración. De repente se incorporó de un salto en estado absoluto de pánico y dijo con voz ahogada: “*No puedo respirar, no puedo respirar*”. Yo la tranquilicé, asegurando que se le pasaría, y en menos de unos minutos rompió a sollozar profunda y desgarradamente. En cuanto empezó a llorar, su respiración se normalizó”. (Lowen, 1977, p.119).

Gonçalvez en “El cuerpo en la psicoterapia” (2008) subraya la importancia de la respiración planteando que “el mecanismo común y central a todas las formas de acorazamiento es la perturbación respiratoria” (p.41). Afirma que todas las Psicoterapias Corporales tienen en cuenta la respiración basándose en tres premisas:

1) Porque es un indicador esencial, es un analizador natural de lo que le ocurre a los pacientes, es un termómetro que mide su estado emocional; 2) porque es una expresión del grado de centramiento del paciente; 3) porque desde su función bioenergética es una expresión de la regulación de la economía energética del organismo. (2008, p.41).

Todos concuerdan con Reich (1974) en que la respiración es “el mecanismo fisiológico de supresión y represión de la emoción y, por consiguiente, el mecanismo básico de la neurosis en general.” (p.299). Pero la gran pregunta es ¿cómo contener el aliento puede suprimir o eliminar los

afectos?. El autor en su libro “La función del orgasmo” (1974) responde manifiestamente a esta cuestión:

Una simple consideración señalaba: la función biológica de la respiración es la de introducir oxígeno y eliminar bióxido de carbono del organismo. El oxígeno del aire introducido realiza la combustión de los alimentos digeridos en el organismo. Químicamente, combustión es todo aquello que consiste en la formación de compuestos de la sustancia del cuerpo con el oxígeno. La energía se crea por medio de la combustión. Sin oxígeno, no hay combustión y, por lo tanto, no hay producción de energía. En el organismo, la combustión de los alimentos crea energía. En ese proceso se crean el calor y la energía cinética. La bioelectricidad también es creada en este proceso de combustión. Si se reduce la respiración, se introduce menos oxígeno; sólo penetra la cantidad suficiente para mantener la vida. Si se crea en el organismo una cantidad menor de energía, los impulsos vegetativos son menos intensos y por lo tanto más fácil de dominar. La inhibición de la respiración, tal cual se encuentra regularmente en los neuróticos, tiene, desde el punto de vista biológico, la función de reducir la producción de energía en el organismo, y, de tal forma, de reducir la producción de angustia. (p.299).

El que no logra respirar profundamente, el que no comprende la importancia de la libertad de movimiento, la libre expresión de sí mismo, y no se siente pleno, disminuye la vida de su cuerpo. Respirar correcta y libremente unifica al cuerpo.

Las limitaciones al respirar no son voluntarias debido a que, como se argumentó anteriormente, éstas se desarrollan como únicos medios para poder sobrevivir en una cultura que desestima el cuerpo y le da más importancia al poder, y a las posesiones. La gran mayoría de las personas son inconscientes de éstas restricciones y dificultades corporales con las que viven, por lo cual han naturalizado esta forma de ser, viviendo sus vidas condicionados y limitados de energías y sentimientos.

El proceso energético de respirar no tendría que ser un proceso consciente, por lo que no hay ejercicios de respiración. Si bien el yoga estimula a que se respire bien, al momento que dejas de hacerlo, todo sigue igual. Si intentamos respirar correctamente de forma consciente estamos creando una tensión. Se puede pensar que la razón de porque la mayoría de los individuos no pueden llevar a cabo correctamente un proceso energético fundamental para la vida es, según Lowen (1977), que en la niñez muchos niños detienen o aguantan la respiración por el hecho de que sus padres o quienes estén a su cargo no les permiten llorar y reaccionan de manera hostil ante el llanto. Lowen expone que si puedes llorar libremente, también podrás respirar libremente.

Reich (1974) consideraba a la respiración un “estado de pulsación”:

El proceso vital, en especial la respiración, puede comprenderse así como un estado constante de pulsación en el cual el organismo alterna continuamente, a modo de péndulo, entre la expansión parasimpática (espiración) y la contracción simpática (inspiración). Al formular esas consideraciones

teóricas, pensaba yo en la conducta rítmica de una ameba, una medusa o un corazón. Si ese estado biológico de pulsación se ve perturbado en una u otra dirección, es decir, si predomina ya sea la función de expansión o la de contracción, entonces es inevitable un trastorno del equilibrio biológico. (p.287).

## **Ansiedad y Sexualidad**

*El individuo educado en una atmósfera de negación de la vida y del sexo, contrae angustia de placer (miedo a la excitación placentera), que se manifiesta fisiológicamente en espasmos musculares crónicos. Esa angustia de placer es el terreno sobre el cual el individuo recrea las ideologías negadoras de la vida que son la base de las dictaduras.*

-Reich 1974, p.16-

En 1927 Reich escribe “La función del orgasmo”, un estudio revolucionario tanto a nivel personal para él como a nivel sociocultural, ya que se encontraba viviendo en una ciudad conservadora como lo era Viena. Reich basándose en sus investigaciones plantea algo relevante: “El proceso sexual, o sea, el proceso biológico expansivo del placer, es el proceso vital productivo per se” (1974, p.18). El autor a través de esta definición sintética y sencilla, intenta demostrar que no hay nada de mágico en su teoría sobre la *economía sexual*, que es una rama de la ciencia natural y que como tal es una representación de hechos generales sobre la materia viva y su funcionamiento: “es una teoría científica de la sexualidad, basada en descubrimientos experimentales” (1974, p.13). Dicha teoría comenzó a desarrollarse entre 1919 y 1923 en el ámbito del psicoanálisis de Freud. Reich (1974) la desarrolla exponiendo que: “La salud psíquica depende de la potencia orgástica, o sea, de la capacidad de entrega en el acmé de excitación sexual durante el acto sexual natural. Su fundamento es la actitud caracterológica no-neurótica de la capacidad de amar” (p.15).

En el ámbito de la psicoterapia Reich (1974) elaboró la técnica *orgonterapia del análisis del carácter*, el fundamento de esta técnica estriba en que:

es la restauración de la motilidad biopsíquica por medio de la disolución de las rigideces (“acorazamientos”) del carácter y de la musculatura. Esta técnica psicoterapéutica fue experimentalmente confirmada por el descubrimiento de la naturaleza bioeléctrica de la sexualidad y la angustia. La sexualidad y la angustia son las direcciones opuestas de la excitación en el organismo biológico: expansión placentera y contracción angustiosa. (p.17).

Reich crea la *fórmula del orgasmo* que encauza la investigación economico-sexual: TENSION MECANICA- CARGA BIOELECTRICA- DESCARGA BIOELECTRICA- RELAJACION MECANICA. En palabras de Gonçalves (2008) “es una de las principales formas naturales de auto-regulación del organismo, fundamentalmente de los desarreglos producidos a partir de

situaciones estresantes y traumáticas entre el sistema nervioso autónomo simpático y el parasimpático” (p.12).

Tras años de investigaciones Reich (1974) pudo esclarecer que: “la destructividad fijada en el carácter no es nada más que cólera por la frustración en general y la falta de gratificación sexual en particular” (p.122). Observó que en la psicoterapia cuando el análisis era profundo, las tendencias destructivas daban lugar a una sexual:

Las tendencias destructivas demostraron no ser otra cosa que reacciones, reacciones frente a la desilusión o a la pérdida de amor. Si el deseo de amor o la satisfacción de la necesidad sexual tropiezan con obstáculos insuperables, uno comienza a odiar. Sin embargo, el odio no puede expresarse: debe ser fijado para evitar la angustia que ocasiona. Esto es, el amor frustrado causa angustia. También la origina la agresión inhibida; y la angustia inhibe la expresión de ambos, el odio y el amor. (Reich, 1974, p.122).

Reich (1974) interpreta que la sexualidad y la angustia son un mismo proceso de excitación pero en direcciones opuestas: “en la excitación sexual, los vasos periféricos se dilatan; en la angustia se siente adentro -en el centro- una tensión, como si fuera a estallar: los vasos periféricos están contraídos.” (p.209). Estos hallazgos significaron para el psicoanálisis varias complicaciones ya que invalidaban algunos de sus conceptos, tal que en 1934 el círculo freudiano aparta a Reich por completo.

El autor basándose en una gran cantidad de hechos establece la siguiente formulación: “La energía sexual puede ser fijada por tensiones musculares crónicas. Lo mismo cabe decir de la ira y la angustia.” (Reich, 1974, p.211). Por su parte, Lowen (1977) certifica lo establecido por Reich narrando: “era un principio básico reichiano el que la ansiedad sexual está presente en todos los problemas neuróticos. Los que nos dedicamos a la bioenergética hemos visto mil veces comprobado este principio” (p.121).

Gonçalvez (2015) plantea algo interesante referido a la sexualidad en la época actual para reflexionar:

Si en la época del cristianismo la sexualidad era una bestia que había que encadenar, en lo contemporáneo es un animal fabuloso que hay que liberar. Fin de la culpabilidad, principio de la ansiedad. El malestar de la cultura ya no nace, como en los tiempos de Freud, por el aplastamiento de los instintos por el orden moral. En lo contemporáneo, el malestar de la cultura, nace por su liberación. (2015, p.2).

## ¿Cómo trabajar con el cuerpo?

*Estas nuevas técnicas corporales ayudan a la mente a entrar en un estado de empoderamiento, donde ya no está dirigida por añejas claves del pasado, sino que funciona en el momento actual. Una persona empoderada no se siente indefensa. Dejamos de vivir respondiendo automáticamente a señales traumáticas que interrumpen nuestro día y hacen la vida desagradable.*

*-Berceli 2011, p.43-*

Para trabajar con el cuerpo se desarrollan en esta oportunidad tres procesos involuntarios básicos para lograr conectar con uno mismo: las vibraciones, el enraizamiento, y la respiración. El psicoterapeuta corporal Italiano David Berceli en su libro “La teoría del trauma” (2011) afirma que “el cuerpo tiene una respuesta genéticamente codificada, diseñada para protegernos. Es una respuesta primitiva que está en todos los seres humanos y que actúa en forma espontánea cuando estamos en peligro” (p.40).

Luego de muchas investigaciones y estudios, Berceli junto con la ayuda de un neurólogo pudo examinar que, cuando el cerebro advierte una amenaza, instruye a ciertos órganos a que generen determinadas sustancias químicas para subsistir al peligro, las cuales son enviadas a diferentes músculos del cuerpo para procurar una protección conveniente. El cuerpo frente a sucesos estresantes responde contrayendo los músculos flexores (doblan la articulación hacia adentro) en la parte de adelante. Al contraerse inhiben los músculos extensores que se encuentran en la parte posterior del cuerpo, creando un retraimiento del músculo flexor. Los músculos psoas son los músculos principales que se contraen para proteger la parte inferior del ser humano.

Berceli (2011) explica:

Estos músculos primitivos hacen guardia como centinelas, protegiendo el centro de gravedad del cuerpo humano, ubicado justo al frente de la tercera vértebra sacra. Los músculos psoas conectan la espalda con la pelvis y las piernas. Son los únicos que lo hacen. También se conectan con las cinco vértebras lumbares.” (p.41).

Este procedimiento protector produce en el cuerpo contracciones musculares secundarias, ya que al contraerse los músculos psoas traen el cuerpo hacia adelante y el músculo espinal dorsal buscando mantener el cuerpo erguido, empuja el cuerpo hacia atrás. Se producen dos tensiones opuestas que juntan las vértebras inferiores y crean una compresión de la médula espinal.

Berceli (2011) razona que la reacción del cuerpo del individuo durante un trauma modifica la tonicidad de los músculos y su funcionamiento, si dichos cambios permanecen ocasionarán patrones de tensión crónica que luego engendrarán disfunciones corporales. Si luego del evento estresante no se vuelve a un estado de relajación, el cuerpo será vulnerable a estimulación continua, provocando en el individuo reaccionar con ansiedad ante situaciones de estrés menores.

Como se expresa al comienzo del trabajo, es imprescindible trabajar con el individuo abarcando la mente, el cuerpo y el espíritu. Berceli (2011) con respecto a esto plantea: “es necesario abordar el contenido mental, la forma en que el cerebro procesa el contenido y los cambios físicos y espirituales que la persona vivencia en el proceso de recuperación” (p.42).

El autor tras varias experiencias e investigaciones pudo advertir que al igual que los temblores instintivos que tienen los animales, en los seres humanos estos temblores o vibraciones son “la respuesta natural de un sistema nervioso alterado o choqueado que intenta restaurar el estado de equilibrio de la mente y el cuerpo” (Berceli, 2011, p.47). Se le denomina temblores neurogénicos y son capaces de influir en la recuperación y acabar con el trauma. Pues ayudan a abandonar el mecanismo de luchar, huir o paralizarse, a través de la descarga del exceso de energía que fue provocado por una respuesta fallida de lucha o huida. Le posibilitan al organismo romper el estado de hiperexcitación, calmando el eje adreno-pituitario-hipotalámico. Berceli (2011) explica que: “son una experiencia corporal primordial que se origina en los procesos de la memoria procesal del cerebro” (p.47).

El autor (2011) asegura que:

a medida que vamos experimentando un cambio en nuestra conciencia, así como en nuestro nivel de energía y en nuestra frecuencia vibracional, se produce una sensación de liviandad en nuestro cuerpo físico, con el agregado de una mayor claridad acerca de nuestro verdadero yo y una conexión más notoria con los demás. (Berceli, 2011, p.138).

Ya lo planteaba Lowen (1967): “la bioenergética es el camino vibrante hacia la salud, y el camino hacia la salud vibrante” (p.13). Lo que el autor sugiere es que las vibraciones son la clave de la viveza, un cuerpo saludable se encuentra en un estado constante de vibración. Ésta es generada por una carga energética de la musculatura y el autor la compara a la vibración de un cable eléctrico cuando una corriente pasa por él. Si las vibraciones pasan libremente a través del cuerpo de la persona, ésta se sentirá conectada e integrada.

Si el individuo comienza a vibrar, podrá ser capaz de vivenciar el campo de energía interna de su cuerpo. Berceli (2011) fundamenta esto exponiendo:

debido a que los temblores son evocados por una parte instintiva del cerebro -el tronco cerebral, en lugar de una parte más consciente del cerebro, el neocórtex-, la conciencia del individuo se traslada desde percibir al cuerpo puramente como una estructura física densa a experimentarlo como un organismo vivo. (p.138).

Para lograr esto Berceli (2011) diseñó un conjunto de ejercicios a los que denominó “Proceso de liberación del trauma”, ya que permiten sumergirse en el trauma utilizando el cuerpo como medio. En palabras de su creador: “está diseñado para evocar los mecanismos de temblor del cuerpo y así liberar las contracciones crónicas, creadas por el shock o el trauma severo”.

La esencia de dichos ejercicios estriba en evocar el temblor a partir del centro de gravedad del cuerpo que se encuentra en la pelvis. Dicho temblor se desplazará a lo largo de todo el cuerpo buscando cualquier tensión crónica, descargándola y relajando los músculos. Estos ejercicios utilizan los mecanismos naturales del temblor del cuerpo para relajar las tensiones musculares vinculadas al estrés. Si bien estos ejercicios son sencillos e indoloros, Berceli (2011) plantea un punto importante a tener en cuenta: “si usted ha estado usando esa tensión para protegerse a sí mismo a lo largo de gran parte de su vida, el relajarla de súbito podría evocar la misma angustia y el miedo que en su momento causaron dicha tensión” (p.147). En este caso, tan solo se debe disminuir la velocidad con la que se está realizando el ejercicio.

Estos ejercicios se describen paso a paso en Anexos. Se recomienda realizarlos con ropa cómoda y pies descalzos. **(VER ANEXOS)**

Otra forma de trabajar con el cuerpo es a través del enraizamiento. Este concepto fue creado por Reich y desarrollado por Lowen y Pierrakos, y es uno de los más importantes de la Terapia Psicocorporal Bioenergética. Gonçalvez (2008) explica que en el Análisis Bioenergético Reichiano que desarrollan en el TEAB trabajan con el paciente a partir de tres posturas básicas: “la posición de toma de tierra (paciente y psicoterapeuta parados), la posición supina (paciente acostado y psicoterapeuta sentado) y ambos sentados” (p.91). Para definir estas tres posturas en el Análisis Bioenergético Reichiano se utiliza el concepto de *grounding* (arraigo, enraizamiento).

Reich ubicaba a sus pacientes acostados boca arriba para llevar a cabo la técnica de Vegetoterapia Caracteroanalítica. Lowen por su parte, incluye el enraizamiento vertical donde prioriza el trabajo con los pies y las piernas remarcando la función de sostén que éstas comprenden. Estar enraizado significa tener los pies sobre la tierra y ser consciente de ello, el suelo es la realidad.

Luis Gonçalvez (2008) explica claramente lo que supone el enraizamiento:



Estar enraizado implica un alto grado de autoconocimiento, significa estar de pie y defender lo que es importante para nosotros (“esto es nuestro y lo voy a cuidar”). Por otro lado, es estar más sensible. Y al estar nuestras piernas más sensibles podemos ceder, tornarnos más humildes y admitir nuestra fragilidad. (p. 97)

A través de la estructura corporal del paciente, un analista bioenergético es capaz de observar el grado de enraizamiento del mismo. Por ejemplo, una característica general de la esquizofrenia es que el individuo no tiene los pies en la tierra, están en el aire, no hay realidad.

Boadella en su libro “Corrientes de Vida” (1993) con respecto al enraizamiento explica que: “tiene que ver con lo que sucede cuando la energía fluye hacia la superficie del cuerpo, y con el tipo de contacto que encuentra allí” (p.133). El autor utiliza el enraizamiento en el proceso terapéutico como una forma de comunicación, tratando de develar cómo el individuo ha aprendido a comunicarse y buscar la posibilidad de nuevas formas de comunicación. Lo que el autor analiza es que, además del proceso de proporcionar al cuerpo el enraizamiento por medio del trabajo postural y la liberación de emociones bloqueadas, es necesario ayudar al individuo a encontrar su enraizamiento interno, pues es la fuente de su energía curativa.

Por último, como ya se explicó anteriormente, trabajar con la respiración del paciente es una técnica muy útil para que éste pueda tranquilizarse y reducir su ansiedad. Gonçalvez (2008) enseña que la misma debe ser: “suave, lenta y profunda, utilizando las cuatro fases rítmicas de la respiración (inspiración, retención de aire, espiración y retención en vacío)” (p.184). El paciente tiene que sentarse cómodamente con una mano derecha en el corazón y una mano izquierda en la barriga, mientras espira debe presionar suavemente los pies contra el suelo, volviendo consciente el segmento torácico y abdominal.

El autor explica otra técnica respiratoria que consta en:

Sentarse con la espalda recta y los hombros hacia atrás de modo tal que la cabeza sea sostenida por la columna como si fuese estirada hacia arriba por un hilo en la nuca. Los pies deben tener buen contacto con el suelo, los brazos se apoyan en los muslos o cuelgan a los costados, los músculos están lo más relajados posibles. Se le pide al paciente que respire lentamente como por un tubito - como por una “pajita”- hasta el vientre. Cuando los pulmones están llenos, se le pide que pare, que retenga la respiración por poco tiempo y que comience a espirar lentamente, otra vez como si soplara por un sorbito. Al final de la espiración, se le consigna que largue todo el aire y que espere, haga una pequeña pausa, hasta que sienta la necesidad de inspirar nuevamente. Luego se le pide que permita a su cuerpo respirar más lento y profundo, con la ayuda de un conteo que va realizando el terapeuta en voz alta. Primero en las espiraciones “5, 4, 3, 2, 1, pausa”, luego durante las inspiraciones “1, 2, 3, 4, 5, pausa”. Siempre respirando como por una pajita. (Gonçalvez, 2008, p.184).

Gonçalvez (2008) aconseja realizar estos ejercicios todos los días, al menos dos veces por día durante diez minutos. Aproximadamente después de dos semanas es posible notar una disminución en la hiperexcitación puesto que el nivel de estrés irá descendiendo paulatinamente con el correr de los días.

## **Consideraciones finales**

*“Aunque hablamos de la Madre Naturaleza, somos como sus hijos adolescentes, luchando con nuestra propia identidad al precio de perder la calidez y la dulzura que recordamos vagamente”.*

*-Tulku 2000, p.15-*

Concluyendo, se podría decir que los Trastornos de ansiedad son los trastornos psicopatológicos de gran predominancia en las sociedades actuales puesto que, si bien se puede pensar la Ansiedad como una respuesta normal de adaptación del ser humano al medio ambiente, muchas veces se vuelve patológica cuando ocurre frente a situaciones donde no existe un peligro real. Por lo tanto, es necesario abordar la gran problemática de lograr controlar los aspectos de la ansiedad que resultan perjudiciales pero conservando los aspectos protectores que resultan beneficiosos.

David Bercei (2011) expone que tras varias investigaciones sobre los efectos del ejercicio físico y el trabajo con el cuerpo en la salud mental, se pudo observar que estos reducen los niveles de estrés y disminuyen la angustia. El autor manifiesta también que la ansiedad aparece cuando algo que el individuo quisiera que esté ocurriendo no lo está. Partiendo de esto, es posible pensar que para cualquier individuo en mayor o menor medida, la ansiedad es ciertas veces inevitable. Debido a que en la mayoría de las situaciones están implicados los valores de cada uno y en ciertas decisiones existirá la posibilidad de que la consecuencia a la decisión tomada sea beneficiosa o perjudicial a las expectativas. Esto generará incertidumbre, la cual aumentará la ansiedad. Depende de cómo cada persona enfrente esta situación para que la misma sea constructiva o destructiva.

La importancia de estudiar, emplear tratamientos ya existentes y elaborar otros posibles para trabajar con los Trastornos de Ansiedad, cobra relevancia si consideramos el estilo de vida actual en el cual los factores estresantes son constantes y parecen seguir acrecentando este trastorno. En el cual el desarrollo personal y/o profesional de los individuos se ve afectado.

En resumen, la Psicoterapia Corporal Bioenergética es sin dudas una herramienta válida y muy útil para abordar los síntomas de dichos trastornos pues como se plantea en el presente trabajo, dicha terapia se fundamenta en que el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos. Como expresaba Reich, el padre de la Psicoterapia Corporal, la angustia es energía no expresada y justamente la base de dicha terapia estriba en los procesos energéticos del cuerpo. El individuo a partir del trabajo corporal, logrará romper sus tensiones recuperando la energía necesaria para entrar en contacto con uno mismo, liberando sentimientos reprimidos y conectando con sus conflictos no resueltos.

## **Referencias bibliográficas**

Asociación de psiquiatría de Estados Unidos. (1995). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, DSM-IV-TR*. Barcelona: Masson

Anderegg, J. (2015). *Tratamientos eficaces para el trastorno por ansiedad generalizada*. Recuperado de: <http://www.aleces.com/Media/Default/AlecesArticle/AlecesArticleDocument/Tratamientos%20eficaces%20%20para%20el%20trastorno%20por%20ansiedad%20generalizada%20%20TCCEMDR BSP%20-5-1.pdf>

Berceli, D. (2011). *Liberación del trauma*: Santiago de Chile: Cuatro Vientos

Boadella, D. (1993). *Corrientes de vida. Una introducción a la biosíntesis*. Buenos Aires: Paidós

Estadística de interés. Centro de Investigaciones Médicas de Ansiedad. (s.f). Recuperado de: [http://www.centroima.com.ar/informacion\\_estadisticas.php](http://www.centroima.com.ar/informacion_estadisticas.php)

Gonçalvez Boggio, L. (1999). *Arqueología del cuerpo*. Montevideo: TEAB.

Gonçalvez Boggio, L. (2008). *El cuerpo en la psicoterapia*. Montevideo: Psicolibros Universitario

Gonçalvez Boggio, L. (2011). Conceptos de energía. Una aproximación comparativa entre Reich, Lowen y Boyesen. Ficha del *Curso de Clínica Bioenergética y Clínica Reichiana*, dictado en el *Taller de Estudios y Análisis Bioenergético -TEAB, Montevideo, Uruguay-* dictado en marzo de 2011.

Gonçalvez Boggio, L. (2015). *Cuerpo y subjetividades contemporáneas. Clínica bioenergética y esquizoanálisis*. Montevideo: Psicolibros Universitario.

Gonçalvez Boggio, L. (2006). *Curso Clínica Bioenergética y Clínica Reichiana* dictado en el Taller de Estudios y Análisis Bioenergético. Montevideo, Uruguay: Ficha TEAB.

Jaramillo-Moreno, R A; (2009). Reseña de "Psicología clínica. Fundamentos existenciales" de De Castro, A. y García, G.. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41() 603-605. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511929015>

Joselovsky, A. (2016). *El origen de la ansiedad*. Barcelona: Ediciones B.

Lowen, A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo*. Barcelona: Paidós

Lowen, A. (1994). *El gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos*. Buenos Aires: Era Naciente.

Lowen, A. (1977). *Bioenergética. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México: Diana.

Lowen, A. (1967). *La traición al cuerpo. Análisis Bioenergético*. Buenos Aires: Era Naciente.

Lowen, A y Lowen, L. (2000). *Ejercicios de bioenergética*. Málaga: Sirio.

May, R. (2000). *El dilema del hombre: Respuestas a los problemas del amor y la angustia*. Barcelona: Gedisa.

Reich, W. (1949). *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós.

Reich, W. (1974). *La función del orgasmo*. Buenos Aires: Paidós.

Solvey, P. (2010). *Psicoeducación en trastornos de ansiedad: guía práctica*. Buenos Aires: TdeA

Tulku, T. (2000). *Relajación Kum Nye*. Argentina: Errepar.

## ANEXOS





## Ejercicios de Liberación del Trauma



**Figura 2.1. Imagen extraída de Berceli, D. 2011. Liberación del trauma. p.154**

### **Ejercicio 1**

**Paso 1:** Abra los pies, dejándolos a la misma distancia que el ancho de sus hombros. p.155



**Figura 2.2. Imagen extraída de Berceli, D. 2011. Liberación del trauma. p.156**

### **Ejercicio 1**

**Paso 2:** Címbrese lentamente, de lado a lado y hacia adelante y hacia atrás, inclinando ambos pies hacia un lado, en la misma dirección. Esto significa que va a estar apoyado en el borde exterior de uno de sus pies y en el borde interior del otro. Mantenga esta posición durante 15 segundos. (p.157)

**Paso 3:** Incline el cuerpo en la dirección opuesta, levantándose en el otro lado de sus pies. Repita esto lentamente 5 veces en cada dirección. (p.159)





**Figura 2.3. Imagen extraída de Berceli, D. 2011. Liberación del trauma. p.160**

**Ejercicio 2- Hay dos maneras de realizar este ejercicio (Versiones A y B).**

#### **VERSIÓN A**

**Paso 1:** Estando de pie, flecte una pierna hacia atrás, haciendo que el pie se acerque a la nalga de la pierna flectada. Sostenga el pie con una mano o apoye la pierna encima de una silla, mientras que se apoya en la pared con la otra mano. (p.161)

**Paso 2:** Con el pie que está apoyando en el piso, levante y baje la planta apoyándose con el metatarso, elevando el talón tanto como pueda y luego baje, hasta que la planta del pie descansa en el suelo.

Repita esta flexión del pie desde el metatarso y relaje hasta que la planta entera haga contacto con el piso; repita esto 10 a 15 veces. Esto puede ocasionarle una sensación de quemazón o dolor en los músculos de la pantorrilla. Esto es normal pero si es demasiado incómodo, deténgalo.

Siguiendo en posición vertical, agite vigorosamente la pierna que acaba de realizar el ejercicio, para eliminar la sensación de quemazón o la incomodidad.

Repita el mismo procedimiento con el otro pie sosteniendo contra la nalga o apoyando en una silla-y la otra pierna con el pie en contacto con el suelo, flectando el metatarso. Cuando haya

terminado, sacuda vigorosamente la pierna y el pie por un momento para relajar los músculos de la pantorrilla. (p.163)



**Figura 2.4. Imagen extraída de Bercei, D. 2011. Liberación del trauma. p.164**

## **Ejercicio 2**

### **VERSIÓN B**

**Paso 1:** Estando erguido con ambos pies juntos, deposite todo su peso en una pierna, relajando al mismo tiempo la otra pierna, apoyándola en el piso detrás suyo. (p.165)

**Paso 2:** Flecte el pie que sostiene su peso desde el metatarso, levantando el talón tan alto como sea posible y luego baje el talón al piso.

Repita, empujándose en los dedos de los pies; descienda de nuevo unas 10 a 15 veces. Esto puede ocasionar sensaciones de tensión, dolor o quemazón en los músculos de la pantorrilla. Esto es normal, pero debiera detenerse si le resulta demasiado incómodo.

Suba a la posición erguida de pie, con ambas piernas, y sacuda vigorosamente la pierna que acaba de ejercitar para eliminar el dolor, la sensación de quemazón y la incomodidad. Repita este ejercicio con el otro pie. Cuando haya terminado sacuda la pierna vigorosamente para relajar los músculos



**Figura 2.5. Imagen extraída de Bercei, D. 2011. Liberación del trauma. p.168**

### **Ejercicio 3**

#### **Hay dos maneras de realizar este ejercicio (Versiones A y B)**

A pesar de que este es un gran estresador de piernas y muy útil, hay mucha gente que, por tener problemas en las rodillas, siempre lo considera demasiado difícil y doloroso. Puede modificarse, sujetándose en la parte de atrás de una silla o una mesa o una pared, en lugar de inclinarse hacia abajo o agachándose hasta el piso. Si es demasiado difícil, incluso utilizando una silla o una pared, por favor considere el ejercicio como opcional y siga adelante al siguiente.

#### **VERSIÓN A**

**Paso 1:** Apoyado en una sola pierna y colocando ambas manos en el suelo, inclínese lentamente hacia delante, dejando la otra pierna en el aire.

**Paso 2:** Flecte la rodilla que está en el piso lo más que pueda, acercando el cuerpo al suelo, siempre con la planta del pie contra el piso.

**Paso 3:** Enseguida enderece cuanto pueda la pierna de apoyo, alejando el torso del piso. Repita esto unas 15 veces, dependiendo de la fortaleza de sus piernas. Repita los mismos pasos, cambiando la pierna de apoyo que hizo la fuerza.



**Figura 2.6. Imagen extraída de Bercei, D. 2011. Liberación del trauma. p.174**

### **Ejercicio 3**

#### **VERSIÓN B**

**Paso 1:** Apoyándose con un brazo a la pared o una silla, para no perder el equilibrio, quite el peso de una pierna y llévela un poco hacia atrás. (p.175)

**Paso 2:** Flecte la pierna de apoyo tan suavemente como le sea posible y hasta donde pueda llegar sin dolor y luego enderécela. Repita esto unas 5 veces.

Repita los mismos pasos con la otra pierna que hizo la fuerza apoyada al piso. (p.177)



**Figura 2.7. Imagen extraída de Bercei, D. 2011. Liberación del trauma. p.178**

#### **Ejercicio 4**

**Paso 1:** Abra las piernas lo suficiente, de modo que pueda sentir un estiramiento en los músculos al interior de los muslos y piernas.

**Paso 2:** Inclínese hacia delante hasta tocar el piso con las manos, o inclínese tanto como pueda. Debería sentir el estiramiento en la parte interior de los muslos (aductores) y luego la parte de atrás de las piernas (pantorrillas). Mantenga esta posición durante 3 respiraciones profundas.

**Paso 3:** Siguiendo inclinado, lleve lentamente sus manos hacia un pie. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas profundas.

**Paso 4:** Lleve sus manos al otro pie y nuevamente mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas profundas.

**Paso 5:** Enseguida, siempre inclinado, retorne con el torso al centro, llevando ambas manos hacia atrás por entremedio de las piernas, tanto como le sea posible. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones profundas y lentas. Es posible que ya comience a sentir un leve temblor en sus piernas. Si fuera así, permita que esto ocurra.

**Paso 6:** Para completar el ejercicio, lentamente retorne a la posición normal, erguido de pie.



**Figura 2.8. Imagen extraída de Berceli, D. 2011. Liberación del trauma. p.188**

### **Ejercicio 5**

**Paso 1:** Colóquese las manos en el arco de la parte inferior de la espalda en la zona lumbar, justo encima de donde comienzan las nalgas, para darle apoyo al ejercicio siguiente. Esto le hará encorvarse ligeramente hacia atrás. (p.189)

**Paso 2:** Empuje su pelvis levemente hacia delante, llevando la cabeza para atrás, mirando hacia arriba. Debería sentir el estiramiento en la parte anterior de los muslos. Tenga cuidado de no exagerar la flexión hacia atrás. Basta con mantener esta posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas. Un leve arco hacia atrás es todo lo que se necesita para este ejercicio.

**Paso 3:** Conservando la posición arqueada, con las manos en la región lumbar, gire suavemente sobre las caderas encorvandose, mirando por detrás de usted hacia el lado izquierdo. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas.

**Paso 4:** Gire nuevamente las caderas, ahora mirando hacia atrás en la dirección opuesta. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas.

**Paso 5:** Para concluir, siempre con las piernas separadas, manteniendo la posición levemente arqueada con las manos en la región lumbar, gire nuevamente, hasta quedar centrado con la mirada al frente. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas.



**Figura 2.9. Imagen extraída de Berceli, D. 2011. Liberación del trauma. p.199**

## **Ejercicio 6**

### **Paso 1:**

Apóyese de espaldas a media altura contra la pared, con las piernas como si estuviese sentado en una silla invisible y los brazos colgando. Esto va a incorporar tensión en los músculos superiores de la pierna, los cuádriceps. Adopte una posición en la que quede cómodo. No descienda demasiado ni suba demasiado contra la pared. Asegúrese de que sus pies estén un poco más alejados de la pared que sus rodillas, o sea, que las piernas no estén completamente verticales, como tampoco los músculos estén perfectamente horizontales.

Esta postura permitirá que la presión se extienda por los pies al piso y no sobre las rodillas. Luego de unos minutos, puede que comience a sentir una sensación de calor, tensión y temblor en los cuádriceps. Cuando se torne doloroso, muévase unos 5 cm hacia arriba por la pared. Luego el vaivén va a ponerse un poco más fuerte y el dolor va a empezar a desaparecer. A medida que esta posición se torne un tanto dolorosa, suba su espalda por la pared otros 5 cm más. Debería intentar encontrar una posición donde sus piernas sigan temblando y sin dolor alguno.

**Paso 2:** Luego de 5 minutos de temblor alejes de la pared inclinando el torso hacia abajo y adelante. Mantenga las rodillas flectadas, mientras toca el piso con las manos. El vaivén seguramente va a aumentar. Quédese así durante 2 a 3 minutos.



**Figura 2.9. Imagen extraída de Berceli, D. 2011. Liberación del trauma. p.202**

### **Ejercicio 7 y final.**

**Paso 1:** Tiéndase de espaldas en el piso, con las piernas abiertas y las rodillas un poco flectadas, de modo que las plantas de los pies estén tocándose. Los brazos deben permanecer relajados por encima de la cabeza.

**Paso 2:** Levante la pelvis del piso más o menos 5 cm durante 1 minutos, asegurándose de que las piernas sigan abiertas y relajadas, con las plantas de ambos pies en contacto. Las rodillas también están más arriba debido a la elevación del torso. No importa donde están sus brazos. Simplemente encuentre la posición más cómoda para ellos.

**Paso 3:** Ahora, baje la pelvis hasta el piso y permita que las rodillas se relajen, abriéndose una vez más. En estos momentos, puede sentir un temblor o vaivén.

**Paso 4:** Ahora junte las rodillas, subiéndolas un poco, de modo que estén unos 5 cm sobre la posición de relajación. Manténgase tendido en esta postura durante 2 minutos. El vaivén puede tornarse más intenso. Si lo encuentra cómodo, entonces permítale continuar. Si se siente incómodo, enderece las piernas y relájese en el piso.

**Paso 5:** Coloque las rodillas distanciadas por más o menos 5 cm y permita que el vaivén llegue a sus piernas. Este vaivén va a ir aumentando. Si en cualquier momento se siente incómodo, relájese en el piso y estire las piernas. Acerque las rodillas unos 5 cm, permitiendo que el vaivén continúe. A estas alturas, usted puede permitir que su cuerpo tiemble tanto como le sea cómodo.



**Paso 6:** Enseguida ponga las plantas de los pies planos en el piso sin tocarse y con las rodillas ligeramente separadas. El temblor va a continuar. Permita que el temblor se traslade a su pelvis y la parte lumbar de la espalda. Recuerde que mientras más largo el temblor, más energía de tensión crónica está liberando su cuerpo. Esto puede resultar cansador. No intente liberar toda la tensión crónica en una sola sesión. El ejercicio moderado con la integración adecuada es mucho mejor para el cuerpo. Si usted siente que su cuerpo se está cansando no tiemble más de 15 minutos y deténgase en cualquier momento que sienta fatiga.

Para concluir el ejercicio, permita que sus pies se deslicen de modo que quede tendido a lo largo en el piso. Si lo prefiere, puede girar o ponerse de lado o enroscarse para descansar en posición fetal, tendido en el piso. Cuando lo desee, levántese. Hágalo lenta y cuidadosamente, dado que luego de estos ejercicios, los músculos de las piernas y los músculos pélvicos van a estar mucho más relajados que al iniciar la sesión.