

PSICOTERAPIA CORPORAL. BASES TEÓRICAS DE LA PRÁCTICA

Fernando Ortiz Lachica (2016) ed. Universidad Autónoma
Metropolitana en coedición con Editorial Pax México, librería
Carlos Cesarman (174 pág.)

Flor de María Carvajal Balboa*

En primera instancia, quiero resaltar la importancia de este exhaustivo estudio sobre la Psicoterapia Corporal. El autor nos presenta una investigación muy completa, con la definición de Psicoterapia Corporal, sus orígenes, sus fundamentos, las distintas ramificaciones, sus enfoques, y los trabajos de los alumnos que aprendieron la teoría de los pioneros y difundieron su aprendizaje, manteniendo vivo el linaje teórico.

Gracias a este análisis tan completo, podremos conocer de manera concisa y concreta los aspectos generales de esta orientación de la psicoterapia que se mantiene enhiesta a pesar de todas las dificultades que ha experimentado la teoría. Es gracias a los esfuerzos de sus partidarios –y también de sus detractores– que esta concepción se ha mantenido vigente, porque es la discusión y el debate lo que sostiene la vitalidad de una teorización.

El entusiasmo del autor por este tema cautiva al lector en cada hoja. En contadas ocasiones expresa sus propias ideas acerca del tema, sin embargo, en éstas, nos expone opiniones objetivas y acertadas. En general, este estudio representa el panorama íntegro de la disciplina, su historia, su conformación en paradigma científico, y cómo han evolucionado las inquietudes y los cuestionamientos de sus seguidores.

Este estudio comienza con un interesante planteamiento. Parte de la definición de psicoterapia, para posteriormente, exaltar la tan discutida relación a través de los años por diversos investigadores y escuelas, de este complejo dilema: mente-cuerpo. La relevancia de este tema es indiscutible. Cualquier postura, ya sea de la Escuela de la Gestalt, Psicoanalítica o Conductista, no puede negar la conexión, y mucho menos puede eludir la importancia del estudio de esta relación soma/psique.

* Pasante de la Carrera de Licenciatura de Literatura Dramática y Teatro en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México. Estudiante de noveno trimestre de la Licenciatura de Psicología Social en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa. <florbalboas@gmail.com>

Es entonces, donde surge la inquietud de explorar el cuerpo como entidad importante del individuo, y abandonar la idea de considerar a la mente como único y total foco de atención de la psicoterapia. La psicoterapia corporal es entonces el estudio completo del individuo, la disciplina que se concentra en la dicotomía, y que está dedicada al estudio total de los dos elementos que conforman al individuo.

Era de esperarse que, a nuevas inquietudes, correspondan nuevos cuestionamientos, nuevos debates y nuevas discusiones académicas. Existen enfoques que sólo se dedican al cuerpo y otros que sólo se dedican al estudio de la mente. El autor insiste en que la psicoterapia corporal está comprometida en estudiar ambos, y discierne de manera detallada las características entre las escuelas y los métodos de somatoterapia, y las escuelas de psicoterapia corporal. Esta última en principio cuenta con una base de la teoría psicológica. Y aunque también utiliza al cuerpo como vía de acceso a las emociones, no deja de considerar los elementos cognitivos y los procesos psicológicos.

La inestabilidad de la difusión de esta teoría dificultó su propagación a través de los años. ¿Cuál era la problemática? Lo que sucede en la mayoría de las ciencias; existen fanáticos que se rehúsan a habilitar su capacidad de crítica y sólo se atreven a repetir lo que su gran ídolo teórico les enseñó. Por un lado, los grandes pioneros de la psicoterapia corporal transferían su conocimiento a sus alumnos esperando que se mantuviera activa. Por otro, la repetición de una teoría, sin añadirle nada ni contribuir de alguna manera a los estudios para alimentarla y fortalecerla, muchas veces sólo resulta en la reiteración continua de generación en generación. La sociedad se encuentra en constante cambio, y en esta transformación, los objetos de estudio cambian, las condiciones cambian, los ambientes varían, los factores causantes de ciertas problemáticas se transforman. Hizo falta considerar nuevos enfoques y nuevas creaciones de métodos porque, aunque fuesen muy útiles y correctos, eran repetidos y reciclados por la rigidez y terquedad de sus colegas. La idea era seguir los pasos de varios prestigiosos, con la responsabilidad de completar su estudio. Y, por otro lado, se creaban métodos y prácticas sin considerar la teoría. Proliferaba el conocimiento erróneo, se confundían las teorías, se repetían las mismas postulaciones, comenzó una diversidad de modalidades, y una versatilidad enorme de las teorías, convirtiendo a esta disciplina en una ecléctica masa de confusión para sus seguidores.

Por fortuna, no se han extinguido las mentes que contribuyen a la correcta difusión del conocimiento y también existe un gran número de personas informadas —o con el deseo de estarlo—, que promueven la producción de artículos, libros y revistas con las nuevas modalidades y nuevas investigaciones sobre psicoterapia corporal.

Posteriormente, el autor nos presenta una línea de investigación sobre el tema. La historia de la investigación de la psicoterapia corporal conlleva varias escuelas, varias modalidades, varios enfoques y varias ramificaciones. No se trata de una historia unidireccional, sino de una historia de linajes en la que los maestros originales enseñaron a sus alumnos y estos pudieron haberse visto influenciados por otras escuelas, o los mismos fundadores tomaron cosas de diferentes enfoques.

Es una red de aprendizaje, en donde sucede un entramado de teorías. Una de las visiones iniciales nace de Wilhem Reich, que al ser un fiel seguidor de Freud y su psicoanálisis, lo llevó a crear su teoría acerca de la importancia de la energía, la sexualidad, el orgasmo, y las transferencias negativas y positivas. Junto a sus raíces psicoanalíticas y su teoría acerca del carácter, Reich creó su propia técnica integrando al cuerpo y a la mente. Por su parte, también se reconoce a Elsa Gindler por su trabajo con la educación somática; a la hija de Reich, Eva Reich por su exploración en la respiración; también el trabajo de Charlotte Selver de Sensory Awareness, y muchos teóricos más colaboraron a la investigación de psicoterapia corporal. Alumnos y maestros, contribuían mutuamente a este fin. A Pierre Janet, junto con Freud, podríamos considerarlos como pioneros, puesto que en sus respectivos escritos, ya concebían una relación mente-cuerpo, y utilizaron a su vez técnicas con este último. Por su parte, fue Otto Fenichel quien influyó a Reich al descubrimiento del psicoanálisis y fue su artículo sobre tensiones musculares, el que también marcó un gran avance para la psicoterapia corporal, puesto que postuló utilizar la dinámica corporal para acceder a la dinámica emocional.

No podemos olvidar la importancia de los herederos en este linaje teórico, la segunda generación formada bajo la escuela de Reich como: Fritz Pearls, Alexander Lowen, John Pierrakos, Ola Raknes, Elsworth y Morton Herkowitz, que contribuyeron de manera importante para la fundación de escuelas que se dedicaron a la investigación de esta disciplina. Pearls fundó el Instituto Gestalt en Nueva York, Lowen popularizó la Bionergética,

Pierrakos fundó su propia escuela, y Herskowitz formó terapeutas en su Instituto de Ciencia Orgonómica. Todos estos teóricos continuaron con esta línea de investigación y se mantuvieron comprometidos con su maestro.

Conceptos importantes: términos como movimiento, conciencia, carácter, son conceptos imprescindibles para la comprensión de esta teoría de psicoterapia con orientación corporal. Se entiende que, con tanta diversidad de escuelas y métodos, la terminología de estos conceptos varía con la época y con el paradigma. Sin embargo, existe una generalidad entre todas estas escuelas. Para el estudio de la psicoterapia corporal, se ve al cuerpo como fuente de información del estado del individuo, como entidad en la que se contiene toda la emotividad y que, gracias al movimiento, demostrará señales que lo guiarán en la dirección correcta para tratarlo. Es el vehículo, para cualquier tipo de intervención, con lo que se trabajará en algún ejercicio, es el medio para la cura.

El cuerpo es entonces, el contenedor de las emociones y el espacio donde la energía se abrirá camino. La emoción, así como el movimiento tienen que manifestarse y cualquier obstáculo que prevenga esta manifestación provocará en el individuo un bloqueo que se mostrará en tensión muscular, represión, etcétera.

La liberación es la clave entonces, la liberación de esa energía reprimida, el ejercicio libre de expresión emocional. Los psicoterapeutas corporales coinciden en que diferentes movimientos como: la respiración, los masajes, la corrección de la postura, o las distintas técnicas corporales, son la respuesta para evitar la represión, es decir, liberar la tensión.

La observación y la atención a los movimientos que realizamos, a las sensaciones que tenemos, o sea al elemento kinestésico, son procesos vitales para la teoría de psicoterapia corporal. Estar atento y ser un constante observador de cómo te sientes y cómo tu cuerpo lo está manifestando, de cómo percibes tu presente y tu estado es la clave. La idea es estar consciente de tu lado interno. Los procesos neurológicos regulan el manejo de emociones, y en cuanto al cuerpo, tiene un papel predominante para el razonamiento y la conducta. “Cuerpo y mente, son dos caras de la misma moneda” y los psicoterapeutas lo señalaron acertadamente.

Trabajar entonces con la psicoterapia corporal se vuelve una tarea sumamente sencilla, y su importancia se ha revelado gracias a los partidarios de

esta teoría. Se pueden utilizar un sinnúmero de herramientas: imágenes, ejercicios de contacto, danza, actividades teatrales, e interacción interpersonal para poder liberar esta importante acumulación de energía. No podemos olvidar la relevancia de estos estudios para la exploración corporal y el desarrollo de diferentes disciplinas. Por ejemplo, en cuanto a las disciplinas artísticas, el conocimiento corporal y el manejo de las emociones a través de movimientos corporales, la utilización de energía, y la manipulación de ésta, la autoexploración corporal para la expresión máxima, la conciencia del espacio, son métodos y prácticas esenciales para el arte en general, pero en especial para el arte teatral, la danza, el performance.

Los beneficios de utilizar este tipo de prácticas son muchos, atender a lo no verbal, puede resultar en la reorganización de emociones, en el conocimiento del estado anímico, en el conocimiento de los rasgos de personalidad, en el reconocimiento de los tipos de personalidad, en la liberación de las tensiones, en la relajación, en la conciencia de los males, e incluso la “cura” al mal que afecta al individuo.

Los partidarios de esta disciplina defienden la idea de que los movimientos y los gestos, brindan al terapeuta información sumamente importante, incluso más importante que la que se da en el discurso hablado para poder tratar a su consultante.

En resumen, la respiración, la gestualidad y el movimiento, son factores en común de las escuelas de psicoterapia corporal, aunque difieren en las técnicas y procedimientos.

Esta teoría se ha desarrollado en Inglaterra, Estados Unidos, y en Europa; sin embargo, su auge en México no ha sido menos relevante. Congresos importantes se han preocupado por la distribución de nueva información acerca de este tópico, y no sólo en países del primer mundo. Un ejemplo claro es la creación del Comité Internacional de Psicoterapia Corporal que fue fundado en México con la iniciativa de Rafael Estrada.

Lo interesante de los alumnos más serios de psicoterapia corporal, tanto en México como en otros países, es que no se conforman con la formación de una sola escuela. La idea es alimentarse eclécticamente y formar su propia estructura.

Algunos ejemplos de los enfoques que se crearon a partir de la teoría de psicoterapia corporal son: Core energética, Vegetoterapia Caracteroanalítica, Arraigo sexual, Psicología funcional, Integración postural, Método Hakomi.

Para finalizar, el autor nos presenta una serie de entrevistas a individuos que practican psicoterapia corporal en México. Cada uno de estos personajes se ha formado, ha estudiado, o se ha dedicado a la psicoterapia corporal. En las preguntas, los entrevistados revelan cómo es que sumergieron al mundo de la psicoterapia corporal, por qué les interesó esta disciplina, cómo se formaron en ella, y qué han aprendido a lo largo de los años de su enseñanza y su práctica. Comparten además su idea sobre la importancia de mantener una relación de respeto y empatía con el psicoterapeuta, en vez de sufrir experiencias dolorosas y poco o nada útiles, con terapeutas que creen que satisfacen su equívoca idea de lo que debería ser brindar una psicoterapia corporal.

Algunos cuentan sus fatídicas experiencias con algunos terapeutas y narran sus historias. Los entrevistados expusieron sus emociones, expresaron sus recuerdos y los terapeutas no tuvieron el cuidado de llevarlos y darles el seguimiento correcto para la liberación, y el rompimiento de tensiones. Finalmente, coinciden en que actualmente lo relevante es el ambiente, la relación con el terapeuta y el cuidado que te brinde. La intención del terapeuta es prioritaria, incluso más que las técnicas realizadas. Abandonaron la postura “ruda” que los llevaba al límite, y encontraron, con el enfoque de “Hakomi”, una actitud cálida, y protectora.

La conclusión del autor es la siguiente: Con cada anécdota, y cada experiencia comentada del entrevistado, podemos concluir que estos seguidores que se han formado en psicoterapia corporal, se han comprometido con su teoría, han aprendido a cada paso de su práctica y no han descansado con el objetivo de seguir aprendiendo de esta. Han tomado un coctel de prácticas y han realizado una selección ecléctica de cada uno de los enfoques que ofrece la psicoterapia corporal. Esto ha favorecido su formación y ha completado su conocimiento acerca de la disciplina. Han formado una muy congruente síntesis de todas las rutas que han explorado sobre los tantos enfoques de este sistema disciplinario. No hay duda alguna de que han integrado las habilidades aprendidas a lo largo de los años, y han ido alimentado poco a poco las técnicas y conocimientos prácticos hasta lograr un entramado

personal y profesional satisfactorio. Todos, también coinciden en que el camino del aprendizaje es muy largo, y no han pisado todos los terrenos. Falta mucho por recorrer y están dispuestos a continuar aprendiendo, rechazando lo inservible e integrando lo eficaz. Han decidido seguir fortaleciendo su estructura teórica y mantener la apertura para recibir nuevos conceptos, que finalmente consolidarán una identidad personal y profesional.

Con este trabajo, el autor nos invita a una reflexión sobre la importancia de reconocer la difusión de prácticas sin fundamentos ni sustento. Según lo señala el autor, y con lo que concuerdo completamente, la falta de regulación y normatividad del país ha generado la apertura de escuelas que presumen enseñar teoría de psicoterapia corporal, cuando no tienen, –mejor dicho–, no conocen los recursos y las herramientas necesarias para enseñar ningún programa de este enfoque. Lamentablemente, la tergiversación de las teorías y las prácticas es algo muy común en el campo científico, y tal vez más aún si se trata de ciencias sociales, porque no existe la rigidez que impera en el campo de las ciencias exactas. Sin embargo, como científicos sociales, nuestra labor tendría que consistir en reconocer las inconsistencias en principio para luego tomar acción y detener la difusión y el esparcimiento de las técnicas y las interpretaciones teóricas mal planteadas. Evitar las prácticas que se llevan a cabo de manera errónea, y estar conscientes del daño que causan a la comunidad. El hecho de que cualquiera se pueda autodesignar maestro, que cualquiera pueda abrir su taller, y que cualquiera pueda abrir su escuela, cuando no existen estructuras, planteamientos correctos, enfoques acertados, es un peligro para cualquier alumno. Cuando termine su supuesto entrenamiento, creará firmemente que conoce y se sentirá preparado para llevar a cabo tales prácticas, cuando en realidad su formación está basada en una farsa. Este comportamiento se repite, y en tanto continúe, prolifera la ignorancia y se esparce el no-conocimiento.

En palabras de estos tres autores: Hubble, Duncan y Miller: No se trata sólo de que la psicoterapia tiene que darse en un sistema escolarizado, sino de que se conozcan los orígenes y los fundamentos epistemológicos de las respectivas escuelas y de que el aprendizaje de métodos se vea retroalimentado por la investigación.

Este estudio finaliza con una muy interesante tesis. La pregunta es la siguiente: ¿Se requiere entonces de una formación escolarizada, es decir,

la obtención de un título profesional para identificarse como terapeuta? El autor entonces nos remite a la idea freudiana, de que el psicoanálisis no debería ser necesariamente propio de los médicos, de hecho, le preocupaba que cayera en sus manos. Lo importante es su buena formación.

La ley promulgada, dicta que, en México, el psicoterapeuta deber ser psicólogo con cédula profesional y con estudios de postgrado en psicoterapia. En Jalisco la ley dice lo siguiente:

Para ser psicoterapeuta, se tiene que contar con: título profesional, cédula profesional y en su caso, certificados de especialización expedidos y registrados por las autoridades educativas y de profesiones competentes, con la finalidad de que el usuario y la autoridad corroboren que es un especialista en la materia de salud mental.

Esto, como también refiere el autor, es útil para restringir la proliferación de escuelas espontáneas y del florecimiento de talleres sin bases teóricas suficientes. Finalmente, se requiere de más estudios e investigaciones para continuar con el desarrollo de esta disciplina, su proliferación a nivel mundial y su correcta práctica en México. Los partidarios de esta disciplina, aunque no es estrictamente necesario que tengan un título profesional, sí requieren de una preparación, y una formación basada en experiencia y estudio de la teoría, pues es esencial para la correcta práctica de esta psicoterapia con orientación corporal.

Por todo lo anterior, recomendamos con gran entusiasmo la lectura de este libro.