

¿QUÉ ES LA BIOENERGÉTICA?

La bioenergética es una terapia psicocorporal cuyo objetivo es liberar las tensiones y bloqueos que existen en el cuerpo, para ayudar a las personas a recuperar y gozar todo lo posible de su experiencia corporal y bienestar psicológico. **En palabras de su creador, el doctor Alexander Lowen “el que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo, el que no se mueve con libertad restringe la vida de su cuerpo, y el que no siente plenamente limita la vida de su cuerpo”.**

Lowen fue discípulo y paciente de Wilhelm Reich entre los años 1940 y 1952, de quién aprendió en profundidad la relación entre la mente y el cuerpo. Llegando a la conclusión de que el hombre podía influir en sus actitudes mentales trabajando sobre su cuerpo.

Es por ello la gran importancia que tuvo Reich en la inclusión del cuerpo en la práctica de la psicoterapia. Reich, alumno de Sigmund Freud, se distanció de éste al comprobar que los problemas psicológicos no se basaban principalmente en conflictos sexuales como expuso Freud. **Lo que encontró Reich es que en el cuerpo se crean unas tensiones musculares crónicas que dan lugar a formar lo que él llamó las armaduras de carácter o caracterologías.** Que son bloqueos persistentes en determinadas zonas del cuerpo dependiendo de la persona que influyen directamente en el carácter que tendrá y la relación del individuo consigo mismo y con el entorno. En un inicio Reich llamó a su terapia vegetoterapia que consiste principalmente en movilizar sentimientos a través de la respiración y otras técnicas orgánicas para ir desbloqueando el cuerpo y liberando las tensiones.

La bioenergética es un desarrollo de la vegetoterapia de Reich y dice que toda expresión de nuestro cuerpo tiene un significado y vienen determinadas principalmente por nuestras vivencias en el pasado. Dependiendo de la interacción con el entorno en la infancia, el cuerpo va creando unas tensiones crónicas profundas quitando libertad a los movimientos y a la capacidad de tener un contacto sano con el mundo. Se basa también en que cuanto más libre y vital esté el cuerpo mejor será el contacto que podemos hacer las personas tanto de manera interna como externa.

“ Al aumentar la conciencia corporal y desbloqueando las tensiones de ciertas zonas del cuerpo, el paciente contacta con emociones que necesitaba expresar y que probablemente nunca se lo había permitido ”

La terapia bioenergética por medio de posiciones especiales y ciertos movimientos trata de que los pacientes tomen mayor conciencia de sus sensaciones físicas, sentimientos y emociones. Al aumentar la conciencia corporal y desbloqueando las tensiones de ciertas zonas del cuerpo, el paciente contacta con emociones que necesitaba expresar y que probablemente nunca se lo había permitido. Estas emociones reprimidas suelen venir acompañadas de recuerdos del pasado que de alguna manera están condicionando el presente de la persona.

El inconsciente se muestra a través del cuerpo. Los bloqueos inconscientes, principalmente causados por el conflicto entre las necesidades no cubiertas y deseos no atendidos en la infancia y las



Carlos Sánchez Fernández

- Psicólogo.
- Máster en psicoterapia corporal y bioenergética.

www.psiquecorpore.com

¿Qué es la Bioenergética?

aspiraciones y tendencias del adulto, se reflejan en el cuerpo. Por ejemplo unas manos o pies pequeños pueden estar mostrando aspectos infantiles de un adulto, o una masa muscular poco desarrollada nos hablaría también de cierta incapacidad para sacar todo el potencial agresivo de una persona para lograr lo que necesita en la vida ya de adulto.

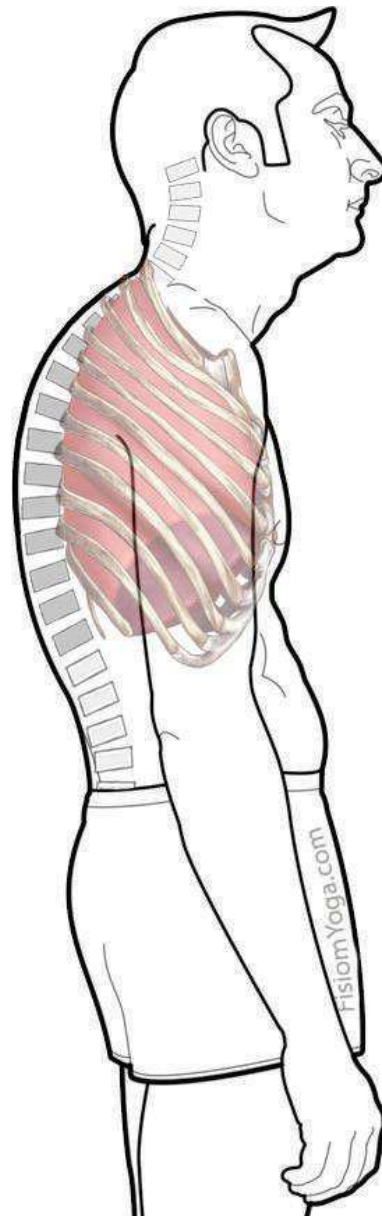
La bioenergética no sólo se basa en el desbloqueo de emociones reprimidas, sino que su terapia va acompañada también de una comprensión racional del origen y la solución de los problemas que tiene la persona. En esta terapia el cuerpo y la mente no se pueden separar en ningún momento. Hablamos de experiencia sentida, y cualquier dificultad psicológica sanada va acompañada de un cambio en las sensaciones del cuerpo.

Todos solemos tener una manera habitual de reaccionar ante las situaciones que más nos activan, esta manera viene determinada por nuestro carácter y por regla general son situaciones parecidas a momentos conflictivos no resueltos vividos en nuestra infancia.

El carácter queda reflejado en nuestra estructura muscular, igual que nuestros mecanismos de defensa de los que habló Freud. Las diferentes estructuras musculares, los contenidos psicológicos y la dinámica energética del cuerpo dieron lugar a lo que Lowen llamó los tipos bioenergéticos o tipología de cuerpos.

Lowen define 5 tipos de cuerpo o caracterologías. Estos tipos son un modelo de trabajo y facilitan entender los contenidos importantes para la terapia de la persona, pero nunca se debe olvidar que tenemos que entender a cada persona como un ser único que es.

Cada una de las tipologías se distinguen entre ellas en: diferentes distorsiones estructurales en el cuerpo, diferentes defensas psicológicas, distintas formas de experimentar la vida, distintos patrones de comportamiento y diferentes bloqueos emocionales.



A continuación se muestran las diferentes tipologías desarrolladas y su principal distorsión física-psicológica:

- **Tipo rechazado o esquizoide:** el cuerpo suele estar dividido en dos, disociación entre los pensamientos y los sentimientos, generando una tensión crónica en la base del cráneo.
- **Tipo necesitado y oral:** su cuerpo tiende a ser alargado, delgado y frágil. Suelen tener poca fuerza por lo que necesitan de los demás para sostenerse en la vida.
- **Tipo humillado o psicopático:** Intenta dominar y niega todos sus sentimientos, su cuerpo muestra un fuerte bloqueo en el diafragma que separa un cuerpo fuerte en la parte superior de la parte inferior más débil.

- **Tipo anulado o masoquista:** el cuerpo suele estar contraído resultado de presión continúa ejercida por sus figuras referenciales en la infancia. Su cuerpo es acortado, ancho y fuerte.
- **Tipo rígido:** principalmente muestran un pecho inflado y tensiones en el cuello y en la zona de los genitales. Según Lowen es la caracterología más cercana a la salud. En general son personas algo agresivas y ambiciosas y ahogan toda expresión de sus sentimientos.

¿Cómo pueden complementarse la Bioenergética y Fisiomyoga?

Si desbloqueamos las tensiones físicas, posturales y el malestar asociado a esto, la profundización en la terapia corporal puede ser mayor y más rápida. Para llegar al dolor emocional es muy recomendable primero ayudar a quitar o aliviar el malestar físico que acompaña en muchos casos.

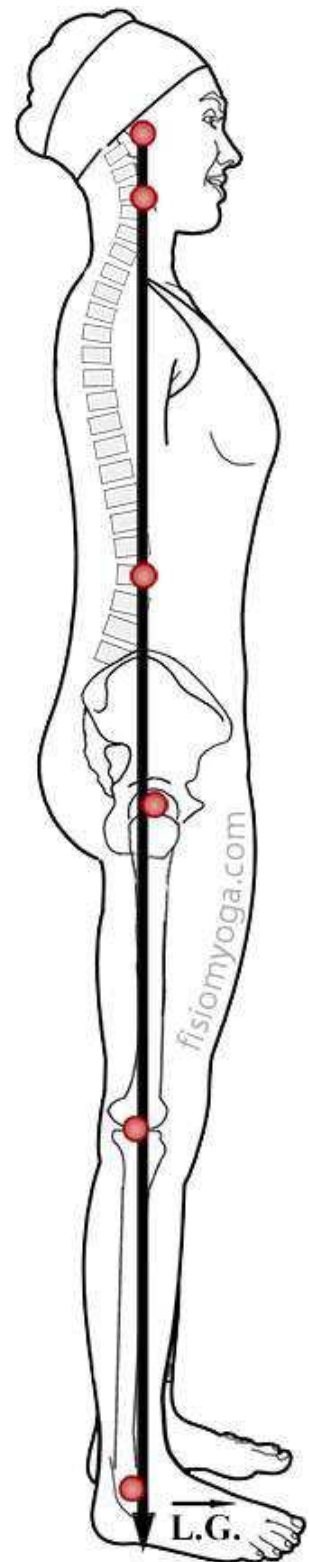
Una mejor postura sin lugar a dudas ayuda también a poder contactar mejor con nosotros mismos y con el entorno, por eso el yoga terapéutico es una disciplina que puede ser buen complemento para la psicoterapia.

Creo que ayudar a que el contacto con nuestro cuerpo, con nuestras sensaciones, desbloqueando las tensiones acumuladas,

hace que nuestra salud mejore mucho y facilita la toma de conciencia tan necesaria en cualquier proceso psicoterapéutico.

Muchas escuelas de psicoterapia hoy en día ya incluyen en sus sesiones de terapia las expresiones corporales y la idea de que principalmente somos lo que nuestro cuerpo dice, pero seguramente el estudio psicoterapéutico más completo de la unión entre cuerpo, mente y espíritu sea el trabajo realizado por el Doctor Alexander Lowen.

Considero que **Fisiomyoga y la bioenergética tienen mucha base en común y comparten también objetivos, si cooperan ambas disciplinas podrán seguir beneficiando de manera más rápida** a todas las personas que busquen su salud de la manera completa.ॐ



BIBLIOGRAFÍA:

De León, C. (2003) *Flujo de vida. Psicoterapia ontogónica. La unión mente-cuerpo para el crecimiento psicocorporal.*

Lowen, A. (1975) *La bioenergética. Una terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente.*

Lowen, A. (2005). *La voz del cuerpo. El papel del cuerpo en psicoterapia.*

Lowen, A. (1970) *La experiencia de placer. Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena.*

Núñez, A. *Integración cuerpo, emoción y mente: el enfoque bioenergético de A. Lowen.*