

## Capítulo 4 – EL MIEDO A SER

### MIEDO A LA VIDA Y A LA MUERTE

SI SER ES VIDA, ¿POR QUÉ TENEMOS TANTO MIEDO DE SER? ¿Por qué se nos hace tan difícil soltarnos y simplemente ser? La gente pasa años en terapia (como lo hice yo) tratando de descubrirse a sí misma, de encontrar su verdadero ser. Sin embargo, todo animal sabe instintivamente lo que es y cómo ser él mismo, puesto que ser es el estado natural del animal. Los seres humanos comienzan su vida como los animales, con un sentido total del ser y, como el animal, el niño simplemente es. Su ego es en lo esencial un yo corporal, totalmente identificado con los procesos naturales del cuerpo. Pero esta identificación se rompe cuando los padres le imponen una forma de comportamiento civilizado que se contrapone a su naturaleza animal. Esa educación, asociada a la situación edípica, fuerza al ego a adoptar una posición antitética con relación al cuerpo y la sexualidad.

En el capítulo anterior vimos cómo se desarrolla esto. Ahora, la pregunta es: ¿Por qué más tarde, en la vida, es tan difícil restablecer la conexión original? ¿Qué temores entorpecen la recuperación de la inocencia? Sabemos que esto no es tan simple como mostrarle a alguien el camino a casa. Este camino atraviesa valles escondidos con peligros que sólo se descubren al retroceder hasta la niñez y la infancia.

El primer caso que presentaré es el de un hombre de cincuenta años que, por un lapso de cerca de veinte años, se sometió periódicamente a terapia. Conocí a Arturo en esos años y trabajé con él de manera esporádica. Sufrió de inseguridad, ansiedad y depresión. Gracias a su buena posición económica, no era inseguro en este aspecto. Su inseguridad se refería a las mujeres. Su ansiedad se debía a sus dificultades para la autoexpresión y la autoafirmación. Su depresión era crónica, aunque no grave y, si bien no lo incapacitaba, lo privaba de la alegría.

En el transcurso de la terapia estos síntomas fueron disminuyendo notablemente y, por primera vez en su vida, pudo mantenerse económicamente gracias a su propio esfuerzo. También habían mejorado sus relaciones con las mujeres.

No hace mucho tiempo, acudió a una sesión y me comentó: "Cada vez más, siento estar medio enamorado de la idea de morir". Debo admitir que en un primer momento esto me sorprendió totalmente, dados los progresos que Arturo había hecho. Pero algunos años antes yo había aprendido que la idea de la muerte subyace en los pensamientos de todos mis pacientes y está conectada con su neurosis.

Arturo prosiguió: "Me da vueltas en la cabeza un verso de uno de los sonetos de Keats: 'Estar medio enamorado de la liviana muerte'. Creo que no sería tan terrible tenderse y morir, en verdad, no me importa. Me siento ya moribundo y esto no me inquieta. Pierdo mucho tiempo sin hacer nada, recostado en la cama durante horas, sin intereses ni deseos. Sé que éste es un estado depresivo. Por otra parte, mi vida es más activa, ha aumentado mi deseo sexual y me siento más vital que nunca".

Después de decirme todo esto, agregó: "Me doy cuenta ahora de haber vivido siempre con una leve depresión crónica. Al tornarme más vital, siento más en mí esta tendencia depresiva. Todas las mañanas hago trabajo corporal durante quince o veinte minutos y desaparece la depresión, pero regresa cuando termino los ejercicios".

En las opiniones de Arturo hay una contradicción aparente que necesita aclaración. ¿Cómo es posible que mientras más activo y vital sea, más consciente se vuelva de la muerte y del deseo de morir? Se puede suponer que el deseo de morir estuvo siempre presente, aunque bloqueado por el entumecimiento y las ocupaciones. Antes, Arturo estaba más ocupado que ahora, sin embargo, tal como él dice, ahora es más activo. Estaba ocupado con incontables actividades que le permitían no tener tiempo para ser ni para sentir. Estaba constantemente haciendo algo, aun cuando ese hacer no lo conducía a nada. Ahora que se permite ser (ser en el mundo) y hace menos, puede sentirse (sus problemas, sus temores, su resignación, etc.)

Pregunté a Arturo con qué asociaba la idea de morir y me contó lo siguiente, como si lo estuviera experimentando en ese mismo momento: "Estoy acostado en un cuarto frío. Todo un año dormí en un pasillo sin calefacción, para endurecerme. En nuestra enorme casa, estaba en el extremo opuesto del dormitorio de mis padres. Tenía unos tres años y me sentía orgulloso de resistir eso, pero estaba realmente congelado".

Se sentía congelado tanto física como emocionalmente. Estaba tan lejos de sus padres que si hubiera gritado no lo habrían oído. Sentía que no podía llegar a ellos. Ahora entendía cómo había reaccionado ante esa situación, y señaló: "Siendo niño, extirpé el dolor de *'estar congelado'* a la intemperie, entumeciéndome, como si interrumpiera el flujo sanguíneo hacia mi cerebro".

Arturo estaba entumecido de frío, pero también se entumeció para no sentir el dolor de su ansia por estar cerca de la madre y del padre, para no sentir la necesidad de su calor, y dijo: "Siento que ese anhelo de calor es tan intenso que debo obtenerlo o moriré. Puesto que no puedo tenerlo, debo morir".

Esta última frase encierra una clave para la comprensión de la neurosis. El neurótico tiene tanto miedo de vivir como de morir. Que Arturo esté medio enamorado de la muerte significa que sólo quiere a medias la vida. Su miedo de vivir está relacionado con su miedo de morir. No se atreve a ir en busca de calor, porque el dolor de ese anhelo le es casi intolerable; no puede arriesgarse a abrir su corazón, porque siente que morirá si es rechazado. Así, su actitud neurótica de ser capaz de exponerse a la intemperie (falta de una relación humana cálida) y de "contenerse" ante el anhelo de amar, es una forma de supervivencia. Vivir plenamente es arriesgarse a morir. La creencia de que abrirse a la vida es peligroso tiene cierta validez. Siendo niño, Arturo suprimió su anhelo y se contuvo para no alcanzar a sus padres, y con eso puede haber salvado su vida. Creo que un niño puede morir si el dolor de un anhelo insatisfecho de contacto y calidez se le torna insoportable. Puede renunciar al deseo de vivir. Estas muertes son conocidas.

Pensemos en un niño al que dejan solo en su cama, en un cuarto oscuro y llora, llamando a su madre. Si ella no responde, el niño seguirá llorando mientras le queden fuerzas. Está en un estado de dolor que aumenta y un niño en ese estado podría morir, pero la naturaleza lo impide, protegiendo su vida: en el punto máximo de su cansancio, cuando está casi exhausto, se queda dormido. A la mañana siguiente, allí está nuevamente su madre y, con ella, renace la esperanza. La próxima noche, nuevamente se lo deja que lllore, pero ya su llanto no dura tanto, pues, tras su derrota anterior, ya no tiene la misma energía: se queda dormido antes porque queda exhausto antes. Ningún niño puede sostener este juego: para salvar su vida, debe rendirse, y eso quiere decir suprimir el anhelo por su progenitor. Dejar que un niño lllore es una táctica efectiva para someterlo a que se duerma solo, pero con esto se quiebra su espíritu. Para restablecer su fe en la vida y en el ser, será necesario un esfuerzo hercúleo.

Regresemos al caso Arturo y preguntémosle por qué desea morir. La respuesta es fácil: porque en realidad no cree que el amor y el calor que anhela estarán a su disposición. Y no lo estará. Es difícil responder con amor a alguien que se enorgullece de ser capaz de exponerse al frío y de haber entumecido su necesidad de amor. Arturo se insensibilizó, congelándose. Emocionalmente, es como un "pez helado" y ya medio muerto. La paralización que le salvó la vida determinó su sino. Puede sobrevivir, pero tendrá que permanecer "a la intemperie" el resto de su vida.

Por supuesto, Arturo no morirá. Su deseo de morir era sólo un deseo a medias, que permaneció enterrado en el inconsciente desde que era pequeño. Se está dejando ser y esto significa experimentar la verdad de su vida interior, que incluye ese deseo de morir. Deberá experimentar esta verdad para poder dejarse ser totalmente. Hace muchos años, cuando Arturo acudió por primera vez a la terapia conmigo, tenía pensamientos e impulsos suicidas. Pero el suicidio no es sólo un deseo de morir, es la voluntad de morir. Los deseos y los sentimientos son parte del ser: las acciones pertenecen al hacer. En el suicidio, se emprende una acción destructiva contra el *self* propio y el de los demás. La acción emana en gran parte de la ira reprimida que se vuelca contra sí mismo para dañar a los demás. "Te arrepentirás cuando yo

me muera”. El suicidio representa un rechazo del propio ser. La percepción de Arturo de su deseo de morir significaba autoaceptación. Gracias a la terapia, había encontrado valor para reconocer que se había enfrascado en una lucha vana: sobrevivir en un mundo “frío”. Había comenzado a sentir que la vida en esas condiciones no valía la pena. En lugar de poner sus energías en la lucha por sobrevivir, como lo hiciera previamente, ahora estaba usándolas en la búsqueda del calor y la alegría.

Podría haberle dicho a Arturo que corriera el riesgo de buscarlos entre las mujeres, ya que sabía que ellas le responderían y no moriría; hacerle esa recomendación habría sido decirle: “Hazlo”, y, con suficiente fuerza de voluntad, lo habría hecho, pero, ¿aumentaría con ello su ser? No lo creo. En mi opinión, un enfoque terapéutico de ese tipo puede modificar el comportamiento, pero no influye en el ser, ya que no toma en consideración un hecho esencial: el problema de Arturo ya no está en el mundo exterior, sino dentro de él, en su modo de ser. **Hacer sólo crea la ilusión de que se ha cambiado el ser.**

Debemos recordar que Arturo dijo haberse entumecido o insensibilizado ante el dolor de estar a la intemperie (expuesto al frío). La labor terapéutica consiste pues en restablecer su vitalidad, en entibiar su cuerpo y estimular su sensibilidad. Pero en ese proceso de restauración de la vitalidad, reingresará al estado de dolor que había suprimido mediante su insensibilización. No hay forma de evitarlo: es como devolverle la circulación a un dedo que ha estado congelado: duele y, por ello, debe procederse lentamente en ambas situaciones. Pero evitar el dolor es arriesgarse a perder el dedo. Si Arturo no vuelve a experimentar en su cuerpo el dolor causado por los daños sufridos en la niñez, corre el peligro de perpetuar la pérdida de su ser.

Arturo dijo también que había interrumpido la circulación hacia su cerebro. El día de esa sesión, llegó con dolor de cabeza y tensión en la nuca, por lo que me pidió trabajar para aflojar esa tensión. Se inclinó y le puse los nudillos en la base del cráneo, empujándole la cabeza hacia abajo para forzarlo a rendirse. Se resistió, tratando con fuerza de levantar la cabeza. Cuando lo hizo, obligándome a dejar de presionar, la tensión había disminuido considerablemente y le brillaban los ojos. Estaba enojado pero su dolor de cabeza había desaparecido. Yo lo había lastimado físicamente, así como sus padres lo habían hecho emocionalmente, forzándolo a rendirse. Pero esta vez fue capaz de luchar y de no permitirlo.

Si bien Arturo había sido mi paciente durante muchos años, ésta fue la primera vez que me relató que había estado expuesto al frío. ¿Por qué no me lo contó antes? No lo sé, pero no se debía a que lo hubiera reprimido en su memoria -estoy seguro de que lo recordó siempre-; más bien creo que no se sentía capaz de enfrentarlo, hasta que reapareció el tema de la vida o la muerte.

La historia de Arturo me recordó a Edipo, que también fue abandonado en la intemperie, y puede pensarse en otras similitudes. Arturo no mató literalmente a su padre ni se casó con su madre, pero su padre murió cuando él era joven, legándole una gran fortuna. Más aún, su esposa demostró ser muy semejante a su madre y, siendo hombre, se encontró igualmente a la intemperie, como lo estuvo de niño. Parecía ser su sino. ¿Por qué?

En virtud de nuestro trabajo analítico anterior, quedaba claro que la madre de Arturo había sido seductora con él. Arturo sabía que había suplantado a su padre en el afecto de la madre y se sentía culpable por ello. Describió a su padre como un hombre impotente, del que según reconoció, estaba celoso, si bien vivía a expensas suyas. Su padre había heredado su fortuna de su propio padre y jamás en su vida había trabajado. Sospecho que la situación edípica de Arturo era una repetición de la experimentada por su padre.

Arturo estaba a la intemperie tanto emocional como físicamente. No mantenía un contacto real con sus padres. Su relación con la madre era demasiado sexual y se sentía usado por ella, cuyo acercamiento sexual era un sustituto del auténtico cuidado maternal y de la tibieza que ella era incapaz de dar. Pero Arturo tampoco podía establecer una relación real con su padre. Despreciaba la debilidad de su padre y, al mismo tiempo, sentía lástima por él, temiéndole y odiándolo. Una situación así sólo tiene dos salidas; una es superar al padre y pro-

bar esa superioridad, repitiendo así la historia de Edipo, fue la escogida por Roberto, cuyo caso vimos en el primer capítulo. Para ello, el hijo debe renunciar a gran parte de su sexualidad. La otra salida es retirarse de la competencia, identificándose con el padre. Arturo escogió esta opción. Padre e hijo establecieron una relación en la que éste le comunicaba todas sus actividades, permitiéndole así compartir su vida. Creo que este contacto con el padre evitó que Arturo llegara a ser homosexual; sin embargo, no cambió su sino.

La identificación de Arturo con su padre, en esta situación, fue posible gracias a la eliminación de los sentimientos sexuales hacia su madre. Como todas las víctimas del conflicto edípico, era un ser psicológicamente castrado y sufrió una ansiedad de castración muy aguda, manifestada en una extrema tensión de la zona genital. Su pelvis era rígida y el suelo pelviano estaba elevado, en tensión, imposibilitando hasta el más mínimo movimiento; el resultado era una reducción de la potencia sexual que volvía a Arturo un inseguro, tanto con las mujeres como entre hombres. Si experimentaba algún sentimiento fuerte hacia ellas, temía ser utilizado. En relación a los hombres, se sentía a la vez superior e inferior, lo mismo que con su padre, y le preocupaban sus posibles tendencias homosexuales si se llegaba a producir algún acercamiento.

Arturo no eligió conscientemente esa salida, sino que reaccionó a la situación edípica buscando la forma de minimizar su efecto traumático. Su estructura caracterológica se desarrolló como una defensa contra un posible incesto con su madre y una posible castración proveniente de su padre. Si bien lo obligó a renunciar a una parte de su vida (su deseo de morir), le permitió conservar la otra parte y funcionar como hombre, aunque con el sentimiento de estar "a la intemperie".

**La terapia no puede erradicar el pasado. Trata con el pasado en términos de sus efectos sobre el presente. La falta de calor afectivo en la infancia de Arturo no podía solucionarse amándolo ahora como si se tratara de un niño.** Como adulto sólo podía experimentar ese calor mediante la pasión sexual y el amor de una mujer. Para que Arturo fuera un hombre realmente, debía analizarse el problema edípico y aliviar su ansiedad sexual. Los hombres deben enfrentar su temor a la castración física. Puesto que también las mujeres sufren del mismo problema edípico y padecen un temor similar a ser castradas, deben enfrentarlo de igual manera.

El segundo caso se refiere a un hombre de mucho éxito, de unos cuarenta y cinco años, al que llamaré Francisco, y que también se quejaba de estar deprimido. Además, tenía un serio temor hipocondríaco a la muerte; sentía que iba a morir y cualquier dolor en su cuerpo reafirmaba sus temores. Estaba constantemente preocupado ante la posibilidad de un ataque cardíaco o de un síncope, aunque su presión sanguínea era normal y su pulso, más lento que el normal. Incluso, sufría de un problema ortostático: al pararse o incorporarse, se mareaba y se sentía débil. Además de su obsesión por la muerte, Francisco tenía otros problemas. Su vida conyugal era desgraciada, temía a su mujer y a las mujeres en general y su actividad sexual era restringida.

El caso de Francisco nos ofrece una buena oportunidad para estudiar el temor patológico a la muerte y su relación con la personalidad. Francisco era un "hacedor", sus metas eran el triunfo, el éxito y el poder. A partir de una situación económica precaria en su infancia, fue elevándose gracias al empuje y la lucha competitiva. Mientras más progresaba en su profesión, más responsabilidades asumía y más tensiones se apoderaban de él. Cuando acudió a mí, estaba en una posición muy vulnerable, ya que lo habían propuesto para un ascenso importante y esto le provocaba terror mortal.

¿Por qué una persona ha de temer al éxito? Puede comprenderse fácilmente que exista un temor al fracaso, lo cual es muy común, pero ¿qué desafío plantea el éxito?

Para comprenderlo, debemos pensar en términos de la situación edípica. En nuestra cultura, todo niño libra una lucha competitiva con su padre por el amor de la madre. Puesto que la mujer se siente en una posición inferior en relación al hombre, la madre ve al hijo como su campeón, que reivindicará su honor. Espera que el niño sobrepase al padre y, de este modo,

la honre. Arturo había sido atrapado en esta situación y él también temía no triunfar. Debido a su culpabilidad, la mayoría de los padres apoyan las ambiciones del hijo y aplauden su éxito, a la vez que, internamente, se resienten por la humillación implícita en que el muchacho sea más hombre que ellos.

El niño se halla así en una verdadera trampa, ya que fallar es arriesgarse a la pérdida del amor de su madre; y, por otra parte, puede molestar a su padre, que también espera honores a través de su éxito. Pero tener éxito significaría desplazar al padre y casarse con la madre. Ningún niño puede tomar ese camino, por más que lo desee en su fantasía, ya que es demasiado pequeño. Siente que su madre lo poseería y perdería su independencia; sin la presencia del padre, sería tragado por ella; y si bien el padre puede aceptar teóricamente la victoria del hijo, en lo inconsciente se siente traicionado y está furioso con la esposa y con el hijo. Aunque no lo reconozca ni sea consciente de ese sentimiento, el niño lo percibe y teme su ira no expresada.

Obviamente, el niño debe actuar a manera de evitar ser destruido por su padre, o ser dominado sexualmente por la madre. Si la presión por triunfar es lo bastante fuerte, suprimirá los sentimientos sexuales por la madre y dedicará todas sus energías a la lucha por conseguir el éxito, sacrificando su ser para convertirse en un hacedor. La supresión de su sexualidad aleja cualquier peligro, porque equivale a una castración psicológica. Esa es la solución que vio Freud para el complejo de Edipo. Pero la represión no resuelve los conflictos emocionales.

Permitaseme decir que no todos los niños se ven afectados en el mismo grado por la situación edípica. Todo depende de la relación de los padres, del amor y el respeto que se tengan mutuamente y de la importancia que den al éxito. Sin embargo, **en nuestra cultura son pocas las familias que no están atrapadas en la lucha por el éxito y en las que los niños están libres de los efectos del conflicto edípico.**

Éxito y poder son respuestas del ego al problema edípico, su logro compensa la castración, asegurando la admiración y el respeto de los demás prometiendo amor a cambio del cumplimiento de las exigencias parentales y proclamando la superioridad del hijo sobre el padre. Pero, al mismo tiempo, el éxito provoca la amenaza de ser castrado, ya que la admiración acarrea envidia. El poder conduce al temor y no al amor. La victoria sobre el padre reinstaura el temor de ser destruido o devorado.

Mientras más alto se llega, mayores son la excitación y el peligro. Lo que sube debe bajar. Al bajar se descarga la excitación y se logra alivio. Si no puede bajar, la persona queda suspendida y es incapaz de poner fin a su lucha y sus esfuerzos. Normalmente, se logra bajar a través del sexo y del placer. Tras una experiencia sexual satisfactoria, el individuo se siente relajado y tranquilo. Pero este camino estaba bloqueado para Francisco, ya que nunca se había permitido muchos placeres y temía a las mujeres. Aunque advertía que debía bajar, temía caer, lo que para él significaba enfermedad o muerte.

El análisis de la situación de Francisco condujo a conclusiones sorprendentes; por ejemplo, que temía más a la vida que a la muerte. Su declaración de temer la muerte era también verdadera, ya que si se teme vivir, se está pidiendo morir, lo cual es aterrador. En su cuerpo se apreciaba la rigidez del pecho, que restringía seriamente su respiración. No podía llorar, gritar, ni buscar amor, todo y su evidente carencia afectiva. Su pelvis era rígida y sus músculos se mantenían notoriamente contraídos. Con esta tensión era fácil discernir el temor a ser castrado, aunque él no se daba cuenta de este aspecto del problema a causa de su preocupación hipocondríaca por la muerte. Tras muchos años de psicoanálisis, conoció su problema edípico, pero como nunca había experimentado el temor a ser castrado, para él eran sólo palabras. Si algún dolor momentáneo en el pecho interrumpía su respiración, sentía pánico y todo lo que podía pensar era que iba a morir. Le aseguré que no creía que eso sucediera pronto. Había consultado a todo tipo de especialistas, ninguno de los cuales encontró razones orgánicas para su preocupación. Le dije que el sino de los hipocondríacos no es encontrar una "muerte fácil", sino más bien sufrir los tormentos del infierno, sin el alivio que la muerte ofrece. Sin embargo, mis opiniones no convencían mucho a Francisco.

Pude lograr que se diera cuenta de su insuficiencia respiratoria haciéndolo yacer en el taburete bioenergético;<sup>1</sup> se dio cuenta de la tensión de su garganta, de su pecho y de lo difícil que era para él respirar profundamente. También le mostré lo magro que era. Con más de un metro ochenta de altura, era bastante delgado y de apariencia enclenque; sus piernas parecían incapaces de sostenerlo, tenía pie plano, tobillos muy finos y rodillas trabadas. Parecía estar colgado de sus hombros, que mantenía alzados más de la cuenta. Me recordaba un es-pantapájaros, sólo que el asustado era él.

Francisco estaba cansado, quería descender hacia el fondo de su cuerpo pero no podía. El descenso representaba para él, fracaso y muerte; pero tampoco podía mantenerse arriba indefinidamente. Su ansiedad era real.

Estaba “suspendido” para mantenerse con vida. ¡No nos extrañemos que lo aterrorizara morir! ¿Cuánto tiempo se puede estar así? Cada tensión es literalmente un aferrarse a la vida. No importan cuáles son los músculos comprometidos. Cada tensión es parte de un patrón total que constituye la estructura caracterológica y sirve para asegurar la supervivencia del individuo. Apartarse del propio carácter es demasiado aterrador, se lo experimenta como la pérdida de la identidad, un no ser momentáneo, o la muerte. Pero la muerte es también una salida -de la trampa, de la lucha, del dolor de vivir- y Francisco deseaba desesperadamente renunciar, claudicar, morir; y ese desconocido deseo suyo de morir lo aterrorizaba mortalmente.

En cada uno de los pacientes que he tratado, he encontrado ese deseo de morir; en algunos, es débil; en otros fuerte, y su fuerza es directamente proporcional al temor que se le tenga a la vida. La inhibición de la vida es la muerte.<sup>2</sup> Cada tensión crónica del cuerpo representa el temor a la vida, a dejarse ir, a ser, y puede interpretarse como un deseo de morir. Sin embargo, esto no coincide con el concepto de Freud acerca del instinto de muerte, Un instinto es inherente al organismo, en tanto que el deseo de morir sólo se desarrolla cuando la vida se vuelve demasiado dolorosa.

Hace algunos años, trabajé con un individuo en un taller de bioenergética para terapeutas. Estaba tendido en el taburete bioenergético, dejándose llevar por su respiración. Era su primera experiencia de esta índole; súbitamente, exclamó: “¡Estoy tan cansado! ¡Me quiero morir!”, y lanzándose al suelo estalló en profundos sollozos.

Recuerdo haber experimentado algo similar mientras nadaba en una piscina. Flotaba con la cabeza bajo el agua, relajado y, de pronto, me asaltó un pensamiento: “¿Por qué no quedarme así? ¡Qué agradable sería no tener que hacer el esfuerzo por sacar la cabeza fuera del agua para respirar!”. Por cierto que hice el esfuerzo, ya que tuve que oponerme al deseo de no hacer nada. Ese esfuerzo expresó mi voluntad de vivir, que puse en acción contra un deseo de morir que estaba profundamente instalado en mí. Muchos somos como Arturo, luchamos por sobrevivir en un mundo “frío”, negando nuestro deseo de renunciar a la lucha. Usamos la voluntad para seguir adelante, lo cual significa que el proceso vital es un hacer y no un ser. Tememos renunciar a la “voluntad”, al hacer, por miedo de morir. Si tememos morir, tememos también vivir o ser. Y si tememos vivir, tememos la posibilidad de morir.

El miedo a la muerte es uno de los valles que debemos atravesar en el camino de regreso hacia la infancia y la niñez. Hay que enfrentar este temor y reconocer que surge de un deseo de morir. Por su parte, este deseo emana de la lucha que todos libramos para probar que somos dignos de amor, para vencer nuestra vulnerabilidad y negar nuestro temor. Pero estas metas jamás podrán alcanzarse, ni hay una necesidad real de alcanzarlas: podemos renunciar a la lucha. Si no lo hacemos, nos encontraremos en la situación de Francisco: empujándonos hasta el punto en el que la muerte parece la única salida. Renunciar a la lucha elimina el deseo de morir y el miedo a la muerte. Abre las puertas a la vida plena y al ser.

## MIEDO AL SEXO

Decir que la gente le teme al sexo suena menos absurdo que decir que le teme a la vida, pero la realidad es que tanto la vida como el sexo tienen aspectos atemorizadores para la gente. Ambos son impredecibles, están fuera del control del ego y son por naturaleza básicamente explosivos. El orgasmo no es sólo un flujo del sentimiento: comienza como un flujo y termina como una explosión. Es como si uno andara a caballo y de pronto fuese lanzado al aire como por una catapulta. Hay muchas maneras de describir la respuesta orgásmica, pero la idea general es la de un estallido, un saltar barreras, un trascender. El grito es algo similar: si es espontáneo, estalla. Incluso la reacción del sollozo tiene esa cualidad (se dice que una persona "rompe a llorar" o "estalla en sollozos").

No toda actividad sexual conduce a la descarga orgásmica. Incluso sin descarga, el sexo y el juego previo pueden ser agradables, pero sin el orgasmo se pierde el éxtasis o el regocijo que puede brindar el sexo. Tener esa experiencia es conocer qué es la vida: Pero la vida no sólo estalla en toda su gloria y esplendor en el sexo. La explosión de la primavera en un campo florido es la magia de la creación y nos llena de admiración, haciéndonos sentir la maravilla y la magnificencia de la vida. Lo que nos excita de ese modo no es una transformación gradual; el misterio reside en la naturaleza explosiva del fenómeno. Para Van Gogh, la explosión se producía no sólo en la naturaleza, sino también en su cerebro y en sus cuadros.

Sabemos que el estallido de la vida va precedido de un largo período de preparación. Un niño estalla a la vida en el nacimiento, pero se fue preparando lentamente para ese hecho. La flor parece abrirse de un día al otro, pero también tuvo un largo desarrollo. El estallido es siempre la salida a la luz de un proceso que antes se desarrolló en la oscuridad, y esto parece mágico. Hay un sentido de liberación, como si una fuerza encerrada se liberase. Hay, también, un sentido de creación, como si apareciera de pronto un nuevo ser o un nuevo estado del ser.

Sin embargo, es esta misma cualidad de la vida, esta magia, esta creatividad, exuberancia y alegría, este aspecto explosivo lo que nuestra cultura trata de eliminar. Intentamos controlar el proceso vital para protegernos de sus vicisitudes, de la enfermedad y la muerte, sin darnos cuenta casi, que hacer eso puede transformar la vida en una operación mecánica. En nuestro intento de evitar los valles de la experiencia, debemos eliminar las cumbres; debemos aplanar la vida, de manera que ruede como una cinta transportadora en una planta manufacturera. En ninguna circunstancia deberá salirse de sus barreras, vencer a sus guardianes o enfrentarlos a una nueva creación. **Hablamos de creatividad, pero todas nuestras energías se encaminan al trabajo productivo antes que al creativo.** Veneramos el hacer, no el ser.

El aplanamiento de la vida se logra gracias a la supresión de la sexualidad. Por cierto el sexo no puede suprimirse totalmente puesto que así se detendría toda actividad reproductiva. Lo que se suprime es el estallido, el encanto explosivo y mágico de la sexualidad. En el pasado, esto se logró a través de un código moral que limitaba su expresión. El mandato implícito de este código era que no había que "entregarse" en forma total a la necesidad sexual. Estos códigos que restringen la vida son ignorados en la misma medida en que son respetados, pero su efecto es la inhibición de la expresión natural y espontánea de los sentimientos sexuales. Hoy hemos descartado en gran parte este código moral, quitando todos los límites y barreras que se oponen a la expresión del sexo, pero lo hemos hecho de tal forma que la vida se ha vuelto aún más plana. A través de la explotación comercial del sexo, del despliegue de vulgaridad y pornografía, desnudando fríamente sus misterios, impedimos que crezca la excitación hasta que se produce la explosión o estallido. En nuestra época, el sexo se ha transformado en una producción, no en una creación.

El sexo es la manifestación más intensa del proceso vital y, al controlarlo, se controla la vida. No queremos detener el proceso vital, lo que queremos es que corra más suavemente, por canales ordenados y regulares, predecibles, como una máquina. Tenemos miedo a su exuberancia y explosividad; tememos que, si estalla, pueda dejar de ser; que si surge como un manantial, caiga luego como una cascada. Podemos jugar con el sexo de las formas más sensuales, pero nos aterroriza mortalmente estallar en un orgasmo de alegría y éxtasis. A este

miedo, Reich lo llamó "**ansiedad del orgasmo**". Desde su punto de vista y del mío, ésta es la base de toda conducta neurótica.

La estrecha asociación entre sexo y muerte es bien conocida. Los franceses llaman al orgasmo **la petit mort**, la pequeña muerte. Puesto que en él se extingue el ego, se experimenta como una muerte pequeña. En **Love and Orgasm**<sup>3</sup> escribí: "La íntima conexión psicológica entre sexo y muerte, está presente en el símbolo del círculo o de la cueva, que representa tanto el útero como la tumba. La ansiedad del orgasmo, es decir, el temor a la disolución del ego que domina al individuo neurótico ante la aproximación del clímax sexual, se percibe como el temor a morir".

Muchos no experimentamos el temor a la muerte ante la aproximación del orgasmo, porque inconscientemente contenemos la descarga, permitiendo sólo un desahogo parcial. Así, no morimos, pero tampoco renacemos. La descarga orgásmica total se bloquea mediante tensiones de la pelvis que yo relaciono con la ansiedad de ser castrado, estrechamente asociada a la idea de la muerte. Esta relación se ve en el siguiente relato de un paciente al que llamaré Miguel.

Cierta vez me dijo, "en la última sesión, usted trabajó con mi pelvis y sentí que se me salía el fondo pélvico". "Fue como una descarga de energía, que se me escapaba y me dejaba como muerto, una pequeña muerte. Después de eso, contraí una enfermedad vírica y quedé muy débil, tanto que no tenía sentimientos sexuales. Me asusté de no poder mejorar, pensé que moriría, que estaba yéndome. Me sobrevino una gran depresión y este estado me duró tres semanas. Ahora, la energía está regresando a mí muy lentamente".

Esta experiencia hizo que Miguel tomara conciencia de que la muerte, en cierta forma, estaba ligada a sus temores sexuales. "Estas ojeras que me hacen parecer un muerto me aparecieron en la pubertad", dijo. "En las fotos, aparezco como un niño feliz, pero la pubertad fue mi momento más terrible. Estaba cansado, deprimido, me sentía solo y perdido y pensé en el suicidio. Buscaba una chica que me salvara, que me amara, que me hiciera sentir vivo."

A partir del material que Miguel trajo, quedó claro que consideraba la excitación sexual equivalente a la vida. Esta es una asociación común, porque la mayoría de la gente se siente viva al estar excitada sexualmente. Por esta razón, la descarga de la excitación puede experimentarse como morir. Esto puede ser cierto si el individuo no logra alcanzar un clímax explosivo y, en cambio, siente que la excitación se desvanece, lo que ocurre si teme a la descarga orgásmica y "se congela" justo antes del clímax. Por otra parte, el orgasmo deja al individuo con un sentimiento de satisfacción y de estar colmado (lleno, no vacío). **La petit mort** simplemente describe el empañamiento de la conciencia que se produce con el orgasmo total. Tras el orgasmo, se experimenta un profundo sentido de paz y tranquilidad, que en la noche nos brinda un descanso total. Tarde o temprano, según la persona, la excitación reaparece y uno está preparado para un nuevo acto creativo. **En el sexo se repite regularmente el ciclo eterno: nacimiento, muerte, renacimiento.**

Algún tiempo después, en otra sesión, Miguel me informó que las tensiones de su cuello y hombros eran insoportables. "Si me descuido y bajo la cabeza, me siento débil, indefenso y asustado. Debo mantenerme erguido". La nuca especialmente en su articulación con el cráneo, es una de las zonas de "retención" más importantes del cuerpo. Es raro encontrar una persona que no tenga problemas en esa zona. Todos tememos perder la cabeza, sinónimo de perder el control. "¡No pierdas la cabeza!" es un consejo frecuente. Estar en control significa que el cuerpo está sujeto a la voluntad del ego y no hará movimientos sin su aprobación; quien manda es la voluntad. En el caso de Miguel, esto significaba la voluntad de vivir; perder la cabeza significaba colapso, derrota, muerte.

Ese día llovió mucho y a Miguel le hizo recordar días similares de su niñez, en casa con su madre. "Solía sentirme tan pesado. ¡Estaba tan oscuro!" Su madre era una persona muy depresiva que siempre parecía estar muriéndose. Se aferró a Miguel como si el pequeño pudiera



salvarla. Como resultado, él sintió que debía hacerlo; era demasiado para su edad, pero si no lo hacía, morirían ambos, ya que dependía de ella. Así pues, debía persistir en bien de ambos. Apliqué presión con mis dedos en la nuca, instándolo a la vez a que respirara profundamente. Sintió un zumbido dentro de la cabeza y luego vio todo negro, como si se estuviera muriendo. Ya había visto suceder esto en varios pacientes que, en lugar de aceptar la presión, se oponen a ella aumentando la tensión y reduciendo el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Pero Miguel ya había experimentado antes ese sentimiento cuando intenté hacer lo mismo, y me dijo: "No morí entonces, tampoco moriré ahora, de manera que no debo temer dejarme ir". Y se abandonó.

Tendido en la cama, después de esa experiencia, Miguel sintió una gran paz y lloró profundamente. Ya no era necesario contenerse. Con la mandíbula floja, comentó: "Me siento como un cadáver. Si alguien me viera ahora, diría: "¡Miren al muerto!" Los músculos de mi cuello son como hilos de una marioneta: si se sueltan, me convertiré en nada".

Para el carácter de Miguel, ser equivale al vacío o la nada, y no se trata de un problema existencial. Aunque sea bastante común en nuestra cultura, no es la condición natural del hombre. La supresión del sentimiento, especialmente del sexual, provoca un vacío interior en la personalidad que se llena con el hacer. Para Miguel, hacer era proteger a los demás. Dijo: "Soy un protector, protegería a cualquiera". Ya vimos lo importante que él era para su madre; esto creó una situación triangular en la que Miguel se sentía superior a su padre; comentó: "Creo que él se sentía "excluido". "Tuve que sacrificar mi sexualidad para no amenazarlo. Hice ese sacrificio esperando que él más tarde me recompensara, pero no supo apreciarlo".

Había hecho ese sacrificio durante la fase edípica, a los seis o siete años de edad. Esperaba recuperar la sexualidad con la pubertad, pero al fracasar, se deprimió profundamente, y pensó en el suicidio.

En nuestra cultura, el conflicto edípico no conduce a la muerte del padre, sino a la del hijo, ya que el padre tiene demasiado poder. Sin embargo, la muerte simbólica del hijo (castración-muerte), significa que el padre también muere simbólicamente. En su momento, el hijo se convertirá en padre pero, al haber sido antes castrado simbólicamente, ahora es el padre "muerto", que compensará su impotencia sexual con su posición social y su poder. Y, a su vez, castrará a sus propios hijos, no deliberadamente, sino a causa de su debilidad en cuanto hombre.

La terapia de Miguel se centró en ayudarlo a superar los sentimientos de debilidad, cansancio y desamparo que minaban su masculinidad. No había forma de que superara esos sentimientos mediante un esfuerzo de voluntad, puesto que usaba toda su voluntad simplemente para sobrevivir. Además, aunque fuese posible esto no era aconsejable, ya que aumentaría la contención y el temor de abandonarse. No tenía más alternativa que entregarse a esos sentimientos. Siempre que yo trabajaba con las tensiones de su pelvis o de su mandíbula, estallaba en llanto, lo que producía el efecto de profundizar su respiración, dándole más energía. Curiosamente, cada vez que se permitía sentir el cansancio, descansaba y se recuperaba. Cada vez que se atemorizaba, transformaba el temor en ira, disminuyéndolo.

Miguel debía hacer algunos ajustes en su vida. No podía seguir actuando como el hombre que salvaría a su madre, a su esposa, a sus pacientes (él también era terapeuta). Redujo su jornada de trabajo, alejándose de nuevos desafíos o exigencias y dedicándose a sus propias necesidades. Todo esto le tomó tiempo. Lo veía sólo una media docena de veces al año, pero él sabía que contaba con mi apoyo.

El gran cambio se produjo cuando me dejó trabajar de lleno con su tensión pelviana. Se asustó mucho y comenzó a temblar violentamente; luego, lloró mucho, sintiéndose "limpio" con la experiencia. Después de esa sesión, se fue a su casa y durmió doce horas seguidas. Al despertar, se sentía mucho mejor. Me contó que desde entonces se sintió más fuerte, pareció haberse esfumado su antigua debilidad y, haber disminuido su temor. Había tocado fondo y ahora estaba subiendo. Ya antes, una vez, había trabajado con sus tensiones pelvianas y también se había sentido "limpio", usando la expresión "vacío de energía". Pero esta vez fue

distinto. Se soltó y su cuerpo tuvo una respuesta convulsiva, similar a una descarga orgásmica. Se había abandonado totalmente y, como resultado, había salido a flote.

En el siguiente caso que presentaré, el temor al desahogo sexual se verá a través de los ojos de una mujer, Martha, que estuvo en terapia durante algunos años antes de consultarme. Era una mujer atractiva, de unos treinta años, muy vital y sensible, si bien incapaz de aplicar su energía a una vida satisfactoria. Su principal dificultad era la relación con los hombres. Sus problemas se reflejaban claramente en sus sueños, que, según ella manifestó, eran claramente sexuales. Uno de ellos se repitió tres veces, lo que nunca le había ocurrido. Este es el sueño, según sus propias palabras:

"Estaba tendida desnuda en un sofá, dispuesta para el sexo. Mi padre estaba junto a la pared y se había sacado la ropa. Se acercó a mí, pero justo en ese momento mi madre entró a la habitación, colocándose a algunos metros de distancia de mi cabeza. No se dio cuenta de su presencia. El me daba la espalda y estaba ahí, sin decir nada, aunque yo sentí que me decía: 'No estoy aquí, no tengo nada que ver en esto'.

Mi madre estaba rígida y temible, como si dijera: '¿Cómo puedes hacer esto?', pero nada dijo. Recuerdo que yo la miraba incrédula, pensando: "¡No es mi culpa! ¿No lo ves a él? ¡No es culpa mía!", y lo miré a él, como diciéndole: '¿Por qué no dices algo? ¡Tú también formas parte de esto!'. "Ella no advertía su presencia y me quedé con la sensación de que era sólo mi culpa, que yo era la única responsable".

El sueño refleja su problema con los hombres. Martha tiene fuertes deseos sexuales, pero al mismo tiempo se siente culpable de ser la seductora. Como consecuencia, hay resentimiento hacia el hombre e incapacidad para entregarse sexualmente. Así se siente frustrada y enojada.

Un año después, otro sueño reveló su conflicto con la madre. "Soñé que mis padres tenían una relación sexual y sentí que luego lo haría yo. Estaba muy excitada, pero no podía entregarme al sentimiento". Una vez, cuando tenía veintiocho años, estaba con mis padres en un lugar de veraneo y, creyendo que yo estaba dormida, tuvieron una relación, lo que me excitó mucho. "En el sueño, pensé que si tenía una relación con mi padre lo haría mejor que mi madre. También pensé que ella me descubriría y no podría disfrutarlo. Me sentía furiosa con ella. Si me entregaba a él y ella no era capaz, se sentiría herida. Le tuve lástima. Podría haberlo alejado de ella, pero se iba a quedar sola, y ella lo necesitaba más que yo".

Nuevamente, aparece aquí el tema del sacrificio de la satisfacción sexual. De todas maneras, la fantasía de ser superior a la madre era contradicha por la realidad: el padre mantenía relaciones con la madre, no con Martha.

Poco después tuvo otro sueño. "Estoy en la cama, lista para irme a dormir. La escena transcurre en el dormitorio de mis padres. Golpean a la puerta muy fuerte y alguien entra. No grito. Espero que mis padres lo hayan escuchado y vengan a protegerme, pero me doy cuenta de que nadie viene. "Entra un hombre y se para en medio de la habitación, mirándome, y sé que va a atacarme. Le digo: 'No me haga daño, ¡soy sólo una niña!', aunque tengo el tamaño actual. El hombre se divide en dos, uno de ellos está junto a mi cama y me siento aterrorizada. Le suplico: '¡Sólo soy una niña!'. Me siento paralizada de cintura hacia abajo. Agito los brazos pero no lo puedo alcanzar porque la parte inferior de mi cuerpo no se mueve. Lo ataco y logro agarrarlo. Siento su trasero junto a mí y me excito sexualmente. Al darse vuelta, veo que es mi padre y le grito al otro hombre: '¡Es mi padre! ¡Me desea!', mientras en la cara de mi padre veo una expresión de ira porque lo he desenmascarado. Estoy atónita y siento que va a matarme. Me despierto con la sensación de su mano en mi garganta y de la otra tapándome la boca".

Este sueño fue significativo para Martha porque la hizo darse cuenta de que sus problemas sexuales provenían del interés de su padre por ella. A pesar de estar excitada sexualmente, temía responder abiertamente (moviendo la pelvis), porque la madre la culparía y sería amenazada por el padre. El la atacaría a raíz de los mismos sentimientos sexuales que había proyectado en ella. Martha sufre aún de un cierto grado de parálisis en la parte inferior de su

cuerpo cuando está excitada. La reducción de la motricidad en la pelvis es una forma de castración.

Este sueño sacó a luz algunos datos importantes de los primeros años de su vida. Ella contó: “Acostumbraba irme a la cama con un cuchillo de cacería bajo la almohada y un bate de béisbol bajo la cama. Oía ruidos, como si alguien viniera a buscarme, pero no podía decirselo a mis padres porque no me atrevía a llegar hasta su habitación y estaba avergonzada, ya que sólo yo los oía. Estaba tan asustada que solía saltar por la ventana y llegarme hasta la escuela, sentándome en las hamacas y cantando toda la noche hasta que salía el sol. Luego regresaba y me metía en la cama. Esto sucedía varias veces en la semana, hasta que tuve once años. Ahora me doy cuenta de lo aterrorizada que estaba... y aún lo estoy”.

“Comencé a salir con muchachos entre los once y los doce años. A los catorce, tuve muchos juegos sexuales con mi hermano: sin embargo, era huidiza con los demás muchachos. No me masturbé hasta los dieciséis, pero solía mecarme. Me sentía terriblemente culpable por mi sexualidad y muy avergonzada cuando mis padres contaban a sus amigos que mis senos estaban desarrollándose y que ya tenía menstruación. Me sentía horriblemente expuesta”.

“También me doy cuenta de que en mis padres había algo lascivo. En mi familia la sexualidad estaba en todas partes, lista para estallar, pero nunca reconocida, nunca admitida. Siempre estaba cubierta. Lo invadía todo. Eran frecuentes los chistes groseros y las insinuaciones. Mi padre andaba desnudo por la casa, pero se suponía que uno no debía verlo. Era como si dijera: ‘¡Mírame, mírame, pero no me veas!’ Incluso ahora, se tiende desnudo en la cama, con la puerta de su habitación abierta, pero se supone que una no debe mirarlo. Era suficiente como para volverme loca”.

Martha no se atrevía a ser, porque eso significaba tener interés sexual, lo que le planteaba una amenaza de muerte. Por otra parte, estaba atormentada por sentimientos sexuales que no podía desahogar y por la culpa que le provocaba no poder calmarse. Se sentía atrapada. Trató de salir de la trampa haciendo lo correcto, lo que sus padres querían, pero eso no dio resultado y terminó sintiéndose sin esperanzas. Como esto era inaceptable, siguió intentando e intentando. Describió su situación como sigue:

“Me sentía desesperada, por lo que creí que debía hacer algo. Pero hacer no ayuda en nada, así es que me sentí más desesperada aún. Nuevamente traté de hacer algo (“hacer”, para ella, significaba ganar la aprobación y aceptación de alguien). Estaba en un círculo vicioso, y era incapaz de salir de él”.

Nunca se puede salir de una trampa luchando como lo hacía Martha. De esta manera, uno se amordaza más. Hay que dejar de luchar; de tratar, de hacer. Para Martha, actuar así significaba aceptar su desesperanza y no luchar. Y la situación misma no tenía esperanza, ya que jamás podría lograr la aceptación y aprobación de sus padres, quienes no aceptaban su sexualidad. Si hubiera reconocido ese hecho, habría tenido dos sentimientos muy poderosos: uno de tristeza y otro de ira. La tristeza desemboca en desesperanza y en la idea del suicidio. La ira es demoníaca. Cediendo a la ira y a la desesperanza habría matado a su padre o a sí misma y, para cualquiera de esas cosas, debía estar loca, loca de ira. Logró mantener la cordura "haciendo" y teniendo esperanzas, incluso cuando esa vía pudiera fallar.

## **MIEDO A LA LOCURA**

La locura plantea a la personalidad humana un desafío tan inmenso como la muerte. Es una especie de muerte, puesto que el self, tal como se lo experimenta normalmente, se pierde en un estado psicótico. En esta sección, veremos cómo el miedo a la locura impide a mucha gente "dejarse ir" en sus sentimientos, bloqueándose e impidiendo que descubra su ser. Ilustraré este problema con un caso.

Alicia era una mujer de unos cincuenta años que llegó a la terapia debido a su depresión. Superficialmente, no había motivos para estar deprimida; según su propia opinión y la de sus amigos, parecía tener una vida feliz. Hacia unos ocho meses, había tenido un accidente automovilístico del que salió ilesa y, aunque nadie resultó herido, este accidente la afectó, hundiéndola en un estado depresivo más o menos serio. Perdió el interés por salir y prácticamente abandonó todas sus actividades. El accidente la hizo darse cuenta de que estaba atemorizada, cosa que no había sentido nunca.

Tenía un cuerpo juvenil y bien formado y, de joven, había sido modelo: su cuerpo se conservaba esbelto y en perfectas condiciones: estómago hundido, busto erguido, labios sonrientes y actitudes sensuales, pero su respiración era deficiente. Su cuerpo era un modelo de sexualidad, pero sólo un modelo. Carecía de la pasión interna de la sexualidad. Si bien había tenido muchas aventuras, en su vida sexual no había pasión.

La labor terapéutica consistió en vitalizar su cuerpo y descubrir por qué estaba muerto. Lo primero pudo lograrse profundizando su respiración, con ejercicios y relajación de algunas de las tensiones musculares. Al mismo tiempo, la paciente y yo nos dedicamos al trabajo analítico para develar su pasado y, en la medida en que el cuerpo se fue revitalizando, fueron surgiendo los recuerdos, junto a los sentimientos y emociones que los rodearon en el pasado. **El hecho de expresar los sentimientos en las sesiones terapéuticas libera al cuerpo de las tensiones musculares que implica el tenerlos suprimidos, facilitando la revitalización. De modo que el trabajo corporal y el análisis van de la mano para ayudar a que la persona recupere su ser.**

En las primeras sesiones, Alicia contó una experiencia traumática de sus primeros años. Cuando tenía unos seis años, el padre le ordenó limpiar la escupidera, tarea que siempre había desempeñado su madre, pero que decidió no hacer más. La niña se sintió asqueada ante la idea de tomar ese sucio objeto, negándose a cumplir la orden. El padre se enfureció y le dio puñetazos y patadas. Fue tan grave el daño físico, que la madre debió llevarla al hospital. Al ver los efectos de los golpes, los médicos dijeron a la madre que si el padre volvía a golpearla, sería acusado a la policía de maltratar a una menor.

Se supone que la narración de este incidente debe evocar sentimientos de intensa ira: sin embargo, Alicia no sentía ira hacia su padre, ni tampoco temor. Estaba aún en estado de **shock** y parálisis. Su padre era un hombre violento y a menudo golpeaba a la esposa. Después de este incidente, Alicia jamás volvió a enfrentarlo o a desafiarlo, convirtiéndose en una buena niña y en una excelente estudiante; en verdad, fue un modelo de niña. Más tarde, se hizo modelo de verdad, se casó con un hombre rico y fue una esposa modelo, pero, sin experimentar sentimiento alguno.

Respondía muy bien a la terapia y disfrutaba del trabajo corporal, ya que la hacía sentirse viva y disminuía su depresión. Poco a poco, fue permitiendo que se desarrollaran sus sentimientos, en la medida en que se iba relacionando conmigo. Para ella, los hombres eran simples figuras: padre, esposo, amante, hijo. No sentía nada hacia ellos, a excepción de sus hijos. Lentamente, se volvió más mujer y menos modelo.

Durante la terapia, una y otra vez la hice revisar los sentimientos que experimentaba por su padre y, en general, manifestaba no sentir temor ni ira hacia él. Ahora era viejo y estaba preocupada por su salud. Cuando estuvo enfermo, se quedó en la casa de Alicia para que lo cuidara. Un día, Alicia me dijo: "Ni siquiera puedo desearle la muerte, porque eso equivaldría a que muera. Para mí pensamiento y hecho son lo mismo". **Ecualizar la idea con la acción es típico del pensamiento infantil y del esquizofrénico.** Alicia no era esquizofrénica. Sabía que su creencia en el poder del pensamiento era ajena a la realidad, pero de todos modos regía su conducta, uno podía suponer que en su personalidad existía un fuerte elemento esquizoide. Le pregunté si había temido volverse loca y me contestó afirmativamente, contándome que a un hermano le diagnosticaron esquizofrenia.

Para ayudarla a superar el temor a la locura y a que pudiera manifestar su ira contra el padre, le pedí que actuara como si estuviera loca, moviendo los ojos y haciendo cosas dispa-

ratadas; luego, que golpearla la cama con la raqueta de tenis. Siguió mis indicaciones y, mientras golpeaba la cama, estalló la ira contra su padre, llamándole bastardo y diciendo que lo aplastaría. Le temblaba el cuerpo, pero no estaba asustada y tampoco se sentía loca. Comprendió que su temor a enloquecer significaba enfurecerse y perder el control, y que su mente identificaba ambas cosas.

La identificación de estos dos estados, ira y locura, se expresa en la idea de volverse loco, que significa perder la cabeza o enojarse tanto que se pierda el control. La desorientación se produce cuando la mente está desbordada por un sentimiento que trata de controlar.<sup>4</sup> Cuando ese sentimiento estalla, rompiendo las barreras de protección, la mente pierde la dimensión de la realidad, haciendo que el individuo se sienta confundido, extraño e incapaz de autogobernarse. Esta desorientación puede ser momentánea si, al ceder el sentimiento, la persona recupera su equilibrio, o sea, su orientación en la realidad. Pero si es vulnerable a causa de su inadecuado asentamiento en la realidad -por ejemplo, en una estructura de carácter esquizoide-, el efecto puede durar más y la persona sufre lo que llamamos crisis nerviosa.

Teóricamente, cualquier sentimiento puede desbordar el ego, si estalla con la fuerza suficiente como para destruir los límites del self. Decimos entonces que el organismo ha sido "inundado", como la inundación que se produce cuando un río se desborda y desaparecen los márgenes normales. Los dos sentimientos que más amenazan a la personalidad son la ira y el sexo, porque ambos están íntimamente ligados al temor y a la culpa. Si un ataque de ira evoca una cantidad correspondiente de temor, se intentará controlarla; sería como estar en la situación de un jinete que ha perdido el control de su caballo: el individuo es arrojado a la confusión como el jinete puede ser arrojado de la montura. Lo mismo sucede con una necesidad sexual poderosa, cuando se asocia con igual cantidad de culpa.

Alicia estaba amenazada por ambos sentimientos. Estaba furiosa con su padre, pero no podría haber expresado este sentimiento sin arriesgar su vida. Es improbable que él la hubiera matado, pero ella tenía razones suficientes para creer en esa posibilidad. No tuvo más alternativa que suprimir su ira. Esto le garantizaba la supervivencia. Tendría que haber estado "loca" para atacar a su padre. Así pues, en cierta forma, la negación de su ira protegía su salud; sin embargo, también la hacía vulnerable a un quebrantamiento psicótico, porque la ira estaba latente dentro de ella y nunca podría estar del todo segura de que no estallaría, volviéndola "loca". Siempre debía estar en guardia contra sus propios sentimientos. Suprimirlos, tal como ella hizo, la dejó sólo con la fachada de la personalidad.

El sádico comportamiento del padre hacia Alicia y su madre hizo que ella le temiera en cuanto hombre, temor que más tarde se extendió a todos los hombres; y si bien esto había sido igualmente suprimido y negado, la obligaba a ser sumisa en sus relaciones sexuales. Sin embargo, a veces se mostraba provocativa, estimulando a su esposo para que la atacara físicamente; luchaba con él, pero siempre terminaba siendo golpeada. El la llamaba "loca" y ella lo creía cierto. Nunca se enojó con el marido, ni cuestionó su derecho a golpearla, ya que ése era su sino: se había casado con un hombre violento como su padre.

La excusa para su ausencia de ira era que se sentía culpable, sentimiento profundamente enraizado en ella, que impregnaba todo su ser. Pero Alicia no tenía la menor idea del porqué de su culpa. Yo no dudaba de que la culpa provenía de la supresión de los sentimientos sexuales hacia el padre durante el período edípico, que fue también el momento del trauma. Le era muy difícil aceptar esta idea. Sin embargo, cuando trató de mover la pelvis en los ejercicios sexuales,<sup>5</sup> se sintió muy perturbada. Se consideraba una mujer sexualmente evolucionada y se deprimió al comprobar su dificultad, con lo que tomó conciencia de cuán reprimida era en lo sexual. También se dio cuenta de lo feliz que se sintió cuando su padre estuvo enfermo y ella tomó el lugar de su madre.

Sin entrar en más detalles acerca de la terapia de Alicia, debo decir que mejoró gradual y proporcionalmente conforme pudo enfrentarse a su problema edípico. A medida que disminuyó su culpa, fue capaz de identificarse con su ira, sin sentir que estaba loca y aprendió a expresararla, sin provocar una pelea en que terminara siendo golpeada. Aún debía recorrer mucho camino para recuperar totalmente su ser, pero ya no era una maniquí-modelo.

Los padres que seducen sexualmente al hijo y, al mismo tiempo, lo rechazan, pueden conducir al niño al borde de la locura. Se trata de una típica situación de "doble vínculo", en que al niño se le dan dos mensajes opuestos a la vez, generándole un conflicto lo bastante intenso como para hacerlo enloquecer.

La historia que cuenta Bernardo no es atípica: "Cuando estoy tendido de espaldas y mi novia me abraza tiernamente, me comienza a temblar el cuerpo y me aterrorizo. No podía soportar que mi madre me tocara, creo que ella 'se excitaba' al tocarme. Pero si yo me excitaba, ella se alejaba. No podía soportarlo, sentía que perdería el control y explotaría si no bloqueaba la carga. Cuando niño, solía golpear a mi madre hasta dejarla morada, pero jamás me ordenó detenerme".

Un niño no puede manejar y asumir la sexualidad adulta, ya que su cuerpo no tiene la madurez suficiente para semejante excitación, que amenaza con desbordar su ego. Siempre que el niño es sobre estimulado sexualmente por un adulto, debe encontrar alguna forma de reducir la excitación. Bernardo comía demasiado y, gracias a la terapia, pudo ver la relación entre el comer y la sexualidad. Describió así sus problemas: "Alimentarse y comer son expresiones de amor. Para mi madre, la comida era lo más importante. Pensábamos en la comida, hablábamos de ella, estábamos obsesionados. Al mismo tiempo que me estimulaba la gula y el interés en la comida, me decía que era feo y repulsivo porque estaba gordo y me gustaba comer. Me decía: 'Tu gula me hace sentir mal, ya que demuestra que no me quieres, que eres una criatura cruel e insensible'. Si no comía lo que me ofrecía, me acusaba en el mismo tono y con las mismas palabras. Estaba ante un dilema insoluble: hiciera lo que hiciese, nunca podría ganar".

"Y ese doble vínculo se producía igual en los asuntos sexuales, aunque en un plano más sutil. Mi madre me pedía que le hiciera la cama o le rascara la espalda mientras sólo tenía puesto el camisón, o bien andaba circulando con una enagua transparente, con los senos, el vello del pubis y las nalgas claramente visibles. Mi padre le gritaba furioso: "¡No delante del niño!", pero no impedía que siguiera haciéndolo.

"Yo dormía en la misma habitación que mi sexy hermana, que era ocho años mayor que yo y muy provocativa, hasta que cumplí once años. Desde los cinco, durante el llamado período de latencia y hasta llegar a la edad adulta, me masturbé con regularidad obsesiva. Mi madre y mi hermana solían descubrirme muy seguido y creo que lo hacían deliberadamente, aunque de manera inconsciente. Con su ferocidad típica, mi madre me decía que la masturbación me transformaría en un gorila, en un monstruo, en una criatura indescriptible y anormal". Decía: 'La masturbación es una deformación maligna de lo que es hermoso y natural'.

"Así, sobre estimulado y regañado por tratar de responder, me sentía frenético en un callejón sin salida, tratando de satisfacer los conflictivos mensajes de mi madre. La serie era: "Estímulo-deseo de responder-culpa por querer responder-rabia al ser juzgado malo por responder-sentimiento de desborde-respuesta desafiante, aunque angustiada-remordimiento por haber respondido-castigo o autocastigo para aliviar la culpa y apaciguar los remordimientos".

El autocastigo tomó la forma de la gula, y Bernardo obeso, con pechos colgantes y gran acumulación de grasa subcutánea. Su aspecto era realmente grotesco y se autodespreciaba. El exceso de comida parecía reducir también la excitación sexual en el cuerpo, si bien no disminuía la excitación genital, que controlaba con una masturbación excesiva. Por ambos medios -comiendo y masturbándose-, Bernardo pudo mantener su salud mental. Conocer la relación entre el exceso de comida y la sexualidad nos ayuda a comprender por qué muchas personas obesas tienen tanta dificultad para perder peso y por qué, en algunos casos, una pérdida de peso demasiado rápida puede convertirse en un derrumbe psicótico.

He aquí otro caso, el de Sandra, una mujer lesbiana de treinta años. Hija única, me dijo: "Mi padre estaba muy metido conmigo, se excitaba conmigo, me molestaba y estimulaba. Me golpeaba el trasero diciendo que era muy bonito y me hacía cosquillas hasta hacerme llorar. Me hablaba como si fuéramos de la misma edad. Yo quería ir a jugar con mis amigos, pero muchas veces permanecía con él, excitada, y sentía que me necesitaba".

“Acostumbraba compararme con mi madre, quien salía perdiendo con la comparación. Por ejemplo, si ella preparaba la comida y yo hacía la ensalada, él alababa mi ensalada y menospreciaba la comida, diciendo que le faltaba algo. Mi madre se sentía rechazada y se daba media vuelta. Y creo que eso era lo que él buscaba, ya que enseguida le decía: ‘¿Vamos al cine?’ Mi madre le respondía: ‘Yo no puedo ir, lleva a Sandra’ de modo que íbamos los dos solos. Era un paranoico, insistía en que todo debía ser alegre y excitante. Mi madre terminó suicidándose”.

En este caso, la historia edípica tuvo un amargo final. Con la muerte de la madre, Sandra se quedó sola con su padre, que quiso que vivieran juntos, pero ella encontró intolerable la situación. Pudo irse, pero sin su sexualidad. Cortó sus sentimientos sexuales como Edipo cortó su visión.

A medida que fue progresando la terapia, Sandra descubrió que no tenía deseos de contacto sexual con mujeres. Se dio cuenta de que su lesbianismo representaba por un lado un apaciguar a su madre y también una forma de bloquear cualquier sentimiento sexual hacia su padre o cualquier otro hombre. Había logrado mantener su salud mental negando masivamente la realidad de la situación, su papel en esa realidad y los sentimientos sexuales hacia su padre. Cuando la vi por vez primera, tenía la apariencia "feliz y excitante" que su padre exigía, a pesar del caos de su vida. Había mucha locura en su vida, de la que ella no se daba cuenta. Tenía que actuar la comedia y simular que era real, pues la realidad había sido (y era aún) aterradora. Señaló: "Si perdiera la cabeza, abandonándome a mis sentimientos sexuales, enloquecería".

Los casos presentados en este capítulo pueden parecer extremos, pero no están tan fuera de lo común como se podría pensar. Bajo la fachada aparentemente racional de nuestras vidas existe el miedo a la locura. No nos atrevemos a cuestionar los valores que nos rigen ni a rebelarnos contra los papeles que desempeñamos, por el temor a poner en duda nuestra salud mental. Somos como los internados en un hospital para enfermos mentales, que deben fingir que la deshumanización e insensibilidad con que son atendidos son una muestra de sapiencia y buen trato, si esperan ser considerados lo bastante sanos como para salir de allí. La pregunta es: ¿quién es el sano y quién el loco? En ella se basó la novela *One Flew Over the Cuckoo's Nest*\* También, en la obra de teatro *Equus* se formula la misma pregunta: ¿qué es la salud mental?

\* Novela de Ken Kessey, llevada al cine por Milos Forman con el título Atrapado sin salida. (N. del E.)

La idea de que mucho de lo que hacemos es insensato y de que si queremos ser sanos debemos dejarnos llevar por la locura ha sido ampliamente desarrollada por R. D. Laing. En el prefacio a su libro *The Divided Self*, Laing escribe: "En el contexto de nuestra omnipresente locura actual, que llamamos normalidad, salud, libertad, todos nuestros marcos de referencia resultan ambiguos y equívocos... Así pues, deseo subrayar que nuestra 'normal' y 'bien adaptada' situación es a menudo la abdicación del éxtasis, la traición a nuestras verdaderas potencialidades; y muchos de nosotros tenemos gran éxito en la adquisición de un falso ser para adaptamos a falsas realidades".<sup>6</sup>

Wilhelm Reich tenía un punto de vista similar acerca del comportamiento actual del ser humano. Reich dice: "El *Homo normalis* bloquea por completo la percepción de su funcionamiento orgonómico básico, mediante la creación de una coraza rígida. En los esquizofrénicos, esta coraza prácticamente se rompe, y el biosistema es inundado por experiencias profundas, provenientes del núcleo biofísico, que no puede enfrentar".<sup>7</sup> Esas experiencias profundas a que Reich se refiere son las sensaciones de corrientes de placer asociadas con la excitación intensa que, por naturaleza, son principalmente sexuales. El esquizofrénico no puede enfrentar esas sensaciones porque su cuerpo está demasiado contraído como para tolerar la carga energética. Incapaz de "bloquear" la excitación o de reducirla, como lo hace el neurótico, e incapaz de "soportar" la carga, el esquizofrénico, literalmente, "se vuelve loco".

Pero el neurótico tampoco escapa fácilmente. Evita la locura bloqueando la excitación, o sea, reduciéndola hasta un punto en el que no hay peligro de explosión o estallido. En rigor,

sufre una castración psicológica. Sin embargo, el potencial para la descarga explosiva está aún presente en su cuerpo, aunque vigilada rigidamente, como si se tratase de una bomba. El neurótico está en guardia contra sí mismo, aterrorizado de abandonar sus defensas y permitir que sus sentimientos se expresen libremente. Habiéndose transformado en un **Homo normalis**, como lo llama Reich, habiendo trocado su libertad y éxtasis por la seguridad de estar "bien adaptado", ve la alternativa como "loca" y, en cierto sentido, tiene razón. Sin volverse "loco", tanto como para ser capaz de matar, le es imposible renunciar a las defensas que lo protegen, en la misma forma en que un hospital para enfermos mentales protege a sus pacientes de la autodestrucción y de la destrucción de los demás.

#### REFERENCIAS:

1. Para una descripción y fotografías del taburete bioenergético y su uso, véase: **Alexander y Leslie Lowen**, *The Way to Vibrant Health*, Nueva York: Harper& Row Publishers, 1977.
2. "La renuncia a los rasgos de personalidad que siempre han sido considerados esenciales para sobrevivir es un proceso aterrador y doloroso", dice **Reuven Bar-Levav**, "Behavior Change - Insignificant and Significant, Apparent and Real", in *What Makes Behavior Changes Possible?* Ed. Arturo Burton, Nueva York, Brunner-Maisel, 1978, p.288.
3. **Alexander Lowen**, *Love and Orgasm*, Nueva York: Collier Books, 1985, p. 44.
4. Para una mejor comprensión del proceso que subyace en el quiebre psicótico, véase: **A. Lowen**, *Betrayal of the Body*, Nueva York: Collier Books, 1969.
5. Véase **A. Lowen**, *The Way to Vibrant Health*.
6. **R.G. Laing**, *The Divided Self*, prefacio a la edición Pelican, Londres: Penguin Books, Ltd., 1965.
7. **Wilhelm Reich**, *Character Analysis*, 3ª ed., Nueva York, The Orgone Institute Press, 1949, p.401.