

# La importancia de patalear a tiempo

Hay desplantes de las personas mayores que el niño no es capaz de digerir. Se trata, casi siempre, de aquellos que a los padres les parecen más insignificantes, como no recoger unos bracitos tiesos al aire que gritan

"¡ven!", fallar noches y noches al último besito, descargar un bofetón a los tres minutos de un llanto escandaloso. Todo se archiva en la memoria y, según los expertos en análisis bioenergético, seguidores de la escuela

del psicoanalista Wilhelm Reich, también se marca en el cuerpo. La única forma de deshacer esos viejos dolores, dicen los expertos, es reproducirlos, provocarlos y ver qué es lo que ocurre.

□ À. GALLARDO

■ Barcelona.— Su punto de partida fue la deducción de que la personalidad humana es un peculiar itinerario energético: una carga de potencia que se incorpora al organismo al respirar y al comer, que necesariamente debe ser consumida, disfrutada o descargada. Los fallos en este circuito, las retenciones infantiles de vitalidad, son los sufrimientos psicológicos del adulto, dedujeron los pioneros del análisis bioenergético. Un grito dado a tiempo, unos bracitos al aire bien correspondidos, o, ya de mayores, unas relaciones sexuales más o menos generosas, son elementos fundamentales para conservar la salud, añadieron.

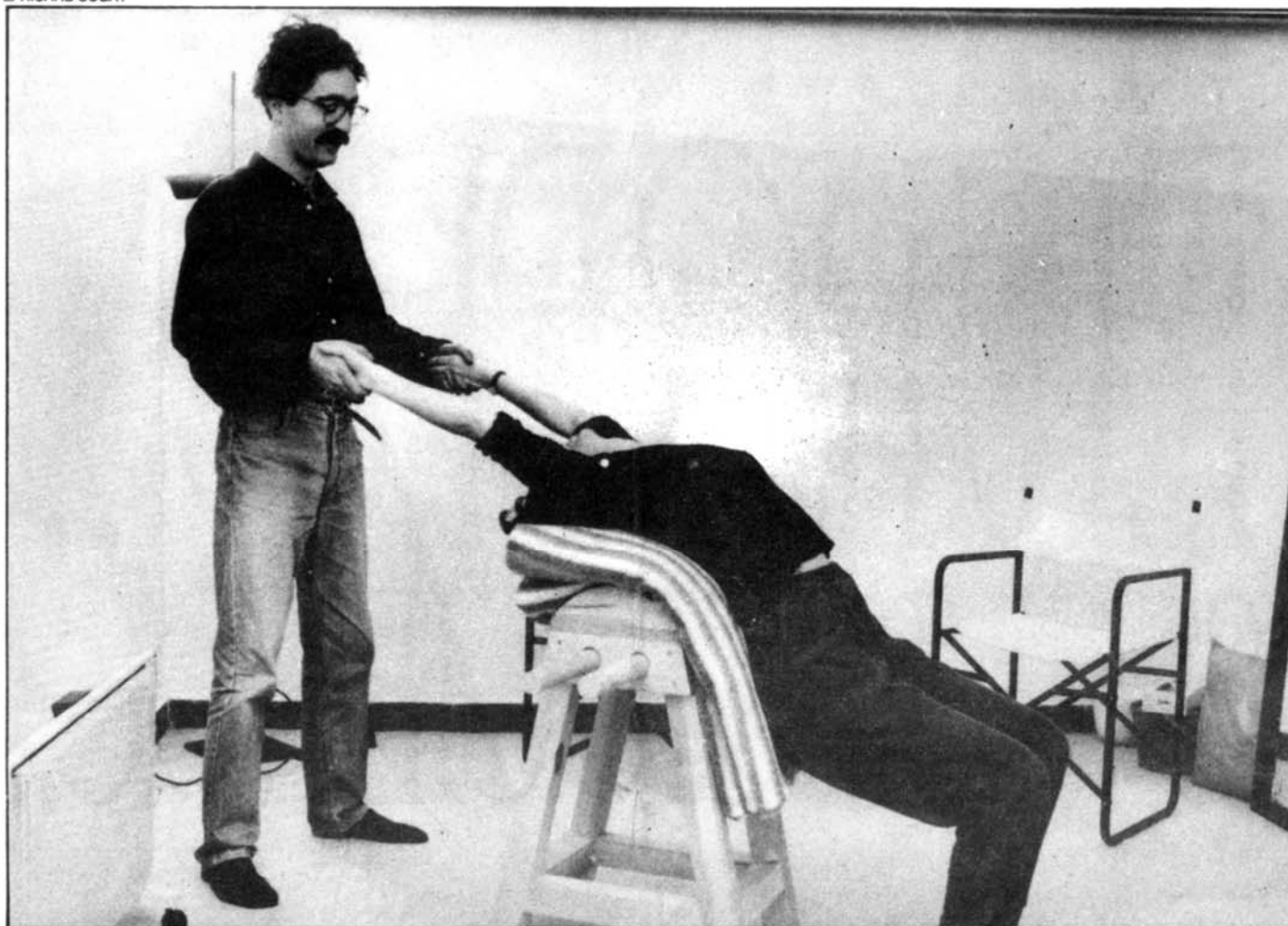
Pero esos recursos, aparentemente al alcance de cualquiera, son, con mucha más frecuencia de lo que suponemos, secretas imposibilidades. Auténticos tapones que impiden vivir en paz y hacen enfermar. Así lo entiende la veintena de terapeutas que integran la Associació d'Anàlisi Bioenergètica de Barcelona, técnicos en bioenergética, unos especialistas que atienden a quienes sufren conflictos con su personalidad, sus afectos o su desarrollo psicológico en general.

## Revivir el pasado

El análisis bioenergético combina el más clásico discurso psicoanalítico con una variada gama de posturas orientales (*tai-chi*, yoga, etcétera). Provoca pataleos enfurecidos, llantos desolados y gritos desesperados. Trata de provocar emociones ocultas. El objetivo de estas técnicas es que el individuo repase y reviva lo que de su pasado sea capaz de recordar. Y que lo comprenda. La parte gestual del análisis es tan imprescindible como la repetición oral de los recuerdos, en opinión de los bioenergéticos.

"Los episodios de la vida que nos han hecho demasiado daño están ocultos en el inconsciente, no se pueden expresar porque no se conocen —afirma la terapeuta Roser Sanagustí—. Todos esos conflictos han marcado el cuerpo, están grabados en los

□ RICARD CUGAT



El 'potro bioenergético' provoca que el tórax se ensanche y deje entrar el aire hasta lo más profundo del pulmón.

músculos, en el color de la piel, en los gestos... Removiendo eso, es posible que reaparezcan crisis que el afectado no sabía que existían, aunque las sufría."

Si un chico fue abofeteado porque lloraba o pataleaba, seguramente dejó de hacerlo, se lo prohibió y aprendió a contener ese impulso entre el cuello y el esternón. "De mayor, ya no podrá llorar —añade—. Tendrá los músculos de pecho y hombros absolutamente endurecidos." Un ejercicio físico puede desmontar esa tensión y colocar al afectado, otra vez, ante su viejo dolor. Como adulto, quizá lo resuelva.

El análisis bioenergético se practica escasamente en Barcelona. Sus pioneros, titulados por

el Instituto Internacional de Análisis Bioenergético de Nueva York, se establecieron en Barcelona hace poco más de diez años. La última promoción de terapeutas, previamente licenciados en Psicología o Medicina, acaba de establecer un nuevo centro. Esta técnica, muy extendida en EEUU, Francia y Austria, surgió en los años 60 de los grupos de terapia experimental que promovió Alexander Lowen, un psicoanalista discípulo de Wilhelm Reich, que a su vez lo fue de Sigmund Freud, con quien acabó discrepando.

Al igual que Reich, Lowen estableció que el ser humano desplaza sus emociones a un núcleo bioenergético que se convierte en una auténtica coraza: el carácter.

Ese carácter, añadió, se convierte en la defensa del individuo y es inútil intentar cambiarlo. Lo mejor, sugirieron, es intentar hacer comprender cómo se formó, qué influencia tiene en la vida cotidiana y con qué miedos y autocrueles se alimenta.

El proceso curativo de la terapia bioenergética suele tener una duración inferior a cuatro años. La palabra y las posturas emocionales son recursos que permanecen todo el proceso. "Pero esto no es un psicoanálisis con gimnasia incorporada —advierte Lluís Cortezón, otro terapeuta—. Los movimientos conducen a situaciones límite a una velocidad imposible en el psicoanálisis".

La tensión y la rigidez son sig-

nos de muerte, sostienen estos expertos. El *rigor mortis* es la tensión total. "El ser humano es autoexpresión y en la medida en que se retrae, muere —dice Sanagustí—. Muchas personas que vienen a vernos son incapaces de estirar los brazos hacia arriba, como haría un bebé para pedir algo. La frustración que seguramente sufrieron de niños se ha convertido en una especie de corsé. Esos individuos suelen ser incapaces de exigir sus derechos, no pueden buscar ni dar afecto y difícilmente se defienden." Engloban el extenso capítulo de los inhibidos. Y la inhibición es un almacén de energía nociva. "Se privan de dar una bofetada, un beso... y un día explotan."

## ■ Los orígenes

### La escuela que complemento las teorías de Freud

■ Wilhelm Reich colaboró con el creador de la teoría psicoanalítica, Sigmund Freud. Incluso fue psicoanalizado por él. Las radicales conclusiones de Reich sobre la sexualidad humana y la consideración de que la simple verbalización de los conflictos no era suficiente para resolverlos provocó el distanciamiento entre ambos científicos. Reich elaboró su teoría sobre la formación del carácter y concluyó que era preciso incorporar la biología al proceso curativo de los conflictos mentales.

Alexander Lowen, nacido en la ciudad de Nueva York pero residente en Austria durante su juventud, desarrolló esa idea y la concretó en el análisis bioenergético.

El cuerpo y la gestualidad se convirtieron en ejes de la nueva especialidad. Es por esa razón que los especialistas en bioenergética necesitan que el cliente esté cuanto más desnudo mejor mientras transcurre la sesión terapéutica. "Es imprescindible observar las partes rígidas del cuerpo, las que no pueden respirar, la coloración que van adoptando a medida que aparecen las emociones... el cuerpo nos lo dice todo."

Los ejercicios iniciales siempre persiguen que el individuo tome tierra y vibre. Rodillas flexionadas, para facilitar que la planta del pie se extienda con comodidad, y giros de cadera en combinaciones, suelen abstraer suficientemente. Más tarde se sugiere al cliente una sesión de fuerte pataleo, estirado en un colchón, que va acompañado por gritos de "¡Nooooo!" El interesado suele quedar sobrecogido al oír su propia voz, aseguran.

A lo largo de las sucesivas sesiones, se irán incorporando los aparatos de estiramiento torácico.