

Capítulo 3 - SER Y SINO

EL SER COMO AUTENTICIDAD

EN NUESTRA CULTURA, POCAS PERSONAS tienen el coraje de ser ellas mismas. La mayoría adopta papeles, actúa, se enmascara o se esconde detrás de una fachada. No cree que su ser genuino sea aceptable. No fue aceptado por sus padres. "Cambia esa cara de tristeza", decía mamá. "Nadie te querrá si no sonríes". Y así, el niño se pone una máscara risueña para ser amado. "Enderézate y saca el pecho", dice papá a su hijo, quien adopta una fachada de virilidad. Los papeles y juegos se desarrollan a menudo más sutilmente, como respuesta a las mudas exigencias y presiones de los padres. Las máscaras, fachadas y roles se estructuran en el cuerpo, porque el niño cree que esta actitud lo hará merecedor del amor y la aprobación parentales. Nuestros cuerpos son moldeados por las fuerzas sociales de la familia, que forman nuestro carácter y determinan nuestro sino... consistente en tratar de agradar para lograr amor y aprobación.

No funcionó entonces y ahora tampoco funciona. El amor no puede ganarse, ya que es una expresión espontánea de afecto y cariño hacia otro ser humano. Es "te amo" y no "amo lo que estás haciendo". El amor implica la aceptación que se le negó al niño. Una vez que renunciamos a nuestro ser verdadero para desempeñar un papel, estamos condenados a ser rechazados, porque ya nos hemos rechazado a nosotros mismos. Si bien lucharemos para que ese papel sea más exitoso, esperando vencer nuestro sino, al final nos encontraremos más sumergidos aún en él. Estamos atrapados en un círculo vicioso que se cierra, mermando nuestra vida y nuestro ser.

¿Por qué no renunciamos a nuestro rol, no acabamos con el juego, no derribamos la apariencia o nos sacamos la máscara? La respuesta es que no somos conscientes de que nuestro aspecto y comportamiento no sean genuinos. La máscara o fachada ha llegado a formar parte de nuestro ser. El rol se ha convertido en nuestra segunda naturaleza y hemos olvidado cuál fue la primera. Nos hemos identificado a tal punto con el rol y el juego, que no podemos siquiera concebir la posibilidad de ser diferentes.

Lo típico es que la gente llegue a la terapia a raíz de algunos trastornos en su personalidad o comportamiento, como depresión, ansiedad o frustración. Desea liberarse de esos síntomas. No quiere cambiar de manera radical, es decir, caracterológicamente. Es probable que no vea la necesidad de este cambio. Siente que no tiene éxito, que su carácter no funciona, y quiere aprender cómo hacerlo funcionar. La gran mayoría de los libros de psicología existentes que nos enseñan "cómo" hacer, intentan responder a estos deseos. Se aconseja cómo ganar amigos, cómo influir sobre la gente, cómo ser más decidido o más activo sexualmente, etc. A un nivel superficial, estos libros pueden proporcionar algún tipo de ayuda, pero no tocan el problema real, ese que está privando al individuo de experimentar satisfacción y un sentimiento de paz y de felicidad. El problema real es el miedo a ser uno mismo, el miedo a que el verdadero ser esté manchado o sea inadecuado o inaceptable. Este miedo fuerza al individuo a esconder sus sentimientos auténticos, a enmascarar su manifestación y a aceptar el papel que se espera que desempeñe. La mayoría de la gente vive con la idea de que la vida es un juego y de que, para tener éxito, es preciso aprenderlo. Con esta actitud, el individuo se entrena en su actuación; pero no está entrenado para acabar con ese juego y ser auténtico. Esto parece demasiado aterrador, por las razones que veremos en el capítulo siguiente. Sin embargo, si no se analiza el propio carácter, el sino que éste determina será inevitable.

En la terapia, el primer paso consiste entonces en descubrir el papel que el paciente está desempeñando en su vida. Podemos decir que la terapia comienza con un análisis del carácter del paciente; sin esto, no es posible descubrir al individuo real que se esconde tras la fachada. Pero es sólo el primer paso. Es preciso entender por qué se adoptó ese papel en el pasado y qué función cumple en el presente. La relación existente entre ese papel y la sexualidad y el problema edípico también debe aclararse. Una de las funciones del papel o la máscara es ocultarle al propio individuo aquellos aspectos de su personalidad que le son demasiado dolorosos o demasiado aterradores como para verlos y enfrentarlos. El que porta una máscara sonriente no quiere experimentar la tristeza que trata de ocultar. El que presenta una

máscara de valentía no quiere ver su miedo. Por supuesto, estos aspectos de la personalidad no desaparecen por el simple hecho de que estén ocultos para la propia conciencia. Enterrados en las profundidades de la personalidad, influyen en nuestro comportamiento y dictaminan nuestro sino.

Otro aspecto del problema es el desperdicio de energía que significa desempeñar un rol o mantener una imagen. Se requiere tanta energía para ello que es poca la que queda para el placer o la creatividad. Imagínense un actor que constantemente desempeña un papel, dentro y fuera del escenario, y se darán cuenta de la energía que eso requiere. En cambio, ser uno mismo no implica esfuerzos, porque es algo natural y espontáneo. Esta es la razón de que los niños sean tan creativos. Sin embargo, **la mayoría de la gente no siente el esfuerzo o la energía desperdiciada en el rol que cumple; lo que siente es fatiga crónica, irritabilidad y frustración. Cuando se desempeña un papel, el resultado final es siempre la depresión.**

Ya que el papel está estructurado en el cuerpo, es posible averiguar cuál es o qué imagen trata de proyectar un individuo, a partir de la expresión de su cuerpo. En una sesión reciente de trabajo bioenergético, un joven se paró frente al grupo con tanta rigidez e inmovilidad que parecía un soldado de madera; esa fue mi impresión inmediata. También su rostro estaba inmóvil, lo mismo que un soldado en un desfile. Pero él no era consciente de la impresión que causaba, ya que esa era su actitud normal.

El grupo hacía un ejercicio de caída, una maniobra para romper las defensas individuales. El ejercicio consiste en apoyar todo el peso del cuerpo en una pierna, con la otra extendida hacia el costado para mantener el equilibrio. La rodilla de la primera pierna permanece doblada, de manera que son los músculos de la pierna los que hacen todo el esfuerzo para mantener a la persona de pie; debe tratar de no caer, pero una vez que sus músculos se fatigan, la caída es inevitable y se desploma sobre la colchoneta; pero para ser espontánea, esta caída debe producirse contra la voluntad de la persona. Así, la experiencia genera una pequeña conmoción en el paciente, liberando sus sentimientos.¹

En el caso de Franco, la caída demoró en producirse pero, cuando ocurrió, emitió un grito, desplomándose hacia adelante como si le hubieran disparado al corazón. La forma en que cayó provocó un susto en el grupo, que entendió su significado.

En la charla que siguió al ejercicio, Franco reveló que su padre era un militar retirado y había sido muy estricto con él, atemorizándolo. Franco era ingeniero en una gran empresa, pero se comportaba como un soldado. Hacía lo que le ordenaban, sin sentir ni expresar nada. Ese era su problema. Podía adivinarse que, tras la fachada del soldado, se desarrollaba una rebelión que se mantenía bajo un control rígido y estricto, ya que la desobediencia podía provocar ser citado ante una corte marcial. El mero fracaso en mantener la postura (el soldado de madera) significaba el pelotón de fusilamiento. Para Franco, atreverse a ser él mismo era morir o matar. Suprimió con fuerza todo impulso a atacar y destruir a la autoridad que había determinado su sino (el padre).

En un aspecto, el sino de Franco era opuesto al de Edipo. Franco no mató a su padre ni se casó con su madre; por el contrario, psicológicamente hablando, fue asesinado por su padre, tal como Layo intentó matar a Edipo. Y no hubo ningún pastor para salvarlo. La aceptación de su muerte se estructuró en el carácter y en el ser de Franco. Sin una terapia intensiva (terapeuta = pastor de su rebaño), no podía producirse la rebelión.

Es común que la gente asuma el papel de ayudante servicial; ya lo mencionamos en la primera página del libro. El servicial es un individuo cuyo carácter está estructurado para atender a los demás, es decir, para responder a sus necesidades, incluso a expensas de sí mismo. Muchos terapeutas desempeñan este papel y es probable que hayan escogido esa actividad porque les ofrece la oportunidad de vivir de acuerdo con su sino. Ese papel me cuadra pues lo conozco muy bien. La estructura corporal del servicial es muy rígida. No puede permitirse una crisis, pues otros dependen de él. Sus hombros se mantienen tiesos para sostener el

fardo de los problemas de los otros. Un rasgo característico de este tipo de personalidad es su incapacidad para pedir ayuda, ya que ello implica debilidad y necesidad. El servicial no llora fácilmente, porque su dolor está subordinado al de las personas a las que intenta ayudar.

Mi madre me preparó para este papel haciendo que fuera consciente de sus sufrimientos; se dirigió a mí, en lugar de mi padre, como el único que podía salvarla. Mi padre no tenía ningún interés en salvarla, sino en hacerle el amor, lo que ella no podía aceptar; de modo que me involucró en una relación íntima con ella, al mismo tiempo que rechazaba mi sexualidad. Después de hacerme sentir avergonzado y culpable por mi excitación con ella, hizo uso de ese mismo sentimiento de culpa para echarme en cara mi papel de salvador. Era una perfecta situación edípica y si mi padre hubiera reaccionado yo habría sido destruido; pero no me demostró celos ni hostilidad. Le estoy profundamente agradecido por su apoyo.

Sin embargo, en relación con las mujeres, yo quedé atrapado. No podía disociar mi sexualidad del sentimiento de culpa o de obligación hacia ellas. Quería ser libre y sabía que debería hacerlo a través de mi cuerpo; debo esta conciencia a mi padre, orientado hacia la sexualidad y el cuerpo. Pero él también sufría de culpa sexual, vinculada con su propia situación edípica. Mi identificación con él en este aspecto me condujo más tarde hasta Wilhelm Reich. En otra parte he escrito acerca, de mi psicoterapia con Reich,² que dio por resultado que estudiara medicina y llegara a ser psiquiatra. De modo que aquí estoy, salvando gente, como una justificación de mi sexualidad. ¡El sino!

Si salvaba mujeres, podía ser sexual. ¡Pero qué clase de sexualidad es esa! Mientras trataba de salvar a las mujeres, no tendría una sexualidad real. Debía dejar de ser un servicial, esto es, una persona que ayuda a fin de sentirse merecedora de placer y sexualidad. Lograr esto requirió el reconocimiento de que, con mi actitud servicial, negaba mis propias necesidades.

¿Qué era lo que necesitaba? Necesitaba mis piernas para alejarme de mi madre y de la culpa que ella depositó en mí. Pero para contar con mis piernas tenía que darme cuenta que no las tenía. Mientras ellas me sostuvieran, podía desempeñar el papel de fuerte. Debía caer y fallar. Debía llegar al punto en el que pudiera sentir y al mismo tiempo decir "no puedo". Mientras creyera que podía triunfar, no me sentiría con derecho a pedir ayuda. ¡Qué arrogancia pensar que "puedo", si veo que a mi alrededor nadie puede!

En la medida en que recuperé el uso total de mis piernas, también recobré mi sexualidad completa. Y, al mismo tiempo, he podido dejar de ser servicial, lo cual no implica que mi capacidad de hacer terapia se vea afectada. Aunque tal vez sí: me he vuelto un mejor terapeuta ya que al recuperar la fe en mi cuerpo y en su sexualidad, puedo ayudar a que los demás encuentren la suya.

Son muchos los papeles que desempeña la gente y muchas las imágenes que proyecta. Está, por ejemplo, el hombre "encantador", que siempre se muestra amable y sonriente. "¡Qué encanto!", dicen los demás. "Nunca se enoja". La fachada cubre siempre una expresión opuesta. Por dentro, esa persona está llena de ira, la que no se atreve a reconocer o a demostrar. Algunos ofrecen una apariencia dura para esconder rasgos muy sensitivos e infantiles. **Incluso el fracaso puede ser un papel.** Muchos caracteres masoquistas juegan al juego del fracaso para encubrir un sentimiento interior de superioridad que, en caso de manifestarse, podría arrojar sobre ellos los celos airados del padre y la amenaza de castración. Mientras actúen como fracasados, pueden conservar algo de su sexualidad, ya que no constituirán una amenaza para el padre.

Las mujeres también se ponen máscaras y juegan. Está la muchacha que es el alma de las fiestas pero que, sola en su casa, es la persona más triste del mundo. En compañía, se enciende como un faro. De niña, ponía una cara alegre para ganarse el amor y la aprobación de su padre, tal vez con el fin de halagarlo. Ahora que es una mujer madura, sigue desempeñando ese papel, porque le parece el único medio para que un hombre pueda aceptar su feminidad y sexualidad. Otra mujer monta un espectáculo de sofisticación sexual, aunque tiene

pavor a los sentimientos sexuales. Su sofisticación es una forma de control: gracias a ella, puede actuar como sexual sin tener que serlo.

La gente siempre ha adoptado roles sociales. En todas las sociedades de trabajo especializado, los individuos siguen patrones de comportamiento apropiados a su posición social o a su actividad. El soberano se comporta como lo hace para manifestar su superioridad e importancia. Con su vestimenta y su porte, proyecta su imagen real. El soldado se distingue por su uniforme y su comportamiento diferente; el sacerdote, por otras ropas y formas de actuar.

¿Qué diferencia hay entre estos roles sociales y los roles neuróticos que describí antes? En el pasado, había una persona detrás del papel, y éste y la persona no eran lo mismo. El papel no servía para sustituir o esconder a la persona, no se adoptaba como defensa contra ser o sentir. Los roles sociales servían para mantener la estructura jerárquica de la sociedad, estableciendo distinciones entre los individuos y las generaciones que eran respetadas. En el siglo XX esta situación cambió, se rompieron las barreras y se estrechó el espacio personal, disminuyendo la distancia entre las generaciones. Muchas madres asumen el papel de amigas de sus hijas, en tanto que los padres actúan como camaradas de sus hijos. Esta situación tiende a aumentar la competencia entre padres e hijos del mismo sexo, y también los celos. Como resultado, tenemos una situación edípica más marcada y un mayor complejo de castración en el niño. Como hemos visto, la amenaza implícita de castración obliga al niño a someterse a las exigencias de los padres, lo que siempre significa la adopción de un papel neurótico y la renuncia a la autenticidad.

La pérdida de la autenticidad se produce también en el plano social, donde los valores personales se sacrifican en aras del poder y del dinero. La producción masiva despoja a los productos del trabajo de su autenticidad, mientras la publicidad se burla de la virtud. En una cultura tecnológica, los únicos valores reconocidos son el dinero, el poder y el éxito. La autenticidad es algo que pertenece al pasado, y que actualmente está representada en las antigüedades genuinas. De ahí que sean tan valiosas.

Con la pérdida de la autenticidad, perdemos el sentido del ser y, en su lugar, se instala la imagen, que adquiere una importancia increíble. Cualquiera que pueda llegar a crearse una imagen pública, no importa cuál, es considerado un triunfador, ya que ha podido destacarse del resto. Del mismo modo, la imagen que se persigue es la del éxito, y esta imagen del éxito está detrás del éxito de la imagen. La gente lucha por ser el número uno, o por ser alguien especial. Pero, ¿cuál es la realidad de su vida detrás de su imagen de éxito? He aquí algunos apuntes del diario personal de una célebre actriz:

"He amado. ¿He sido amada? Demasiado dolor. Demasiado poco queda de mí. Sólo dolor, miedo, odio y desesperación. Lo intenté. Lo intenté mucho. Déjenme sola. Quiero ser libre para morir.

Cansada, cansada, cansada, cansada, cansada, agotada, pisoteada.

Caminé con dificultad por la vida. ¿Qué estoy pagando? ¿Cuándo estará saldada la deuda?

Me siento enferma del alma. El dolor y la desesperación son mi única realidad. Sin esperanza, sin fuerza, sin voluntad. Despierto ahogándome, llena de honda desesperación, detestándome. ¿Qué detesto? No hay yo. Estoy atrapada en mi propio infierno emocional. Nada es real. Floto indefensa por la oscuridad, sólo toco dolor. Infinita tristeza, abandono, soledad. Me siento como un cadáver, intacto por fuera, decadente y podrido por dentro.

¿Alguien me ama? Si es así, ¿por qué no puedo sentirlo? ¿Por qué no me alimento con ese amor?

Me golpeo la cabeza para reaccionar, o para arrancármela. ¿Debo resignarme a la angustia? Sí. Eso es.

Duele demasiado para tener miedo. Es como la muerte final, como la última enfermedad. El tormento, no el temor a la muerte. La muerte alivia, el tormento es vivir.

Cuando empiezo a sentirme mejor, me pongo tan activa como si tuviera que salvar el mundo. Cuando vuelve la fuerza, con ella viene la opresión. Tal vez la desesperación sea más benévola conmigo. Al menos, podré dormir.»

El rostro que esta persona presenta al mundo no congenia con los sentimientos aquí expresados. Aparece sonriendo, elegante, sofisticada, mundana. Pero esa imagen es irreal. Su ser interior está lleno de dolor y desesperación. Está atormentada por las contradicciones entre su realidad interior y la fachada externa.

Pero no todo es fingido. Quizá el problema de mi paciente es que es exitosa. Hizo un gran esfuerzo por lograrlo y un esfuerzo igualmente grande para conservarlo.

Como ella dice, está cansada, cansada de esforzarse; sin embargo, debe seguir. **El precio del éxito nunca se paga totalmente. En el momento en que uno deja de luchar, cae y fracasa.** ¿Por qué es tan importante el éxito para mi paciente, al punto de que debe empeñar todas sus energías para lograrlo? ¿Por qué no puede simplemente **ser**?

Nos dice que el mundo (su mundo) depende de su éxito. Es impulsada por su necesidad de amor, y piensa conseguirlo a través del éxito. Pero no está segura de ser amada, ya que el amor no se gana. Si es amada, no puede sentirlo: está demasiado exhausta por sus esfuerzos para triunfar, y todo lo que siente es cansancio y dolor. Necesita descansar más de lo que necesita del alimento del amor, pero el descanso sólo es posible para ella si admite su fracaso y acepta su desesperación. Sólo deteniendo su hacer podrá encontrar su ser.

Cuando esta mujer me contó su historia, la única salida que vi fue que aceptara su desesperanza, que aceptara lo que ella creía que era su sino: no ser amada jamás. Le sugerí que dejara de luchar contra el sino porque no podría vencerlo y, como resultado, se agotaría hasta la muerte. Lo cierto era que, mientras más luchaba, mientras más buscaba el éxito, más se acercaba al sino que temía. Renunciando, no tenía nada que perder, excepto su imagen, su fachada y sus ilusiones.

La lógica de este argumento la impresionó. Se deprimió y empezó a llorar suave y profundamente. No era un llanto de frustración o desesperanza. Al detener momentáneamente la lucha para concretar sus anhelos, no sintió frustración ni desesperanza. Lloraba con un profundo dolor y tristeza. Su dolor interior era real, pero al abandonarse a él y llorar, disminuyó. **Llorar es el mecanismo más primitivo que tiene el cuerpo para aliviar las tensiones y el dolor.**

Para esta mujer, ser significaba ser una niña sin amor. Esa había sido su primera experiencia vital y seguía siendo su realidad más profunda, persistiendo hasta el presente, más de cuarenta años después, porque la había negado y suprimido. La negaban sus padres, quienes aseguraban amarla, pero sólo cuando era "buena", esto es, productiva, sobresaliente, exitosa. Y aunque había tenido éxito en la escuela, siempre le exigían más. "Puedes esforzarte más y ser mejor". Sus padres le restaron su amor y la culparon de ello, exigiéndole que se lo ganara. Pero, a pesar de sus triunfos, nunca obtuvo el premio del amor que le prometieron, porque no tenían amor para darle. Si lo hubieran tenido, lo habrían entregado sin condiciones, ya que esa es la naturaleza del amor. La niña, sin embargo, debía creer en la posibilidad de ganarse su amor, pues sin esa esperanza la vida habría sido insoportable. No tenía más elección que negar la realidad de la falta de amor y sepultar la experiencia en su inconsciente, donde se transformó en un absceso psicológico que secretaba dolor. Esto es lo que ella describió como su enfermedad interior. Al tratar de superar su desesperanza a través del triunfo y el éxito, se tornó incapaz de dar salida a la dolorosa tristeza de su ser. El dolor permaneció en su cuerpo, intensificando sus esfuerzos por sobreponerse a su condición. Como resultado, no podía ser ella misma y, carente de un ser verdadero, auténtico, siguió sintiéndose sin amor.

Aceptar la propia desesperanza y sino no es resignarse. Nos hace saber que no se puede vencer lo que está dentro de uno, pero no elimina la posibilidad de protestar. Mi paciente señaló que a menudo despertaba con una sensación de ahogo y pensé que ella estaba ahogando su protesta. Siendo niña, no había sido capaz de protestar contra la actitud de sus padres. Nunca se atrevió a gritarles: "¿Por qué no me aman? ¡Ustedes me trajeron al mundo!" Un comportamiento semejante se habría juzgado "malo", provocando el rechazo que tanto temía. Ahogó el grito, pero con ese procedimiento cerró su garganta, imposibilitándose para recibir el amor del que más tarde pudo disponer, y alimentarse con él.

Otra manera de describir el problema de esta paciente es decir que el grito estaba clavado en su garganta, pero no podía hacerlo salir, no podía gritar. Era tan seria la tensión de su garganta, que le impedía gritar. En esta situación, el terapeuta debe trabajar directamente con el problema corporal. Y así lo hice, presionando con mis dedos sobre los músculos escalenos anteriores, a ambos lados del cuello. Estos músculos, en la mayoría de la gente, están

muy tensos, de modo que presionarlos incluso con la punta de los dedos puede ser muy doloroso. A causa del dolor, los músculos deben relajarse y, con frecuencia, la persona grita espontáneamente al aplicársele la presión. En otros casos, emite un fuerte sonido que, en la medida en que aumenta la presión, se convierte en grito. Es interesante notar que, una vez que el paciente comienza a gritar, desaparece el dolor, aun cuando continúe la presión. Esto se debe a que los músculos se han relajado. A menudo, continuará gritando después de haber terminado la presión.

Con este método, ayudé a la paciente a gritar por primera vez en su vida, al menos según lo que ella recordaba. Esto abrió su garganta, profundizó su respiración y aclaró sus pensamientos. Al terminar de gritar, suspiró profundamente, con una sensación de alivio. Cuando acabó de llorar, le sugerí patear la cama con las piernas extendidas y gritar "¿por qué?" Patear es otra forma de protesta que moviliza el cuerpo y sirve para descargar algunas de sus tensiones. En este ejercicio, el "¿por qué?" se prolonga hasta culminar en un grito. La paciente pateaba y gritaba su protesta por la falta de amor. Con esta protesta, se acepta el hecho de que hubo un rechazo y se descubre que todo esfuerzo por negarlo es un desperdicio de energías. **Uno está atado al pasado sólo si reprime los recuerdos y sentimientos con él asociados.**

La autenticidad está íntimamente relacionada con la voz. El término "personalidad" tiene dos significados. Deriva de **persona**, la máscara de los actores griegos, usada para dramatizar más vívidamente el papel que desempeñaban. Por otra parte, persona significa **per sona**, "por sonido". Una persona auténtica se puede reconocer tras la máscara por el sonido de su voz, que es el medio principal de la expresión personal y cuya cualidad refleja la riqueza y resonancia del ser interior. Cuando una voz está limitada a causa de tensiones del cuello y la garganta, la expresión personal se restringe y el ser personal queda disminuido. La voz se relaciona también con la sexualidad, por lo menos en el hombre. La voz delgada y femenina de un hombre castrado se reconoce perfectamente.

Desde el punto de vista de la energía, el grito es similar a un orgasmo, en el sentido de ser una descarga intensa. En el grito "estalla la cabeza" y, en el orgasmo sucede lo mismo en la base. Ambos deben estar totalmente a disposición del individuo y cualquier menoscabo de uno u otro es una pérdida de ser.

EL SER COMO SEXUALIDAD

¿Cómo se desarrolla la autopercepción de un organismo? El doctor Frank Hladky, uno de mis colegas, hizo algunas consideraciones acerca de este desarrollo en una reciente conferencia sobre bioenergía. Dijo que la primera manifestación del sentido del ser, en el lenguaje, es el uso de la palabra "**mi**". Es la primera palabra que el niño usa para referirse a sí mismo, entre el año y medio y los dos años. Al decirla, generalmente se señala el pecho con el dedo, gesto que también los adultos hacen a menudo cuando dicen "a mí" o "para mí". El doctor Hladky concluyó que el **mí** está relacionado con el pecho. Alrededor de los cuatro o cinco años, el niño empieza a usar el pronombre personal yo, frecuentemente señalándose la sien, o la cabeza. Hladky creía que la localización del sentido del "yo" es la cabeza.

La lengua ofrece un tercer término de referencia a nuestro propio ser, nuestro "sí-mismo" (**self**), cuyo punto de referencia, según Hladky, se sitúa en el estómago, unos cinco centímetros por debajo del ombligo. Lo afirmó basándose en que las disciplinas corporales asociadas con las religiones orientales ubican el centro del ser en esta zona. De acuerdo con el sistema japonés del Zen, si una persona está centrada en ese punto, se dice que tiene **hara**, lo que significa que está en armonía con el mundo interior y exterior. En el **Tai Chi**, a ese punto se lo denomina **Tan Tien**. A través de este centro, el individuo establece contacto con el suelo y con el cielo. Así pues, forma parte del todo, y todas sus relaciones son armónicas.

Los tres términos, "mí", "yo" y "sí-mismo" (**self**) se refieren a tres aspectos diferentes del ser individual. El **mí** expresa el estado pasivo del ser y se usa frecuentemente como objeto directo acompañado de una preposición: "para mí", "de mí", "mío", etc. Por otra parte, el "**yo**" denota

un estado activo y se lo utiliza cuando se desea subrayar una acción deliberada: "yo fui", "yo lo hice". El término **self** indica un aspecto del ser que no es ni sujeto ni objeto, ni activo ni pasivo. El diccionario inglés da varios significados para la palabra **self**, que se emplea para designar la completa individualidad, como en "mi propio ser" (*my own self*). En el **Webster's New International Dictionary** se define al **self** como "el individuo en tanto objeto de su propia conciencia reflexiva". En los estados emocionales experimentamos el **self** o sí-mismo de manera más clara. Cuando estamos enojados, experimentamos al sí-mismo en un estado de enojo. No es algo que se le haga al mí, ni tampoco es algo que "yo" haga. Ira, temor, odio, son estados del ser. El sí-mismo es, pues, equivalente a ser, es la propia percepción de ser.

La autopercepción o el darse cuenta (**self-awareness**) es la conciencia del cuerpo en su estado de respuesta vívida o espontánea. El sí-mismo es el cuerpo, incluido el cerebro; es el cuerpo reaccionando independientemente del yo o del ego. Así pues, estoy mucho más consciente de mi sí-mismo cuando estoy enojado, cansado, soñoliento o excitado, o cuando siento dolor o placer. Estoy menos consciente de mi sí-mismo cuando mi cuerpo no responde ni tiene vida. El concepto del **self** es más complejo y surge cuando el ego ha alcanzado el estadio en que puede observar qué está sucediendo en el cuerpo y reflejarlo. En tal caso, el "yo" observa su propio ser. El yo observa al "**ello**" (*it*).³

Nos interesa saber por qué el sí-mismo está supuestamente centrado en el estómago. Nuestra primera idea al respecto es que el estómago es fuente de algunos sentimientos. La risa y el llanto se originan en él; cuando reímos o lloramos con el estómago, experimentamos una sensación profunda que describimos como "visceral"; de las sensaciones viscerales la más importante es la sexual, que se experimenta en el vientre, bajo la forma de calor, dulzura y derretimiento. Desde el vientre, la excitación fluye a los genitales, órganos de la descarga. El sentimiento sexual está conectado con el fluir de la sangre a la zona pelviana y el aparato genital.

En la conferencia mencionada antes, al presentar al doctor Hladky pregunté a los asistentes cuántos de ellos habían experimentado el **self** bajo la forma de una excitación sexual. Muchos levantaron la mano. Es cierto que todo adulto ha tenido sensaciones genitales y excitación, pero esto no es lo mismo que la experiencia de excitación sexual descrita antes. La experiencia de excitación genital es paralela a la experiencia del ego, puesto que implica un cierto desapego. El ego, en tanto rector de la personalidad, es como el general de un ejército, mientras que el **self** es el ejército. Para observar y mandar es preciso estar algo separado. En el hombre, al pene a veces se le da algún nombre, para indicar que tiene un grado de independencia del sí-mismo; se lo llamará "Juan" o "Pedro", o "**Le petit homme**" (*el hombrecito*), para señalar su independencia del sí-mismo. Por otra parte, cuando el ego abandona su control y el cuerpo se impone en el momento del orgasmo, no hay ni un yo observador ni una función genital separada: el **self** se experimenta en su unidad y totalidad como ser completo. Quienes experimentan la genitalidad como una función de la sexualidad corporal, identifican el **self** con las sensaciones sexuales.

Este punto de vista se basa en los conceptos de Reich acerca de la naturaleza y función del orgasmo. Reich describió el orgasmo como una convulsión total del cuerpo, sentida como placer y satisfacción extrema y cuya función es descargar toda la energía o excitación excesiva. Tal descarga deja al individuo en completa relajación y paz. Reich llamó a la capacidad para tal relajamiento "**potencia orgásmica**", dándole una connotación equivalente a la salud emocional. Quisiera describir otro aspecto de la potencia orgásmica, relevante para la comprensión del **self**.

Cuando la respuesta orgásmica total, es decir, cuando todo el cuerpo está involucrado completamente en el abandono orgásmico, el individuo tiene la sensación de formar parte de un proceso cósmico. La plenitud de la respuesta sexual es escasa entre los individuos de nuestra cultura, cuya sexualidad está generalmente limitada a los órganos genitales, como lo han señalado algunos escritores. En **Por quién doblan las campanas**, Hemingway, describe un orgasmo en el que la sensación es similar al movimiento de la tierra. En **El amante de Lady Chatterley**, D.H. Lawrence habla del orgasmo en esta forma:

"... y entonces recomenzó el inefable movimiento, que en verdad no era un movimiento, sino un puro y profundo torbellino de sensaciones que giraban y se hundían cada vez más a través de su carne y su conciencia, hasta que ella no fue más que un fluir concéntrico de sentimientos..."⁴

En el momento del orgasmo, hay un opacamiento del ego y una pérdida de sus límites. Se tiene la impresión de que el ser propio se funde con el del compañero. En ese momento, los dos son uno, desapareciendo los límites entre ellos. También puede sentirse que el sí-mismo se funde con el cosmos, pasando a formar parte de la pulsación total del universo. En estas experiencias, no se tiene conciencia del ego. El ego muere (la *petit morte*, dicen los franceses), pero, curiosamente, uno siente más intensamente el sí mismo. Esta conciencia del sí mismo no surge de un yo observador, sino que es inherente a la experiencia del propio ser. De ahí que en el **Webster's New International Dictionary** el **self** sea también definido como "el sujeto de la conciencia".

Esta experiencia aclara otra de las contradicciones básicas de la naturaleza humana. El desarrollo del ego como un yo* que observa al sí-mismo en tanto objeto, disminuye el sentido del sí-mismo en tanto ser. Pero este desarrollo es necesario para traer al sí-mismo a la conciencia. Sólo así se le hace posible al sí-mismo devorar al yo en la experiencia trascendental del ser como sexualidad. En el niño, al nacer y durante su primer año de vida, el "yo" y el "mí" son aspectos indiferenciados de un sí-mismo rudimentario. Ser es una experiencia unitaria, con muy poca autoconciencia. La diferenciación del yo del mí, del self rudimentario, corta, o separa, la unidad de la experiencia de ser, que se debe buscar entonces en un nivel más alto de conciencia. Cuando el sí-mismo se experimenta como sexualidad, se restablece la unidad de ser.

* Aquí el autor hace un juego de palabras. Yo, en inglés, es "I", que se pronuncia "ai", igual que "eye", su homófono, que significa "ojo" (N. del T.)

Aquí tenemos otro ejemplo de una unidad que se escinde en aspectos antitéticos, reunidos como síntesis en un nivel más alto. Repite el ciclo solar del nacimiento, la muerte y el renacimiento, íntimamente asociada esta última con la sexualidad.

El pensamiento oriental desde tiempos remotos ha reconocido esta contradicción en el pensamiento. La meta tanto del Tai Chi como del Zen es encontrar el ser propio o **self** a través de su identificación con los procesos cósmicos o universales. Esta identidad se logra cuando el individuo se centra en su vientre. Una persona centrada en el vientre es un maestro, porque cada acción que emprende está en armonía con el universo y, por ello, es justa y correcta. Cada movimiento que hace, lo realiza sin esfuerzos, porque fluye en armonía con el flujo universal. Como saben todos aquellos que han intentado dominar las disciplinas orientales, éste no es un logro minúsculo, aunque en un nivel inferior es el estado del animal o del niño pequeño, cuyo yo no se ha desarrollado al punto en que la unidad del ser se quiebre, o se rompa la armonía con la naturaleza. Cuando se recobra esta unidad, se llega a ser un maestro, un sabio.

Es interesante ver cómo estas disciplinas orientales que buscan la total realización del **self** y del ser dependen de un entrenamiento corporal. El Tai Chi practica una serie de ejercicios similares a los que usamos en la bioenergética. El propósito de estos ejercicios es salir de la mente y entrar al cuerpo, es decir, abandonar el ego para encontrar el sí-mismo. Este concepto es básico, tanto para la bioenergía como para las disciplinas orientales del Tai Chi y el Zen. Pero, ¿cuál es la diferencia entre estos sistemas? Mi respuesta es que las disciplinas orientales no fueron pensadas para resolver problemas como los del hombre occidental, sujeto a una situación edípica en la infancia que lo dejó parcialmente castrado. En mi opinión, **ese problema sólo puede resolverse a través de una terapia analítica que incorpore una disciplina corporal.**

Hasta hace poco tiempo, la mayoría de los orientales vivían en un mundo, que tenía muy poco en común con las ideas occidentales de poder y progreso. Su filosofía de vida consistía en mantener el equilibrio entre naturaleza y cultura, hombre y mujer, **ying** y **yang**. Lo que buscaban era la armonía, no el progreso. Por desgracia, esta filosofía no da herramientas ni prepara al hombre para hacer frente al poder occidental. El gran desafío a su modo de vida y

a su libertad procedió del imperialismo japonés, identificado con la tecnología occidental. Como autodefensa, los pueblos orientales se han visto forzados a buscar el poder y el progreso, occidentalizándose. Este proceso les exigirá el sacrificio del equilibrio y la armonía de sus vidas, y puede predecirse que los problemas edípicos y las subsecuentes dificultades sexuales serán cada vez más frecuentes, y que han de compartir el sino del hombre occidental moderno.

Creo firmemente que la sexualidad es la clave para ser. La pelvis es el hueso clave del arco corporal y cualquier tensión crónica en los músculos de la pelvis y alrededor de ella, obstaculiza su motricidad, trastocando el equilibrio y la armonía de todo el cuerpo. Estas tensiones son la contraparte física del complejo de castración, que tiene un efecto similar de desajuste en la personalidad. Puesto que la sexualidad es la clave del ser, es también la llave de la personalidad. Para entender esta premisa, debe distinguirse sexualidad de actividad sexual. La primera se refiere al sentir, la última, al hacer. Demasiado a menudo se pretende desarrollar la actividad sexual para el logro del sentimiento sexual. Quienes carecen de sentimiento sexual están a menudo obsesionados con el sexo y la actividad sexual. Aquí también es importante distinguir entre el sentimiento sexual y la simple excitación genital. El primero se refiere a lo que se siente en todo el cuerpo y no sólo en los órganos genitales.

Desde mi punto de vista, una persona sexual es aquella consciente de su sexualidad, pero sin que esa conciencia la cohiba. Tiene un sentido de sí misma en tanto hombre o mujer, ya que el sexo hace referencia a las diferencias entre macho y hembra. Una persona sexual no necesita exagerar estas diferencias o negarlas, simplemente está orgullosa de ser hombre o mujer.

La sexualidad implica también el orgullo del propio cuerpo y de su naturaleza animal. Las funciones naturales del cuerpo no son causa de vergüenza o malestar. El individuo se siente bien con su cuerpo, identificándose con él. Por ejemplo, un individuo sexual aceptará sus sentimientos como naturales y correctos. Si está cansado, lo aceptará. La falta de identificación se manifiesta en expresiones como "no sé por qué me siento cansado", o "no debería estar cansado". Lo mismo es cierto para los sentimientos sexuales. Un individuo sexual aceptará su respuesta corporal como una señal de sentimiento o de falta de él. El individuo neurótico, orientado hacia el rendimiento, considera la falta de excitación genital como un signo de fracaso y no puede aceptar que el cuerpo sea siempre expresión de su *self*.

Identificarse con el cuerpo implica vivir tomándolo en consideración, sin abusar de las drogas, el alcohol, las comida, la falta de ejercicio o de descanso, etc.; también, vistiéndose de modo tal que luzca más atractivo. El individuo puede considerarse más que un cuerpo, más que un animal, más que un ser sexual, pero **el cuerpo, la animalidad y la sexualidad son los cimientos sobre los que descansan la mente y el ego, con todas sus aspiraciones**. Sin esa base, el ego es sólo una nube en el cielo, una figura de humo. En algunos aspectos, la cultura procede de la sublimación de la sexualidad, pero sin sexualidad no habría cultura. Sin el sentimiento de la sexualidad en el cuerpo, no hay danza, ni música, ni poesía. Una sexualidad limitada a la excitación genital sólo produce pornografía.

Tras estas observaciones generales, me gustaría mostrar como, en los pacientes que he atendido, el ser está condicionado por la sexualidad.

El primer caso es el de un hombre de unos cuarenta años, atractivo y exitoso en su carrera, al que llamaré Javier. Había estado muchas veces en tratamiento antes de llegar a mí. Había hecho dos años de "terapia primal", consistente en volver en regresión a la infancia, gimiendo, llorando o gritando para aliviar el dolor asociado con ese estado. Dijo haberse sentido mejor después de esas sesiones, pero éstas no tuvieron efecto alguno sobre su estructura caracterológica. Cuando me consultó se quejaba aún de falta de placer y alegría en su vida.

La gente respondía positivamente frente a Javier, que era muy respetado en su trabajo. Las mujeres lo encontraban muy interesante y atractivo. Sin embargo, no podía aceptar esos sentimientos positivos. No permitía que entraran en su ser las alabanzas ni el amor que se le

ofrecía. No se veía a sí mismo como lo veían los demás; decía: "Soy X y los demás me ven como Y". X es negro, Y es blanco. X es malo, Y es bueno.

Manifestó que la mayor parte de su vida había sentido que vivía en un túnel, fuera de contacto consigo mismo y el resto de la gente.

Mientras los demás gozaban de la luz y el calor del sol, de la cercanía con los otros y de su propio crecimiento, Javier se sentía solo y enterrado en un oscuro túnel subterráneo. Dijo que la suela que recubría el túnel era el "nacimiento", dando a entender que necesitaba nacer o renacer. Sería lógico deducir que el túnel era el canal del nacimiento y que el problema de Javier había sido causado por algún trauma de nacimiento que necesitaba volver a experimentar para salir hacia el mundo y la luz del sol. Este había sido su objetivo en la terapia previa y, si bien entonces no había funcionado, seguía insistiendo en la misma dirección.

No obstante, nada había en la personalidad de Javier que apoyara esta deducción. Estaba en el mundo y actuaba bien, aunque, en verdad, era incapaz de gozar del sol y el calor que lo rodeaba; pero estaba ahí. Debemos preguntarnos por qué era incapaz de aceptar el amor y los elogios que se le brindaban. Como respuesta, dijo que se sentía indigno, pero que no sabía la razón.

Siguiendo esta pista, le pregunté:

L.- "¿Cuál crees que es tu peor pecado?"

J.- "Ser yo mismo", me contestó. "La gente no tiene motivos para quererme. Mi padre estaba convencido de que yo era malo. Ahora me quieren porque tengo éxito. Hace algunos años, imaginé a mi padre señalándome con el dedo y diciendo: No se enorgullezcan de él, ¡es malo! Solía azotarme en las nalgas con una vara.

L.- (Este es un típico castigo inglés. Javier había crecido en Inglaterra, sus padres eran ingleses.) Yo debía creer en lo que él decía y no en lo que yo pensaba. Convenció a todo el mundo de que yo era malo". "¡Te convenció a ti!", le comenté.

J.- "Sí". "La única salvación es morir, escaparse, esconderse".

L.- ¡El túnel!, pensé.

J.- "Anoche me sentí torturado -prosiguió-. Estaba con una mujer muy bella, pero no pude tener una relación sexual con ella, aunque estaba dispuesta. Al quedarme dormido, pensé que morir era preferible a esa tortura". "Las mujeres se enamoran de mí, me desean, pero me cuesta mirar el cuerpo de una mujer. Si debo acercarme a ellas sexualmente, me aterrorizo. No obstante cuando ya estamos en la cama, ese temor pasa".

En seguida, Javier agregó: "Siempre me han atraído las mujeres mayores y sencillas. Mi madre es una mujer muy sencilla". La sombra de Edipo es aquí muy evidente.

Esta aseveración es suficiente para mostrar que el problema de Javier se relaciona con la sexualidad y no con algún desconocido trauma del nacimiento. Esta deducción se apoya con fuerza en la estructura de su cuerpo, bien desarrollado pero con una marcada tensión y constricción de la zona pelviana. A Javier lo fascina, excita y aterroriza la sexualidad y esto lo hace sentirse torturado, situación a la que no le ve salida y como consecuencia, de la que quisiera escapar.

Evitaba el aspecto sexual, regresando a un nivel infantil, en el que sus gemidos, llantos y gritos infantiles eran una cortina de humo para esconder su temor a la sexualidad. No estoy sugiriendo que Javier no hubiera padecido un trauma de nacimiento o problemas significativos correspondientes a la etapa oral (entre el año y los tres años de edad), pero estos problemas no podían ser atacados con eficacia hasta que no se enfrentara y trabajara psicológicamente el problema posterior, sexual o edípico. Esta es una regla básica del análisis caracterológico; si no se la sigue, el tratamiento termina en un caos que toma la forma de una confusión de elementos infantiles que el analista interpreta sin producir cambios en el comportamiento del paciente o en su actitud. En otros tipos de terapia, el caos se presenta bajo la forma de una descarga emocional (gemidos, gritos, llantos) que no tienen relación con la situación vital inmediata del paciente.

Javier había dicho: "Mí pecado es ser yo mismo". Su ego se consideraba malo. Recordaba que siendo niño "siempre me metía en problemas y me sentía culpable". "¿Por qué era tan malo?", exclamó.

El ego es malo porque es sexual. El ser se origina en el sexo. El niño es sexual, sin darse cuenta de ello, a través del erotismo bucal y dérmico. A medida en que se desarrolla, se hace conscientemente sexual, durante la etapa edípica. Esta sexualidad es muy inocente y forma parte, en gran medida, de la naturaleza animal del niño, de su ser. Y, como todos sabemos, el niño siente una gran curiosidad hacia los asuntos sexuales. Pero esta inocencia no dura mucho en nuestra cultura. Al niño se lo amenaza por su masturbación, obligándolo a cubrir "sus vergüenzas" y castigándolo por mirar y realizar juegos sexuales. Puesto que los sentimientos e impulsos sexuales son una parte tan importante de su ser, el niño se siente culpable y malo de ser sí mismo.

Pregunté a Javier sobre su infancia y me relató su historia. En la familia había cinco niños y él era el tercero. Tenía dos hermanas mayores y luego un hermano y otra hermana más pequeños. Vivían en una casa pequeña para tanta gente, pese a lo cual no recordaba haber visto nunca desnudas a sus hermanas ni a su madre, o haber tratado de verlas. No recordaba haberse masturbado antes de los dieciséis años. Debemos suponer que estaba excitado sexualmente por la presencia de sus hermanas, pero no se atrevía a mirarlas, ni a tocarse o tocarlas. La amenaza de los azotes provocó en él un temor de ser castrado que bloqueó cualquier iniciativa o manifestación sexual franca. Aún tiene dificultades para mirar o tocar el cuerpo de una mujer. Era una tortura en su infancia y sigue siéndolo. El túnel es también un símbolo sexual; concretamente, la vagina. Si está allí es porque está obsesionado con ella, pero no puede salir porque es incapaz de moverse y descargar así su excitación. Evita el orgasmo. Sólo durante un corto período de su vida tuvo relaciones sexuales satisfactorias.

He aquí otro caso, aunque muy distinto al de Javier. También demuestra el papel clave que la sexualidad desempeña en el ser.

Josefina era una mujer de más de treinta años que se había tratado conmigo durante mucho tiempo. Tenía una estructura de carácter esquizoide, un trastorno de la personalidad bastante serio.⁵ A lo largo de la terapia experimentó una gran mejoría en su funcionamiento y en su sentido de sí misma. Puso fin a la terapia cuando sintió que podía seguir adelante sola, si bien aún quedaba mucho por trabajar.

Josefina regresó a la universidad para obtener el título de consejera psicológica. Sus hijos ya eran lo bastante grandes como para no necesitarla todo el tiempo. En la universidad se encontró con un profesor que, según ella creía, era crítico y negativo, y esto la paralizó. Regresó a la terapia para trabajar sobre este problema.

El aspecto principal de la parálisis de la personalidad de Josefina era su incapacidad para hablar en algunas ocasiones. Su garganta se contraía y tenía problemas con la voz. Toda la parte superior de su cuerpo era muy rígida y constreñida, tanto, que era bastante enjuta. Por contraste, sus caderas y sus muslos eran anchos y llenos. Esta discordancia entre la mitad superior y la inferior de su cuerpo mostraba la escisión existente en su personalidad entre el ego y lo sexual. La parte inferior del cuerpo refleja la relación del individuo con el padre de sexo contrario, es decir, los sentimientos sexuales que experimentó en la etapa edípica. La parte superior refleja la relación con el padre del mismo sexo, la identificación del ego con el padre o la madre. Josefina había estado muy cercana a su padre; a nivel de los sentimientos, entre ellos existía una relación incestuosa, en tanto que había sentido gran temor hacia su madre.

En una de las sesiones, dijo: "Tengo dificultades para expresarme a través de la voz y con palabras. Nunca pude hacerle frente a mi madre. Ella no aprobaba mi manera de ser, no me aceptaba como era en mi esencia".

Le pregunté: ¿Cómo es tu ser? ¿Cuál es esa esencia tuya que ella no aceptaba?

"Quería que yo fuese sexualmente sofisticada y popular, como ella creía ser. ¡Pero yo no podía ser así!"

En efecto, Josefina era exactamente lo opuesto. Era una muchacha sencilla. Le señalé que debíamos suponer que su madre había hecho todo lo posible, inconscientemente, para asegurarse de que Josefina no fuera como ella, a pesar de lo que decía o pretendía conscientemente.

"No había espacio para dos mujeres en esa casa", comentó. Esto implicó que Josefina renunciara a su feminidad y sexualidad, de manera que no constituyera una amenaza para su madre. Luego agregó: "Curiosamente, puedo desenvolverme bien frente a las mujeres. Sólo un hombre es capaz de destruirme como lo hizo mi madre".

Esto podría parecer extraño, pero la razón estaba clara, Josefina no estaba conectada energéticamente a su pelvis, no se sentía del todo identificada con su sexualidad, de manera que carecía de bases sólidas para ser. Esta debilidad en su personalidad minó su habilidad para expresarse. Trató de compensarla acercándose sexualmente a los hombres, esperando que ellos reafirmaran su ser al aceptar su sexualidad. Esto era lo que había hecho con su padre, y la había salvado, aunque a la vez la había hecho vulnerable a los celos y la hostilidad materna. Cuando un hombre respondía a ella sexualmente, se sentía segura, pero sólo por un tiempo, ya que Josefina no aceptaba su propia sexualidad. Si era rechazada por el hombre, se sentía destruida.

Este es un problema común. Muchas mujeres buscan en el hombre la aceptación de su sexualidad, lo que incluye la afirmación de su ser. Si lo logran, se sienten momentáneamente bien, pero son dependientes del hombre y el rechazo masculino las aniquila, como sucedía con Josefina.

Días pasados, una paciente comentó acerca de su pareja: "Me hace sentir mujer". O sea que si él no le demostraba interés, ella no se sentía mujer. Su sentido del self y del ser era deficiente porque no estaba bien relacionada e identificada con su sexualidad. Si una mujer está segura de su feminidad, el reconocimiento del hombre es como la cobertura sobre una torta.

Los hombres tienen un problema similar. Acuden a la mujer para reafirmar su virilidad y si no responde, la acusan de ser castradora. Pero un hombre inseguro de su masculinidad y necesitado del apoyo femenino es ya un hombre parcialmente castrado, psicológicamente hablando. La mayoría de las mujeres perciben ese problema y no desean ser usadas de ese modo. Cuando un hombre se acerca a una mujer plenamente seguro de su sexualidad, siempre encuentra una cálida respuesta. Si necesita reafirmar su masculinidad, debería obtenerla de otros hombres, lo mismo que el niño se reafirma con ayuda de su padre y no de su madre. Pero a un hombre puede resultarle difícil acudir a otro cuando lo amenaza el complejo de Edipo inconsciente. En ese caso, la respuesta es la terapia.

Todos mis pacientes se quejan de algún tipo de debilidad o falta de su sentido del ser. En cada caso, hay una carencia correspondiente en la identificación de la persona con su sexualidad. Ser es algo más que sexualidad y el problema de ser, no puede trabajarse sólo en el nivel sexual. Se debe prestar la misma atención y cuidado a las dificultades de la autoexpresión a nivel del ego que a los problemas sexuales; pero estas dificultades nunca podrán resolverse totalmente mientras las culpas y las angustias sexuales no se comprendan y analicen en los términos del complejo de Edipo. Debemos poner la mira en la sexualidad como base del mismo y del ser.

EL SER COMO NO HACER

En uno de sus libros, Erich Fromm adelantó la hipótesis de que el tener reduce el ser. "Sólo en la medida en que disminuycamos el afán de tener -escribe-, esto es, de no ser (p. ej., dejando de buscar seguridad e identidad aferrándonos a lo que poseemos y a nuestro ego), podrá emerger el ser".⁶ Según Fromm, los términos "**ser**" y "**tener**" representan dos actitudes muy diferentes ante la vida. El tener se basa en relaciones posesivas, en que el sí-mismo es considerado como el ego que tiene una esposa, una casa, un automóvil, un trabajo, e incluso un cuerpo. Es una postura egocéntrica, que se desarrolló como consecuencia de la propiedad privada, el poder y el lucro, y está centrada en el individuo y no en la comunidad. Por otra parte, la actitud de ser se basa en relaciones de amor, de dar y de compartir. En esta actitud, al sí-mismo no se lo mide por lo que tiene, sino por cuánto ama o se da. En el individuo encuentra su identidad sintiéndose responsable hacia la comunidad que lo rodea.

La exposición de Fromm acerca de las diferencias entre estas dos actitudes frente a la vida está llena de intuición. La modalidad posesiva no sólo reduce el ser, sino que restringe la libertad. Somos poseídos por las cosas que tenemos, nuestras propias posesiones nos poseen, en el sentido de que debemos preocuparnos de ellas y cuidarlas. No somos libres de apartarnos de ellas porque, para muchos de nosotros, representan nuestra identidad, nuestra seguridad, e incluso, nuestra salud. No dudariamos en considerar loca a una persona que abandonara su fortuna sólo para ser libre. Pensamos que no se puede ser libre si no se tiene una fortuna, de modo que dilapidamos nuestra vida tratando de enriquecernos, y descubrimos demasiado tarde que hemos sacrificado nuestra libertad. No nos damos cuenta de que la libertad vale muchísimo más que la riqueza, ya que sin la libertad no podemos ser.

Además de la antítesis descrita, hay otra que puede explicar el dilema humano. Es la antítesis entre el **ser** y el **hacer**, que también refleja las dos caras de la naturaleza humana: el cuerpo y la mente o ego. A nivel del ego, el hombre se expresa a sí mismo como creador; a nivel del cuerpo es el ser creado. En tanto creador, se dirige hacia el hacer; en tanto criatura creada por Dios, su papel es simplemente ser. **Todas las criaturas de Dios, excepto el hombre, se limitan a existir.** El hombre no se conforma sólo con ser, siente que debe hacer algo, lograr algo, crear algo. Este impulso del ego hacia la creación produce la cultura -gloria de la especie humana-, pero también puede ser la causa de su destrucción cuando, por ejemplo, lleva a la creación de armas nucleares.

La antítesis entre ser y hacer está presente en nuestro lenguaje. Por ejemplo, cuando decimos "déjalo ser", queremos significar "no hagas nada". Hacer algo es no dejar ser. Hacer representa un intento por cambiar una situación, lo cual está bien cuando se trata de una situación externa; pero cuando la situación es interna, un estado del ser, tratar de cambiar ese estado, haciendo, provoca una reducción del propio ser. Esto se explica por el hecho de que para actuar sobre el **self**, una parte de la personalidad puede volverse contra la otra. **El ego se vuelve contra el cuerpo aplicando su voluntad contra los sentimientos del cuerpo. En este proceso, el ser es dividido y reducido.** Una acción semejante puede ser necesaria ante un peligro verdadero, en cuyo caso no se trata de un acto neurótico; se convierte en reacción neurótica cuando la maniobra persiste más allá del peligro. Los neuróticos están siempre tratando de cambiarse a sí mismos, usando el poder de la voluntad, pero eso sólo sirve para volverlos más neuróticos. La salud emocional sólo puede lograrse a través de la autoconciencia y la autoaceptación. Luchar para cambiar el ser sólo sumerge al individuo más aún en el sino que está tratando de evitar.

¿Significa esto que el cambio es incompatible con el hecho de simplemente ser? La respuesta depende de qué tipo de cambio se está hablando. **El cambio producido a través de la aplicación de una fuerza externa es producto del hacer y afecta negativamente el ser. Sin embargo, hay un proceso de cambio que se produce desde el interior y no requiere de ningún esfuerzo consciente.** Recibe el nombre de crecimiento y enriquece al ser. No es algo que se pueda hacer, ni tampoco es una función del ego, sino del cuerpo. El cambio terapéutico, que significa un cambio del carácter, se asemeja al crecimiento por cuanto es un proceso interno que no puede realizarse mediante un esfuerzo consciente. Esto no quiere decir que el hacer no juegue ningún papel en el proceso del crecimiento. Para adquirir una habilidad, es necesari-

rio repetir ciertas acciones conscientemente, de modo que pueda producirse el aprendizaje, pero el aprendizaje en sí se gesta a nivel inconsciente.

Examinemos otros aspectos de la antítesis ser-hacer. He dicho ya que hacer es una función del ego que implica la aplicación consciente de la energía a una tarea. El ego se fija un objetivo y procura lograrlo mediante el control de las acciones. En cambio, una actividad en la que hay una ausencia notable de la acción del ego, pertenece al dominio del ser. O sea, si el objetivo es secundario respecto de la acción, la actividad será más un ser que un hacer. Por ejemplo, caminar a lo largo de una avenida disfrutando del paseo pertenece a la modalidad del ser, mientras que caminar rápidamente hasta la estación para tomar el tren es hacer. Todas las actividades productivas, como cocinar, escribir un libro, arar la tierra, son aspectos del hacer. Cuando el placer es la motivación dominante, como al bailar o escuchar música, la actividad se sitúa en la modalidad del ser.

Otra distinción importante concierne al eje de la actividad. Cuando el foco se sitúa en lo que está ocurriendo en el mundo externo, la actividad forma parte del hacer; cuando se sitúa en el interior, es decir, en el sentimiento que se experimenta durante la actividad, forma parte del ser. Esta distinción es particularmente relevante en el sexo. Algunos "hacen" sexo, o sea, son actores cuyo interés se centra en el efecto que su actividad sexual tiene sobre la otra persona. Para ellos, se trata de una actividad del ego. Para otros, la actividad sexual nace de un fuerte deseo y termina con un fuerte placer y satisfacción. Cuando el sentimiento domina la actividad sexual, ésta pertenece a la modalidad del ser; si está dominada por la mente, la voluntad o el ego se trata de un hacer. Cuando el sentimiento guía e inspira una actividad, ésta forma parte del ser personal.

Ser es equivalente a sentir. Un sentimiento no se "hace", como no se "hace" el ser. Para ser genuino, el sentimiento debe surgir espontáneamente, de otro modo, el individuo estará fingiendo o simulando. Por otra parte, los sentimientos no realizan ni producen nada, no habiendo en ellos ni metas ni propósitos. **En otras palabras, no sentimos *para* algo. Podemos dar razones de nuestros sentimientos, pero éstos no surgen como respuesta a los dictados de la razón, y a menudo se oponen a ella. Se trata de respuestas corporales involuntarias al mundo que nos rodea y su función es promover el proceso vital.**

Es importante reconocer que el hacer no implica ni conduce hacia los sentimientos, y puede, por el contrario, bloquearlos o inhibirlos. Por ejemplo, cuando camino desde mi oficina hasta la estación con la idea de llegar lo más rápidamente posible, no experimenta ningún sentimiento, aparte de mi prisa por tomar el tren. Todos mis movimientos están dominados por ese propósito y mis sentimientos son irrelevantes; de hecho, pueden estorbar mi acción eficaz. En beneficio de la eficiencia, me transformo en una máquina hasta lograr mi meta. **Las máquinas no poseen sentimientos ni sentido del ser, pero pueden hacer cosas.**

Pero también es posible hacer o producir con sentimiento. Para tener sentimiento, el proceso o la acción debe ser tan importante como la meta perseguida. En el ejemplo anterior, puedo caminar tranquilamente hasta la estación porque no tengo prisa, por el placer de caminar mirando a la gente y las tiendas. Esto sucede algunas veces, pero generalmente tengo mucho que **hacer**. ¿Acaso no es ésta una queja universal? ¡Tanto que hacer y tan poco tiempo para ello! La gente está tan apurada que no tiene tiempo para respirar o para ser. El ser consume tiempo: tiempo para respirar y tiempo para sentir. Cuando nos proponemos producir o lograr algo, nos volvemos máquinas y nuestro ser se reduce. Sin embargo, si ponemos tanto empeño en el proceso como en el fin por alcanzar, el hacer se convierte en una actividad creativa o autoexpresiva que aumenta nuestro sentido del ser. En lo que respecta al ser, lo que vale no es **qué** se hace, sino **cómo** se lo hace. Y lo contrario es válido para el hacer.

Si una actividad cualitativamente **fluye**, pertenece al ser; si es producto de una **presión**, pertenece al hacer. Se presiona cuando la meta o finalidad es más importante que el proceso o los medios. Una actividad que fluye siempre se experimenta con agrado porque surge directamente de un deseo y conduce a la satisfacción de la necesidad. Una actividad que requiere presión es dolorosa porque contraría el deseo y requiere un esfuerzo consciente y el empleo de la voluntad. Muchas veces, escribir es un proceso placentero para mí. Si tengo algo que decir,

la escritura fluye con facilidad. Cuando debo recurrir a mi voluntad es porque no tengo nada interesante que decir y el proceso es doloroso y pobre en resultados, de modo que más tarde tengo que rehacerlo todo.

La distinción que he hecho entre fluir y presionar se aplica también a las actividades que llamamos juegos o deportes. Cuando ganar es más importante que jugar, la actividad o el deporte dejan de ser un juego para convertirse en un trabajo. Así, podemos decir que para algunas personas el trabajo es juego porque es placentero (fluye), mientras que para otros jugar es trabajo porque es doloroso (se hace bajo presión). Desafortunadamente, muchas de nuestras actividades pertenecen a la modalidad del hacer. Esto es cierto en especial en el proceso educativo. El énfasis que se pone en el éxito y el desprecio por el sentimiento hacen que el niño oponga resistencia a la escuela porque siente que su ser es negado por el sistema.

Puesto que ser está relacionado con sentir, también se relaciona con aquellos movimientos y actitudes espontáneas e involuntarias que constituyen la verdadera autoexpresión. En nuestros movimientos espontáneos y en nuestras expresiones, experimentamos directamente la fuerza vital interna; sin embargo, no tenemos la misma sensación al tratarse de acciones razonadas y deliberadas. Las respuestas espontáneas sorprenden al ego y, por ello, son consideradas respuestas auténticas o genuinas de sí-mismo. Cuando respondemos espontáneamente, no decimos "yo lo hice", ya que la acción no es impuesta por el ego; tendemos a decir: "tuve un arranque de ira" o "me puse furioso". Estas expresiones sugieren que alguna fuerza independiente del ego ha actuado en la persona para producir el sentimiento. Todas las experiencias emocionales son de este tipo. Son experiencias "conmoveras" y las apreciamos porque nos hacen sentir vivos y llenos del sentimiento de ser.

Debe señalarse que las respuestas emocionales o las experiencias conmovedoras difieren de las reacciones histéricas. Un estallido histérico, si bien puede ser espontáneo e involuntario, no se parece a una emoción, que es una respuesta total del individuo, en que todo el ser está conmovido, en cuerpo y mente, sintiendo y pensando, y el ego y el ello participan coordinadamente. La reacción histérica es un fenómeno de descarga donde la explosión se produce contra el ego. El ego trata de sofocar el sentimiento que brota a pesar de la intención consciente.

Normalmente, las acciones de un individuo sano demuestran un equilibrio perfecto entre el ser y el hacer, el sentir y el pensar, la espontaneidad y la respuesta deliberada. La total armonía entre el ego y el cuerpo, y entre el yo y el "ello",⁷ genera movimientos que son a la vez espontáneos y controlados. Esto podría parecer una contradicción, pero sólo esta combinación da lugar a acciones gráciles y eficientes, completamente naturales aunque apropiadas a la situación. El individuo en que estas fuerzas están en armonía posee gracia, equilibrio y dignidad. En un individuo de estas características, el hecho de ser, existir, ha alcanzado su nivel máximo.

El hacer puede superponerse al ser, pero no sustituirlo. Si se es una verdadera persona, se puede hacer y producir como una actividad autoexpresiva. El individuo no se define por lo que hace, pero sí puede realizarse con ello. Si no se es una verdadera persona, el hacer o producir no remediará la carencia. A través del hacer no se puede llegar a ser persona; el hacer es como vestirse, ponerse ropa encima; no significa que la ropa sustituya al cuerpo.

A pesar de todo, tratamos de encontrar nuestra identidad en términos de lo que hacemos. Estamos acostumbrados a identificar a la gente por su vocación o profesión; por ejemplo, decimos que "él es banquero" y al usar así el verbo ser, confundimos hacer con ser. Por cierto, él no es banquero, esa es sólo su actividad, y puede cambiar de trabajo sin cambiar su ser. El hombre no está determinado por lo que hace.

Hay otra forma más sutil de tratar de crearse una identidad mediante el hacer. Acomodamos nuestro cuerpo a la imagen que deseamos crear. Por ejemplo, el hombre hinchará el pecho, echará los hombros hacia atrás y hundirá el estómago para parecer más viril, creyendo que lo es en la medida en que mantenga esa pose. Las mujeres hacen cosas similares con su

cuerpo para parecer femeninas: antes, se usaba corsé, ahora se logra el mismo efecto gracias a las dietas y la tensión de los hombros y el abdomen.

Esta forma de hacer es en gran parte inconsciente. Los papeles que adoptamos en la vida se estructuran en el cuerpo como nuestra manera de ser en el mundo, transformándose en la única forma en que podemos ser y limitando así seriamente nuestro ser. Esta es otra forma de decir que **el sino del individuo está determinado por su carácter, estructurado en el cuerpo a través de tensiones musculares crónicas**. Estas tensiones constituyen “patrones de contención”. **Nos contenemos hacia arriba, hacia adentro, hacia atrás**. Contenerse es una forma de control y, al hacerlo, no permitimos que fluya naturalmente la excitación; esta contención del fluir se desarrolla gradual y perniciosamente y termina por ser inconsciente. La estructura de nuestro carácter se convierte así en una segunda naturaleza y ya no somos conscientes de estar bloqueando el fluir natural de nuestros sentimientos en las respuestas y movimientos.

A pesar de que la contención es inconsciente, la “hacemos”. Los músculos voluntarios o estriados están bajo el control del ego. Las tensiones crónicas de estos músculos reflejan la inhibición del súper yo ante la expresión de ciertos sentimientos. Al comienzo, la tensión se creó conscientemente para bloquear la expresión de un impulso que pudiera provocar una respuesta hostil de nuestros padres: con el tiempo, la tensión se vuelve crónica y ya no nos damos cuenta de ella, aunque sigue siendo una función del ego. No estamos dejándonos ser, no dejamos que el flujo de la excitación recorra totalmente nuestro cuerpo y se exprese; contenemos nuestra ira, nuestra tristeza, nuestro temor; contenemos nuestro llanto y nuestros gritos. Contenemos nuestro amor y hacemos todo esto porque tenemos miedo de soltar, miedo de ser, miedo de vivir.

El proceso terapéutico, que pretende promover o ensanchar la capacidad de ser o el **self** del paciente, implica un “soltar” estas acciones de contención, permitiendo que el flujo de la excitación se produzca libremente. En la terapia, el paciente aprende a “deshacer” el hacer que bloquea el flujo. No es un asunto de aprender **cómo ser**, sino cómo **no hacer**.

Tomemos como ejemplo la respiración para entender qué quiero significar con eso de dejarse ir, soltar. Cuando estaba en tratamiento con Wilhelm Reich, el proceso terapéutico incluía la respiración profunda. Reich me hacía respirar mientras estaba tendido en la cama y, como yo era un “buen muchacho”, me ponía a respirar, pero nada ocurría, porque no me estaba “dejando ir”. Entonces Reich me decía: “¡No lo hagas!” Al comienzo, yo le replicaba: “¡Pero usted me dijo que respirara!” “Sí. Déjate respirar, en vez de **hacerlo**”, respondía. Me tomó algún tiempo comprender que mi no respiración era un hacer. Si me “suelto” sin hacer nada, respiro más fácil y profundamente, como un niño o un animal. Cuando dejé que mi cuerpo respirara, se produjeron espontáneamente en él una gran cantidad de reacciones muy significativas, una de las cuales fue el movimiento corporal que Reich llamó el reflejo orgásmico.

Todos los pacientes neuróticos o esquizoides respiran deficientemente. En la mayoría de los casos, la respiración es superficial y entrecortada, limitándose a la región torácica o abdominal, sin abarcar a la totalidad del cuerpo. Para ayudar a que el paciente tome conciencia de su problema respiratorio, el terapeuta debe animarlo a hacer un esfuerzo consciente por respirar de manera más profunda y completa. Esta respiración más profunda proporciona mayor cantidad de oxígeno al cuerpo, aumentando así su energía. Pero aún se trata de un hacer y como tal, no aporta a la sensación de ser. El esfuerzo por respirar más profundamente hace tomar conciencia de que se está **conteniendo** la respiración. La respiración más profunda pone en actividad los sentimientos que habían permanecido sepultados en el inconsciente mediante la supresión y el paciente se da cuenta de que contener la respiración es un medio efectivo para reducir los sentimientos. Este mecanismo se hace necesario cuando los sentimientos son demasiado dolorosos o amenazantes: el sujeto no se permite respirar de forma natural, o sea, de manera fácil y profunda, sino que, consciente o inconscientemente, controla su respiración. Los ejercicios respiratorios no ayudan en esta situación puesto que son una forma de control, el individuo dejará de respirar cuando los sentimientos amenazantes reaparezcan.

La "contención", aunque inconsciente, es una defensa del ego contra los sentimientos que en el pasado se percibían como peligrosos. Por ejemplo, una persona podía temer su tristeza, sintiendo que si se abandonaba a ella podría caer en una desesperación tan profunda que no sería capaz de sobrevivir. O bien, podía sentir un temor tan grande que se convirtiera en terror paralizante o en una ira tan intensa que deseara matar a alguien. Los sentimientos sexuales pueden ser muy aterradores, porque se asocian con el temor a la castración. En cambio, la contención consciente de un impulso a causa de que su manifestación en una determinada situación podría ser inapropiada o inconveniente, no es neurótica. El neurótico tiene miedo de sentir, mientras que la persona sana puede aceptar sus sentimientos e identificarse con ellos, aunque dadas las circunstancias frene su puesta en acción. Por esta razón, la neurosis puede considerarse como el miedo de ser o el miedo de vivir.

La labor terapéutica consiste, pues, en ayudar a que el individuo se ponga en contacto con sus sentimientos, los acepte y, en condiciones adecuadas, se permita ponerlos en acción. La situación terapéutica es el lugar indicado para que el paciente experimente sin miedo la posibilidad de ser y la vida. Con el apoyo del terapeuta, puede atreverse a desencadenar su ira golpeando la cama con los puños o con una raqueta de tenis. En la medida en que hace esto, descubre que no matará a nadie, aunque sienta deseos de hacerlo. Aprende que puede entregarse al sentimiento, controlando al mismo tiempo la acción. Mientras los golpes se le den a la cama o a un colchón, nunca a otra persona, el paciente se podrá dejar llevar plenamente por su sentimiento. Al renunciar al control inconsciente del sentimiento (contención), logra un control consciente efectivo sobre sus acciones. De este modo, el poder de su ego aumenta y gana mayor comprensión de sus sentimientos, al percibir la relación que guardan con las experiencias de su primera infancia.

Sólo ventilando los sentimientos en el ambiente controlado de la situación terapéutica, pueden liberarse las tensiones musculares crónicas que "retienen" inconscientemente a los sentimientos. De esta forma, los sentimientos que pueden ser explosivos o histéricos se integran a la personalidad, ampliando el repertorio de respuestas emocionales de la persona.

Lo que he dicho acerca de la ira es igualmente cierto respecto de los demás sentimientos. Con ayuda, el paciente puede reunir valor para dejarse llevar por su tristeza, incluso si ésta parece conducirlo a las profundidades de la desesperanza. Al ventilar esa desesperanza descubrirá que, exponiendo la herida al aire fresco, puede lograr una curación que ni siquiera imaginaba posible.

Cuando el paciente hace contacto con un sentimiento suprimido y lo libera, disminuye la tensión que lo mantenía. Esto aumenta su energía porque ahora su respiración es más profunda y completa. Puede permitirle a su cuerpo estar más vivo porque la vitalidad, el ser y el sentir no constituyen un peligro tan grande como antes.

Ser es el estado de vitalidad del cuerpo. Mientras más vivo está el cuerpo, mayor es el ser. Pero éste se reduce con cualquier tensión crónica que restrinja la movilidad corporal, aminore la respiración y bloquee su expresividad. Y se realza cada vez que nos permitimos sentir profundamente y expresar nuestros sentimientos con las acciones adecuadas.

Hay otro aspecto de la antítesis entre ser y hacer que conviene comentar. Si tenemos miedo de ser, de vivir, podemos ocultar ese miedo aumentando nuestro hacer. Mientras más ocupados estemos, menos tiempo tendremos para sentir, ser y vivir. Podemos engañarnos creyendo que ese hacer es ser y vivir, y medir nuestra vida por lo que realizamos, en lugar de medirla por la riqueza y plenitud de nuestra experiencia. A mi modo de ver, el ritmo febril y agitado de la vida moderna es un claro signo del miedo que tenemos de ser y de vivir. Y en la medida en que ese miedo exista inconscientemente en el individuo, este último correrá más rápido y tendrá más actividades, para no sentirlo.

¿Qué es, específicamente, el miedo de vivir y de ser?

REFERENCIAS:

1. Para una mejor comprensión de este ejercicio, véase mi libro *Bioenergetics*, Nueva York: Coward McCann & Geohegan, Inc., 1975, pp. 199-210.
2. Ibid. pp. 17-25.
3. **George Groddeck**, *The Book of the It*, Londres: Vision Press, 1956.
4. **D. H. Lawrence**, *Lady Chatterley's Lover*, Nueva York: Grove Press Inc., 1957, p.158.
5. Para una descripción de este problema de carácter, véase **A. Lowen**, *The Betrayal of the Body*, Nueva York; Collier Books, 1969.
6. **Eric Fromm**, *To Have or To Be*, Nueva York: Harper & Row Publishers, 1976, p.89.
7. La palabra "ello" (*it*) es usada aquí con el sentido que le dio **George Groddeck**, para quien el sentido del sí-mismo es considerado objetivamente por el ego. El "ello" representa la fuerza vital del cuerpo.