

ALEXANDER LOWEN

**MIEDO  
A LA VIDA**

*Cuerpo y mente  
en busca de su autenticidad  
y plenitud.*

Era Naciente



MIEDO A LA VIDA

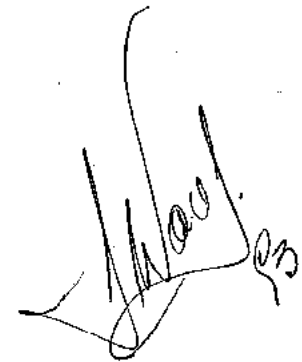


ALEXANDER LOWEN

**MIEDO  
A LA VIDA**

*Cuerpo y mente  
en busca de su autenticidad  
y plenitud.*

Era Naciente



Título original en inglés:

**FEAR OF LIFE**

Publicado por Macmillan Publishing Co, Inc., New York.

© 1980, Alexander Lowen

© Edición en español **Editorial Era Naciente SRL**  
para todos los países de habla castellana.

Arce 287, (1426)  
Buenos Aires, Argentina,  
fax (541)775-5018

Traducido del inglés  
por Chía Rodríguez

Diseño interior y de portada:  
Carmen Piaggio

ISBN 950-739-275-0

Queda hecho el depósito que prevee la Ley 11723

Impreso en Argentina

Distribuye Errepar, San Juan 960, Buenos Aires, Argentina.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada,  
o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea  
eléctrico, químico, óptico o de fotocopia, sin permiso previo  
escrito del editor.

Dedicado con amor a  
ROFRETA L. WALKER

*Amarre mi carro a tu estrella.*

## INDICE

### INTRODUCCIÓN. 9

**1**  
**EL CARACTER NEUROTICO. 21**  
El Problema Edípico.  
La Leyenda de Edipo.  
El Complejo de Edipo.

**2**  
**SINO Y CARACTER. 55**  
Funcionamiento del Sino.  
La Naturaleza del Sino.  
El Sino del Amor.

**3**  
**SER Y SINO. 99**  
El Ser como Autenticidad.  
El Ser como Sexualidad.  
El Ser como No Hacer.

6

**4**  
**EL MIEDO A SER. 143**  
Miedo a la Vida y a la Muerte.  
Miedo al Sexo.  
Miedo a la Locura.

**5**  
**UNA TERAPIA PARA SER. 181**  
La Espiral de Crecimiento.  
Irrupción y Quiebre.  
Ansiedad de Castración.

**6**  
**UNA ACTITUD HEROICA HACIA LA VIDA. 219**  
Regresión y Progresión.  
Desesperanza, Muerte y Renacimiento.

**7**  
**EL CONFLICTO EDIPICO,  
UNA REALIDAD DE LA VIDA MODERNA. 257**  
El Ego adquiere Predominio.  
Jerarquías de Poder y Luchas de Poder.  
El Progreso produce Conflictos.

**8**  
**LA SABIDURIA DEL FRACASO. 299**  
El Enigma de la Esfinge.  
Reconciliando contradicciones.  
La Sabiduría de la Esfinge.

7

*Sí, maravillosa es la sagacidad del hombre,  
ella lo eleva a las alturas  
y también precipita su caída;  
por la confianza en su poder, tropieza el hombre,  
por su voluntad empeñada se va a pique.*

—Sófocles, *Antígona*

## INTRODUCCION

AUNQUE NO SIEMPRE SE DEFINE EN ESOS TÉRMINOS, LA NEUROSIS es el miedo de vivir. El individuo neurótico teme abrir su corazón al amor, teme salir de sí mismo o luchar, teme ser auténtico. Estos temores se pueden explicar desde un punto de vista psicológico. Abrir el corazón al amor vuelve al individuo vulnerable a ser herido; salir de sí para extenderse a otros, hace correr el peligro de ser rechazado; luchar, de ser destruido. Pero hay otra dimensión del problema. Muchas personas no pueden vivir o sentir más de lo que están acostumbradas porque esto amenaza con destruir su ego\*, sobrepasar sus límites, minar su identidad. Vivir más y sentir más intensamente asusta.

Trabajé con un joven cuyo cuerpo estaba como muerto. Estaba contraído y tenso, sus ojos inexpresivos y tez pálida, tenía respiración entrecortada. Gracias a ejercicios terapéuticos y a una respiración más profunda, su cuerpo se tornó más vivo. Sus ojos brillaron, mejoró su color, sintió estreme-

\*A fin de uniformar la terminología con obras anteriores de Lowen ya traducidas al castellano, hemos empleado a lo largo de la obra "ego" y "superego", términos que habitualmente se vierten por "yo" y "superyó" en la literatura psicoanalítica en castellano. (N. del T.)

Para una exposición más amplia de este concepto véase Alexander Lowen, *The Language of the Body*, Nueva York: Collier Books, 1971.



cimientos en algunas partes de su cuerpo y le comenzaron a vibrar las piernas. Pero al experimentar todo esto, me dijo: "¡Es demasiada vida! ¡No puedo resistirlo!"

Creo que, en cierta medida, todos estamos en la misma situación de este joven. Deseamos ser más vitales y sensibles; pero tenemos miedo. Nuestro temor a la vida se evidencia en la forma en que nos mantenemos ocupados para no sentir; en que corremos para no enfrentarnos con nosotros mismos; o nos entregamos al alcohol y las drogas, para no sentir nuestro ser. Porque tememos a la vida, intentamos controlarla o dominarla. Creemos que es malo o peligroso dejarnos llevar por las emociones. Admiramos a la gente impasible, que actúa sin sentimientos. Nuestro héroe es James Bond, el Agente Secreto 007. El énfasis de nuestra cultura está puesto en la acción y en el éxito. El individuo moderno se empeña en ser triunfador y no en ser una persona. Pertenecer claramente a la "generación de la acción", cuyo lema es hacer más y sentir menos. Esta actitud caracteriza en gran parte a la sexualidad moderna: más acción y menos pasión.

Independientemente de lo bien que podamos actuar, en cuanto personas somos un fracaso. Creo que la mayoría de nosotros sentimos el fracaso en nosotros mismos. Somos vagamente conscientes del dolor, la angustia y la desesperación que subyacen en nuestro ser, pero estamos decididos a vencer nuestras debilidades, superar nuestros temores y eliminar nuestras preocupaciones. Esta es la razón por la cual son tan populares los libros acerca del éxito personal o "¿Cómo hacerlo?". Por desgracia, estos esfuerzos están destinados al fracaso. Ser auténticamente una persona no es algo que se pueda lograr, no es una actuación. Exige poner freno a la actividad incesante y darse tiempo para respirar y sentir. En el curso de este proceso, podemos experimentar dolor,

pero si tenemos el valor de aceptarlo, también experimentaremos placer. Si podemos enfrentar nuestro vacío interior, lograremos plenitud; si podemos atravesar nuestra desesperación, descubriremos la alegría. Y en este emprendimiento terapéutico necesitaremos ayuda.

¿Es el sino del hombre moderno ser neurótico, tener miedo a la vida? Mi respuesta es afirmativa, si definimos al hombre moderno como integrante de una cultura cuyos valores predominantes son el poder y el progreso. Puesto que estos valores caracterizan la cultura occidental del siglo XX, se deduce que toda persona que se desarrolla en el seno de esta cultura es neurótica.

El individuo neurótico está en conflicto consigo mismo. Una parte de su ser trata de sojuzgar a la otra. Su ego intenta dominar su cuerpo; su mente racional trata de controlar sus sentimientos; su voluntad, de vencer sus temores y ansiedades. Si bien este conflicto es en gran medida inconsciente, aniquila la energía de la persona y destruye su paz mental. La neurosis es un conflicto interno. El carácter neurótico adquiere diferentes formas, pero todas ellas implican una lucha entre lo que el individuo es y lo que él cree que debería ser. Y todos los seres neuróticos están involucrados en esta lucha.

¿Cómo surge este estado de conflicto interior? ¿Por qué es el sino del hombre moderno sufrir ese conflicto? En el caso individual, la neurosis surge en el contexto de la situación familiar y, puesto que la familia está sometida a todas las fuerzas de la sociedad de la que forma parte, refleja la situación cultural. Para comprender las condiciones existenciales del hombre moderno y conocer su sino, deben investigarse las fuentes del conflicto en el seno de su cultura.

Algunos de los conflictos de nuestra cultura no nos son

desconocidos. Por ejemplo, hablamos de paz, pero nos preparamos para la guerra. Predicamos la conservación del medio ambiente, pero explotamos despiadadamente los recursos naturales en pro de beneficios económicos. Nos abocamos a lograr poder y progreso, cuando lo que anhelamos es placer, paz interior y estabilidad. No nos damos cuenta de que el poder y el placer son valores antagónicos y de que el primero a menudo excluye al segundo. El poder conduce inevitablemente a luchar por su posesión, lo cual con frecuencia lanza al padre contra el hijo y al hermano contra su hermano. Es una fuerza divisiva en la comunidad. El progreso requiere una constante actividad para cambiar lo viejo por lo nuevo, sobre la base de que lo nuevo es siempre superior. Si bien esto puede ser verdad en algunas esferas de la técnica, es una creencia peligrosa. Por extensión, implica que el hijo sea superior al padre, o que la tradición sea simplemente el peso muerto del pasado. Hay culturas en las que predominan otros valores; en las que el respeto por el pasado y las tradiciones son más importantes que el deseo de cambio. En estas culturas, se minimiza el conflicto y la neurosis es un fenómeno raro.

Los padres, en cuanto representantes de la cultura, tienen la responsabilidad de legar a sus hijos los valores culturales. Exigen al niño actitudes y comportamientos destinados a amoldarlo al modelo social y cultural. Por un lado, el niño rechaza estas exigencias, porque implican la domesticación de su naturaleza animal. Para formar parte del sistema debe ser "quebrado". Por otro lado, el niño desea cumplir esas exigencias para conservar el amor y la aprobación de sus padres. El resultado dependerá de la naturaleza de esas exigencias y de la forma en que se le impongan. Con amor y comprensión, es posible enseñarle los hábitos y costumbres

propios de una cultura sin quebrar su espíritu. Desafortunadamente, en la mayoría de los casos el proceso de adaptación del niño a la cultura quiebra su espíritu, lo que lo vuelve neurótico y temeroso de la vida.

El aspecto central del proceso de adaptación cultural es el control de la sexualidad. Todas las culturas imponen restricciones de algún tipo al comportamiento sexual, que parecen ser necesarias para prevenir la discordia dentro de la comunidad. Los seres humanos son criaturas celosas y proclives a la violencia. Incluso en las sociedades más primitivas, el lazo del matrimonio es sagrado. Los conflictos que surgen de este tipo de restricciones son externos a la personalidad. Comúnmente, en la cultura occidental se hace sentir al individuo culpable en relación a los sentimientos sexuales y prácticas sexuales como la masturbación que, en ningún caso, constituyen una amenaza para la paz de la comunidad. Cuando la culpa o la vergüenza se asocian a esos sentimientos, el conflicto se internaliza, generando el carácter neurótico.

El incesto es tabú en todas las sociedades humanas, pero los sentimientos sexuales del niño por el padre del sexo opuesto sólo se censuran en las sociedades modernas, donde se considera que ponen en peligro el derecho exclusivo del progenitor al afecto sexual de su pareja. El padre del mismo sexo ve al niño como un rival y, aunque el incesto no se produce, lo hace sentir culpable por este sentimiento y este deseo, totalmente naturales.

Cuando Freud investigó las causas de los problemas emocionales de sus pacientes a través del psicoanálisis, descubrió que en todos los casos estos problemas implicaban la sexualidad infantil y, en particular, los sentimientos sexuales hacia el padre del sexo opuesto. Descubrió también

que, asociados a estos sentimientos incestuosos, surgían deseos de muerte hacia el padre del mismo sexo. Observando el paralelismo con la leyenda de Edipo, calificó esta situación infantil como edípica. Si un niño no sofocaba los sentimientos sexuales hacia su madre, sufriría el sino de Edipo, esto es, mataría a su padre, casándose con su madre. Para evitar ese sino, si no reprime tanto sus deseos sexuales como sus deseos hostiles, el niño es amenazado con la castración.

El psicoanálisis reveló también que no sólo se suprimían esos sentimientos, sino la situación edípica en sí; es decir, el adulto no recuerda el triángulo en que se vio envuelto entre los tres y los seis años de edad. Mi propia experiencia clínica confirma esta observación. Pocos pacientes pueden recordar algún tipo de deseo sexual hacia su padre o su madre. Más aún, Freud entendía que esta represión era necesaria si el individuo quería tener una vida sexual normal en la edad adulta. Pensó que la represión hacía posible transferir a una pareja los deseos sexuales tempranos hacia el progenitor; de lo contrario, según Freud, el individuo quedaba "fijado" a su padre o su madre. Así, la forma de resolver la situación edípica era la represión, que facultaba al niño para pasar de un período latente a una adultez normal. Si la represión era incompleta, el individuo se convertía en un neurótico.

Según Freud, el carácter neurótico representa la incapacidad para adaptarse a la cultura. Reconoció que la civilización niega al individuo la gratificación total del instinto, pero consideró que esta negativa era necesaria para el progreso cultural. De hecho, avaló la idea de que el sino del hombre moderno era ser infeliz; y que el psicoanálisis nada podía hacer contra este sino, limitándose a ayudar a que el individuo funcione adecuadamente dentro del sistema cultu-

ral. Consideró la neurosis como un síntoma (fobia, obsesión, compulsión, melancolía, etc.), que interfiere con ese funcionamiento.

Wilhelm Reich sostuvo otro punto de vista. Si bien estudió con Freud y fue miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena, Reich descubrió que la ausencia de un síntoma de incapacidad no era un criterio determinante de la salud emocional. Trabajando con pacientes neuróticos, comprobó que el síntoma surgía a partir de una estructura de carácter neurótica y sólo podía ser totalmente eliminado si se cambiaba esa estructura. Para Reich, no se trataba de funcionar adecuadamente en la cultura, sino de que el individuo pudiese entregarse con plenitud al sexo y al trabajo. Esta capacidad permite experimentar satisfacción plena en su vida. En la medida en que carece de ella, será un neurótico.

En su trabajo terapéutico, Reich se centró en la sexualidad como clave para comprender el carácter. Comprobó que el individuo neurótico tenía algún tipo de perturbación en su respuesta orgásmica, siendo incapaz de entregarse plenamente a las convulsiones involuntarias del placer del orgasmo, por temor a la sensación desbordante del orgasmo total. En algún grado, el neurótico era orgásmicamente impotente. Si, como resultado de la terapia, alcanzaba esa capacidad, se convertía en un ser emocionalmente sano y desaparecían todos sus trastornos neuróticos. Más aún, su liberación de la neurosis se prolongaba en la medida en que mantuviera su potencia orgásmica.

Reich descubrió la conexión existente entre la impotencia orgásmica y el problema edípico. Declaró que la neurosis tenía su origen en la familia patriarcal autoritaria, donde se suprimía la sexualidad. No aceptó que el hombre estuviera

inexorablemente ligado a un sino de infelicidad. Creía que un sistema social que niega al individuo la satisfacción plena de sus necesidades instintivas era un sistema enfermo que debía ser cambiado. En sus primeros años como psicoanalista, Reich fue también un luchador social; sin embargo, en sus últimos años, llegó a la conclusión de que *las personas neuróticas no pueden cambiar una sociedad neurótica*.

He sido fuertemente influido por el pensamiento de Reich, quien fue mi maestro desde 1940 hasta 1953, y mi analista de 1942 a 1945. Me convertí en psicoterapeuta por considerar que su enfoque de los problemas humanos, tanto teóricamente (análisis del carácter) como técnicamente (vegetoterapia), representaban un importante avance en el tratamiento del carácter neurótico. El análisis del carácter ha sido la mayor contribución de Reich a la teoría psicoanalítica. Para él, el carácter neurótico es el terreno en que se desarrolla el síntoma neurótico; por ello, consideraba que el análisis debe centrarse en el carácter y no en el síntoma, a fin de lograr la mejoría. La vegetoterapia marcó la irrupción del proceso terapéutico en el campo somático. Reich vio que la neurosis se manifestaba tanto en un funcionamiento vegetativo perturbado como en conflictos psíquicos. La respiración, la motricidad y los movimientos involuntarios y placenteros del orgasmo se verán notablemente alterados en el individuo neurótico por tensiones musculares crónicas. Describió estas tensiones como un proceso de acorazamiento que era un reflejo del carácter en el plano somático. Estableció que la actitud corporal de un individuo es funcionalmente idéntica a su actitud psíquica. Los trabajos de Reich son la base de mi desarrollo del análisis bioenergético, el que amplía sus conceptos en varias direcciones importantes.

1. El análisis bioenergético proporciona una compren-

sión sistemática de la estructura del carácter, tanto en el nivel psíquico como en el somático. Esta comprensión permite leer el carácter y los problemas emocionales de la persona a partir de la expresión de su cuerpo. También hace posible imaginar su historia, puesto que sus experiencias vitales se han estructurado en su cuerpo. La información obtenida por esta lectura del lenguaje corporal es integrada al proceso analítico.

2. A través de su concepto de enraizamiento (*grounding*), el análisis bioenergético brinda una comprensión más profunda de los procesos energéticos del cuerpo que afectan la personalidad. El enraizamiento se refiere a la conexión energética entre los pies de una persona y la tierra o suelo. Refleja la cantidad de energía o sentimiento que el individuo permite ingresar en la parte inferior de su cuerpo. Revela la relación del individuo con el terreno que pisa. ¿Está bien asentado, o flota en el aire? ¿Sus pies están bien plantados? ¿Cómo se para? El sentimiento de seguridad e independencia está íntimamente ligado al funcionamiento de sus pies y piernas, y estos sentimientos influyen sobre su sexualidad.

3. El análisis biogenético utiliza varias técnicas corporales activas y ejercicios que ayudan a fortalecer su estar de pie, incrementan la energía, aumentar y profundizar la autopercepción y activar la autoexpresión. En el análisis bioenergético, el trabajo corporal se coordina con el proceso analítico, haciendo de esta modalidad terapéutica un abordaje mental y corporal de los problemas emocionales.

Durante más de treinta años he practicado la terapia tratando de ayudar a que mis pacientes logren un poco de felicidad y alegría en su vida. Este propósito ha requerido un esfuerzo constante por comprender el carácter neurótico del hombre moderno, tanto desde un punto de vista cultural

como individual. Me he centrado en la lucha del individuo por dar algún sentido a su vida y encontrar satisfacción; en otras palabras, en su lucha contra el sino. Sin embargo, el telón de fondo de esta lucha es la situación cultural. Sin un conocimiento del proceso cultural, no podemos comprender el problema en toda su profundidad.

El proceso cultural que dio lugar a la sociedad y al hombre modernos fue el desarrollo del ego, desarrollo asociado a la adquisición del conocimiento y el dominio de la naturaleza. El hombre es parte de la naturaleza como cualquier otro animal, y está sujeto totalmente a sus leyes; pero está también por encima de la naturaleza, modificándola y controlándola. Y lo mismo hace con su propia naturaleza; una parte de su personalidad, el ego, se vuelve contra la parte animal, el cuerpo. La antítesis entre el ego y el cuerpo produce una tensión dinámica que conduce al desarrollo de la cultura, pero a la vez contiene un potencial destructivo. Esto puede comprenderse mejor mediante la analogía del arco y la flecha. Cuanto más tenso está el arco, más lejos lanza la flecha; pero si el arco se fuerza, se romperá. Cuando el ego y el cuerpo se oponen hasta el punto en que no hay contacto entre ellos, el resultado es un derrumbe psicótico. Creo que en nuestra cultura hemos llegado hasta este punto peligroso. Los derrumbes psicóticos son muy frecuentes, pero lo es todavía más el miedo a ese derrumbe, tanto a nivel personal como social.

En virtud de su cultura y del carácter que ésta genera ¿cuál es el sino del hombre moderno? Si la historia de Edipo puede servir de profecía, lo que profetiza es que, al lograr éxito y poder, lo único que logramos es la disociación o el quebrantamiento del mundo individual. Si el éxito se mide por las posesiones materiales —como sucede en los países industria-

lizados— y el poder por la capacidad para *hacer* y andar (máquinas y energía), la mayor parte de la gente del mundo occidental cuenta con poder y éxito. El colapso de su mundo reside en el empobrecimiento de su vida interior o emocional. Habiéndose propuesto lograr éxito y poder, tiene poco más por lo cual vivir. Y, como Edipo, se han transformado en seres sin raíces que vagan por el mundo sin encontrar la paz en ninguna parte. Cada individuo se siente alienado, en algún grado, de sus congéneres y cada uno lleva dentro de sí un profundo sentimiento de culpa que es incapaz de comprender. Esta es la situación existencial del hombre moderno.

El desafío que enfrenta el hombre moderno consiste en reconciliar los aspectos antitéticos de su personalidad. A nivel corporal, es un animal; a nivel del ego, un semidiós. El sino del animal es la muerte y eso es lo que el ego, en sus aspiraciones divinas, procura evitar; pero al tratar de eludir este sino, el hombre se crea uno aún peor: vivir con miedo a la vida.

La vida humana está llena de contradicciones. Es señal de sabiduría reconocerlas y aceptarlas. Podría parecer un contrasentido decir que aceptar el propio sino conduce a un cambio, pero así es. Cuando el hombre ya no lucha contra el destino, desaparece su neurosis (conflicto interno), y logra la paz interior. El resultado es una actitud diferente (no temer a la vida), que se expresa en un carácter diferente y está asociada a un destino diferente. Este individuo tendrá el valor de vivir y de morir y conocerá la plenitud de la vida. Así termina la historia de Edipo, cuyo nombre identifica el problema clave de la personalidad del hombre moderno.

## EL CARACTER NEUROTICO

### EL PROBLEMA EDIPICO

SE DICE QUE LA GENTE APRENDE DE LA EXPERIENCIA, y esto, por lo general, es cierto. La experiencia es el mejor y tal vez el único auténtico maestro. Pero cuando se cae dentro del terreno de la neurosis de un individuo, la regla parece no ser aplicable, ya que ese individuo no aprende de su experiencia, sino que repite una y otra vez el mismo comportamiento autodestructivo. Por ejemplo, un individuo que está siempre ayudando a los demás responde anhelante cuando alguien solicita su ayuda, pero posteriormente puede sentirse utilizado y resentido por creer que aquel a quien ayudó no ha apreciado su gesto. Volviéndose en contra de su protegido, resuelve ser menos servicial y más crítico de la necesidad la próxima vez. Sin embargo, si luego ve que alguien está en dificultades, le ofrece su ayuda incluso antes de que se la solicite, pensando que en esta ocasión los resultados serán diferentes. Este individuo no aprende porque su actitud es de tipo compulsivo y se ve impulsado a ayudar por fuerzas que escapan a su control.

Tomemos el caso de la mujer que en sus relaciones con

los hombres asume un papel maternal. El efecto de esta postura es infantilizar al hombre, que entonces la priva a ella de satisfacción sexual. Pondrá fin a su relación sintiéndose utilizada y engañada, y culpando de su fracaso a la inmadurez y debilidad del hombre. La próxima vez, piensa, escogerá a alguien que sea capaz de caminar solo y no necesite una madre. Pero esa próxima vez resulta igual que las anteriores. Un extraño sino parece empujarla a la situación que trata de evitar; fuerzas desconocidas de su personalidad la obligan a desempeñar el papel de madre.

Semejante comportamiento puede considerarse neurótico, en virtud de que hay un conflicto inconsciente subyacente. En el caso del individuo anterior, una parte de su personalidad quiere ayudar, pero la otra no. Si ayuda, se siente resentido; si no lo hace, se siente culpable. Esta es una típica trampa neurótica de la que no hay salida, excepto si se analizan los pasos que condujeron a ella. Existe un conflicto inconsciente similar tras el comportamiento de la mujer. El conflicto se produce entre su deseo de una relación sexual satisfactoria y sana con un hombre y su terror ante esa relación. Al desempeñar un papel maternal, intenta sobreponerse a los deseos sexuales, ya que eso le permite eliminar el temor que tiene a entregarse a un hombre. Al actuar como una madre, se siente necesitada y superior a él.

He aquí otro ejemplo. Una mujer encuentra grandes dificultades para establecer relaciones con un hombre. Cada vez que conoce a alguien que le atrae, se torna extremadamente crítica, viendo todas sus debilidades y defectos y rechazándolo. Puesto que nadie es perfecto, su reacción hace imposible cualquier relación. Manifiesta necesitar relacionarse, pero parece incapaz de cambiar su comportamien-

to, aun cuando la perjudique. No es difícil ver que su actitud hipercrítica es una defensa: ante el temido peligro de ser rechazada, se protege rechazando ella primero. Pero el hecho de saber esto no la ha ayudado mucho. Su respuesta neurótica está más allá de su control.

Para ayudarla, necesitamos saber qué fuerzas en su personalidad dictaron ese comportamiento, que se producía únicamente cuando conocía a alguien que le atraía. Con otros, no surgía el problema y su actitud era amistosa y relajada. Puesto que la dificultad aparecía solamente cuando experimentaba algún sentimiento por la persona en cuestión, podemos suponer que el problema se relacionaba con su deseo o anhelo. No podía soportar ese sentimiento, era demasiado doloroso para ella y, por eso, se apartaba. Aquí también podemos descubrir qué le sucedió de niña, qué fue lo que dio origen al problema. A través del análisis, descubrimos que había experimentado el rechazo de uno de sus padres, y esto le provocó un dolor tan intenso, que lo bloqueó para sobrevivir. Cerró su corazón para no sentir el dolor, y luego fue incapaz de abrirlo. Amar es abrir el corazón, y ella temía hacerlo, a causa del dolor. En su caso, el conflicto neurótico se producía entre el deseo de amar y el temor a hacerlo.

Lo que hace que estos conflictos sean neuróticos es la represión del elemento negativo. Así, el servicial niega su resentimiento al solicitársele ayuda, la mujer maternal niega su temor al sexo y la hipercrítica niega su incapacidad para amar. Imposibilitado de enfrentar su dolor y el daño que le produce, el neurótico lucha por sobreponerse a sus temores, ansiedades, hostilidades y rencores. Una parte de él trata de elevarse por encima de la otra, lo que rompe la unidad de su ser, destruyendo su integridad. La persona neurótica lucha

contra ella misma, y en esta lucha, por cierto, es derrotada. La derrota parece significar el sometimiento a un sino inaceptable, pero en verdad equivale a la autoaceptación, que posibilita el cambio. En la medida en que en la cultura occidental la mayoría de la gente lucha por ser diferente, la mayoría es neurótica. Y puesto que ésta es una lucha que nadie puede ganar, todos los que se alisten en ella fracasarán. Curiosamente, nos liberamos de nuestra neurosis a través de la aceptación de la derrota.

Un ejemplo típico es el individuo que a menudo pierde dinero en malas inversiones, siguiendo los consejos de otros. Las promesas de ganar dinero fácil y rápido son un cebo para él. Aunque ya ha caído varias veces en la trampa como para saber que esas promesas son falsas, no puede resistir el desafío. Funciona impulsado por una compulsión más poderosa que su juicio racional. Puede tratarse de una compulsión a perder, puesto que hay individuos que parecen predestinados a ser perdedores. Pero es posible modificar este sino si se exploran cuidadosamente, a través del análisis, la naturaleza de la compulsión y sus orígenes.

El ejemplo clásico es el de la mujer que, después de divorciarse de su primer esposo porque es alcohólico y decidir que su segundo matrimonio será distinto, descubre que también su segundo esposo es un bebedor empedernido. Si no sabía esto antes del matrimonio, fue porque prefirió no ver los numerosos indicios de esa tendencia a la bebida que presentaba su segundo esposo. El análisis tal vez demuestre que le atraen los bebedores, pero los rechaza cuando el alcohol los pone fuera de sí. Como el hombre del ejemplo anterior, no es consciente de sus sentimientos profundos y de sus motivaciones. Esta es una carencia típica del carácter neurótico.

La expresión *carácter neurótico* se refiere a un patrón de comportamiento basado en un conflicto interno, que representa un temor a la vida, al sexo y a ser. Refleja los primeros años de vida del individuo, puesto que se formó como resultado de esa experiencia. La experiencia decisiva para el desarrollo del carácter neurótico es la edípica, que se produce entre los tres y los seis años de edad, cuando surge el interés sexual del niño por el progenitor de sexo opuesto y la rivalidad resultante con el del mismo sexo. Ambos padres desempeñan un papel activo en esta situación triangular en que el niño se siente atrapado. El niño desarrolla un carácter neurótico como única solución posible ante una situación que, en su mente, está cargada de peligros para la vida y la cordura. No podemos decir si ese peligro es tan real como el niño lo cree, puesto que ningún niño en esta situación puede poner a prueba la validez de sus creencias. Se defiende frenando sus pasiones y suprimiendo su sexualidad. Ilustraré este proceso con los casos que siguen.

Margarita me consultó porque estaba deprimida y sentía que su vida estaba vacía. Era una mujer atractiva, de unos treinta y cinco años, enfermera de profesión. Nunca se había casado, si bien había tenido varias relaciones sentimentales, ninguna de las cuales había resultado satisfactoria para ella. Hacía algunos años, víctima de una seria depresión, había intentado suicidarse. Sus tendencias suicidas disminuyeron gracias al tratamiento psicoanalítico, pero su tendencia depresiva continuó. No obstante, nunca había interrumpido su trabajo; era muy laboriosa y estaba bien considerada en su ámbito profesional.

La característica más sobresaliente del cuerpo de Margarita era su falta de vitalidad. Si no hablaba ni se movía, podría haber pasado por una figura de cera. Sus ojos eran inexpressivos.



## 26. MIEDO A LA VIDA

sivos y su voz opaca. Sin embargo, de vez en cuando, al mirarme, sus ojos se iluminaban, dándole vida al rostro. Esto nunca duraba más de unos minutos, pero era una transformación notable. Cuando sucedía, me percataba de que ella me miraba con sentimiento. Por lo general, se la veía preocupada y sólo se dirigía a mí para comunicarme sus ideas. En la medida en que fuimos trabajando juntos, observé que su falta de vitalidad era muy profunda. Cuando abría mucho los ojos, tenía casi un aspecto sepulcral. Sus movimientos eran apáticos y su respiración muy superficial.

La labor terapéutica consistió en ayudarla a descubrir por qué sus ojos se habían apagado, por qué era incapaz de mantener el brillo de la vitalidad, a qué le temía inconscientemente. La falta de vitalidad en Margarita era el resultado de una actitud autodestructiva y de negación de sí misma. En muchas personas neuróticas, esta es una actitud inconsciente. Sin embargo, ella era consciente de ser autodestructiva. Decía: "Siempre estoy tratando de destruir mi cuerpo: no como adecuadamente, duermo poco, me preocupa mi imagen externa, soy compulsiva en mi trabajo. Nunca 'estoy' para mí misma, soy incapaz de divertirme, no me preocupo de mi persona".

Cuando le pregunté cómo y por qué apareció en ella esta actitud, me respondió: "Fui literalmente destruida por mi madre, con tanta frecuencia que terminé identificándome con ella". Antes, Margarita me había contado que su madre a menudo la golpeaba. Calificó a su madre de hipocondríaca, dijo que pasaba el día recostada, leyendo y quejándose. La madre estaba realmente enferma, padecía diabetes, pero Margarita consideraba que era también autodestructiva porque no se responsabilizaba por su propia vida. Murió de una afección cardíaca a los cincuenta años. "Y mi padre también

era autodestructivo. Trabajaba veinte horas diarias, no dándose jamás tiempo para el placer. Era Cristo, el mártir. Murió de un ataque al corazón a los cuarenta años", señaló Margarita, agregando: "Mi padre era una carga para mí. Sentía que debía salvarlo. Pensaba constantemente en él. Me hizo muy infeliz y desgraciada. Nunca pude acercarme a él. Recuerdo haberlo visto mientras sufría, su aspecto era patético. En realidad, más que patético: era la imagen misma del sufrimiento. Era un sufriente. Yo necesito ayudar a la gente".

No podremos entender a Margarita ni su problema sin formarnos un cuadro de la situación familiar en la que creció. En este cuadro, los elementos más importantes son las personalidades de los padres, quienes afectan al niño más por lo que son que por lo que hacen. Los niños son muy sensibles y captan los estados anímicos, sentimientos y actitudes inconscientes de sus padres por ósmosis, digámoslo así. Esto era especialmente cierto en el caso de Margarita, sobre todo por ser hija única y carecer de la mitigación que habría significado la presencia de otros niños en la familia.

"Mi madre decía que mi padre era un amante tosco y bruto —me comentó—. Me doy cuenta de que escojo hombres semejantes a él, por su sufrimiento y su rudeza en el deseo sexual. No veo en esos hombres el sufrimiento, hasta que más tarde me quedo atrapada. Entonces, me doy cuenta de que yo los cuido, los quiero ayudar, pero en esa relación no hay nada para mí. Esta es una de las formas que adopta mi actitud autodestructiva. Pero no sé si me podría gustar alguien que no sufriese; mi corazón no se abriría a una persona así. El último hombre con el que tuve una relación intentó suicidarse. Tuve una larga lista de amantes a quienes debí ayudar. Parecería que ese tipo de relación

neurótica es la única que soy capaz de establecer".

¿Cuál fue exactamente la relación de Margarita con su padre? Su madre le contó que estuvo muy unida a su padre hasta los cuatro o cinco años. Pero no recuerda nada de esa relación, ni por qué terminó. Todo lo que recuerda es que su padre era inalcanzable. En su corazón se sentía cerca de él, pero no había contacto entre ellos. "Era como un sueño en el que estoy sumida todavía, relacionándome con los hombres sobre esa base. Construyo fantasías acerca de lo que podría ser la vida con ellos, sólo para descubrir al poco tiempo que no pueden satisfacer mis sueños".

De lo anterior se desprende que en sus contactos con el hombre, Margarita busca el tipo de relaciones que tuvo con su padre antes de los cinco años. Es una búsqueda del paraíso perdido. Trata de encontrar un Shangri-La. Una vez, me preguntó: "¿Por qué siempre atraigo a los hombres en los bares? Algo deben ver en mí". Su actitud y su expresión indicaban que ella también sufría y, del mismo modo en que le atraían los sufrientes, ellos se sentían atraídos. Esperaban aliviarse mutuamente de sus sufrimientos, pero sólo los aumentaban, ya que ninguno tenía alegría para ofrecer al otro.

Es obvio que Margarita había sufrido una seria pérdida alrededor de los cinco años, cuando terminó su relación afectiva con el padre. La tendencia depresiva está condicionada por una pérdida de este tipo.<sup>4</sup> Indudablemente, se había producido antes la pérdida del amor en su relación con la madre, pero ésta había sido mitigada por el contacto con el padre. Cuando este contacto terminó, Margarita se sintió perdida, sobreviviendo gracias a un gran esfuerzo de voluntad, que ahora se manifestaba en la inflexibilidad y determinación en la mandíbula. Sin embargo, los recuerdos de la

época en que había sentido el cariño paterno se reflejaban momentáneamente en los destellos ocasionales de su rostro y su mirada.

¿Qué sucedió para que se destruyera la relación entre ella y el padre? ¿Por qué ese hecho tuvo una influencia tan devastadora en su personalidad? Margarita no tenía recuerdos de esa época. Estaban completamente reprimidos, aunque durante varios años se había sometido a psicoanálisis y conocía el tema edípico. En el curso de nuestras sesiones, conversando sobre este asunto, señaló: "No recuerdo ningún sentimiento sexual hacia mi padre, pero durante el análisis soñé haber dormido con él. Después de haber estado analizándome por algún tiempo, sentí que podía tener ese sueño sin pensar que estaba loca. Sin embargo, en el sueño, sentí que no podía entregarme, que en verdad no podía gozar".

Margarita aún no disfruta del sexo, aún no puede soltarse y tener orgasmo. Utiliza el sexo para relacionarse, para acercarse a alguien. No cede a sus sentimientos sexuales porque teme que la desborden y enloquezcan. En un capítulo posterior analizaré este aspecto del miedo al sexo. Mi intención aquí es mostrar la relación existente entre el carácter neurótico y el problema edípico.

¿Qué sucedió realmente en su familia? ¿Cuál era la relación entre sus padres? Al respecto, Margarita dijo: "Cuando niña, solía imaginar que mis padres estaban muy ligados entre sí y que yo era una intrusa. Me sentía aislada. Luego, al crecer, me di cuenta de que mi madre estaba sola, lo mismo que mi padre. Sentí que ella se refería a él como si se tratara de un extraño". Recordó una escena en la que el padre trató de arrojar a su madre por la ventana, pero no supo decir por qué, aunque podemos suponer que la relación entre ellos, como

la de tantas parejas, había comenzado llena de romance, para luego terminar en una amarga frustración. Este es el terreno en el que se desarrolla el problema edípico. El padre frustrado generalmente recurre al hijo de sexo contrario, buscando en él cariño y simpatía.

Los sentimientos entre Margarita y su padre eran muy profundos y a pesar de la barrera existente entre ambos, estaban muy ligados. A Margarita le contaron que cuando ella ganó unos premios escolares y en su parroquia, él se echó a llorar. ¿Por qué se cortaron esos sentimientos? Sólo hay una respuesta: ambos se habían acercado a lo sexual, y el peligro del incesto parecía real. El padre renunció a todo tipo de contacto con la niña, en quien había que suprimir la sexualidad, puesto que para él constituía una amenaza.

El deseo sexual infantil por los padres es una expresión de la vitalidad natural del niño, quien es inocente hasta el momento en que el padre proyecta en él su culpabilidad sexual. Margarita era la perversa porque su sexualidad estaba viva y libre. Había que eliminarla, y eso es lo que literalmente hizo la madre, con una fusta para entrenar caballos que el marido usaba. La obligaron a negar su cuerpo, descargando sus energías en las tareas escolares. El padre no la protegió pues se sentía demasiado culpable como para interferir en el asunto. La quebrantaron efectivamente, como se doblega el espíritu salvaje y libre de un caballo para que se deje conducir por el hombre. Desde Eva, la mujer ha sido considerada portadora de la tentación, tendencia que refleja el doble patrón moral característico de la cultura patriarcal. En el pasado, la sociedad occidental estimó necesario suprimir la sexualidad femenina, más que la masculina.

Podemos comprender por qué Margarita desarrolló su carácter neurótico. No le estaba permitido relacionarse con

su padre en un plano sexual y este tabú se enquistó en su personalidad, manifestándose hacia todos los hombres. Ahora puede ser la niña que desea ser arrullada, o bien la mujer solícita y comprensiva que tratará de aliviar los sufrimientos de un hombre. Puesto que ninguna de estas actitudes satisface su necesidad de una relación sexual (que es algo más que el simple hecho del apareamiento), se deprime. No creo que pueda superar su tendencia depresiva, a menos que recupere su sexualidad; al perderla, perdió su vida, porque ser sexual es estar vivo y estar vivo es ser sexual. En los capítulos siguientes, demostraré lo que implica elaborar este problema.

El caso de Margarita no es único. Quizás no fue común por la severidad de los golpes recibidos, por el grado de represión de la sexualidad en la familia y por la forma particular que asumió su carácter neurótico, pero es una manifestación típica de lo que sucede en las familias modernas: los sentimientos incestuosos entre padres e hijos, las rivalidades, celos y amenazas hacia el niño. También es típico por la forma en que el problema edípico configura el carácter neurótico del individuo. Presentaremos otro caso, que posee muchas similitudes con el de Margarita, aunque corresponde a un hombre.

Roberto es un arquitecto de mucho éxito que acudió a mi consultorio porque estaba deprimido. La depresión se debía a la ruptura de su matrimonio. Cuando le pregunté las razones del fracaso matrimonial, manifestó que su esposa se quejaba de que no había comunicación entre ellos, de que él evitaba el contacto y era sexualmente pasivo. Admitió la veracidad de estas acusaciones, reconociendo tener gran dificultad para expresar sus sentimientos. Previamente, durante algunos años, se había sometido a psicoanálisis y el

tratamiento lo había ayudado en cierta forma, pero su respuesta emotiva era aún muy débil.

Roberto era bien parecido, de cerca de cincuenta años, con un cuerpo bien proporcionado y rasgos faciales regulares. Cuando me puse a observarlo, esbozó una rápida sonrisa, por lo que concluí que le molestaba ser observado. En un examen más detallado, percibí que sus ojos se mantenían fijos e inexpresivos. Sin embargo, el rasgo más notable de su cuerpo era la tensión y rigidez. Desnudo, parecía una estatua griega; vestido, podía confundírsele con un maniquí móvil. Era tan controlado, que su cuerpo parecía no estar vivo.

¿Qué había sucedido en la infancia de Roberto para llevarlo a esa inercia emocional? Como Margarita, era hijo único y, de pequeño, su madre lo idolatraba. Aunque sus padres no eran ricos, lo vestían con ropas costosas, que siempre llevaba muy limpias. En las fotografías, aparecía como un niño adorable. El peor pecado que podía cometer era ensuciarse; si esto sucedía, lo lavaban y mudaban de ropa inmediatamente. Jamás le pegaron y el castigo ante cualquier transgresión adoptaba la forma de avergonzarlo y retirarle el amor.

Roberto señaló que imaginaba no ser hijo de sus padres, los que realmente habían deseado una niña. Suponía que, algún día, encontraría a sus verdaderos padres. Este sentimiento de falta de pertenencia surge siempre que hay falta de contacto emocional entre padres e hijos. En el caso de Roberto, sus padres también sentían que él no les pertenecía; le decían que él era diferente a ellos. Buscó una explicación en el hecho de que sus padres eran tan unidos entre sí que él se sentía fuera. "Tuve ganas de patear la puerta y decirles: 'Déjenme entrar'. Otras veces, quería escapar y encontrar a mi verdadera familia". Recordemos que Margarita tenía

sentimientos similares, de ser una intrusa que no pertenecía a su familia. Más tarde, descubrió que la aparente armonía de sus padres era más una fachada que la realidad. ¿Cuál era la situación en la familia de Roberto?

Describió a su madre como una amazona cabalgando con un látigo sobre caballos salvajes. Aunque no era bella, usaba anteojos y no tenía una posición social elevada, se había casado muy bien. Su padre —dijo mi paciente— era buen mozo, encantador y muy solicitado, un triunfador, un hombre destinado al éxito. Reconoció que su madre era ambiciosa: "Trataba de proyectar una imagen refinada, aunque sus padres eran agricultores. Quería demostrar ser la esposa ideal para mi padre y que el suyo era un matrimonio perfecto". También trataba de proyectar la imagen de la madre perfecta y, consecuentemente, Roberto debía ser un hijo perfecto; y lo intentaba. Pero los niños perfectos no son reales, es decir, no existen. Los niños reales se ensucian, hacen travesuras. A fin de conservar el amor materno, debía convertirse en un retrato, en una estatua o un maniquí. Y por esas mismas razones, el padre tampoco era real. ¿Cómo podía ser real el esposo de una mujer perfecta? Roberto no recordaba haber presenciado disputas entre sus padres. Incluso siendo pequeño, había sentido que la familia vivía en una atmósfera irreal. En la medida en que se sintiera vivo, no podría ser hijo de esos padres. Sólo podría pertenecerles siendo irreal, como ellos.

Sería un error pensar que en esa familia no había pasiones. Roberto nunca habló de la vida sexual de sus padres, pero deben de haberla tenido. Nunca mencionó algún sentimiento sexual experimentado en su infancia, pero debe de haber tenido alguno. Había reprimido todos los recuerdos de sus primeros años y esa represión iba de la mano con la falta de

vitalidad de su cuerpo. La mayor parte de la información que me dio era de segunda mano; no obstante, había algunas evidencias de la situación edípica. Dijo haber imaginado de niño que conquistaba a su madre y vencía al padre. En sus fantasías, la madre lo prefería al padre. Otra evidencia significativa era el hecho de que Roberto efectivamente había derrotado al padre. "Lo opacaba a tal punto, que me sentía avergonzado". Su padre nunca fue un triunfador; era Roberto quien se erigía en el gran triunfador del mundo, colmando así las ambiciones de su madre.

Sin embargo, esta victoria tenía su precio, esto es, la pérdida de su potencia orgásmica, de la habilidad para una entrega corporal total en la actividad sexual. Su sexualidad se limitaba a los órganos genitales, el resto del cuerpo no participaba en la excitación o en la descarga. Esta incapacidad de entregarse totalmente a la sexualidad se debía a la rigidez y tensión de su cuerpo, que también era la causa de su falta de vitalidad emotiva. No vale la pena analizar si esta última era el producto del miedo al sexo, o si su impotencia orgásmica era consecuencia de su inercia o de su falta de vitalidad. El problema debe trabajarse simultáneamente en ambos niveles, el sexual y el emocional. En un nivel más profundo, ambos representan un temor a la vida.

Pero Roberto no tenía conciencia de su miedo al sexo o a la vida. El miedo, una emoción como cualquier otra, es también reprimido en un estado de inercia emocional y esto dificulta las cosas, puesto que el resultado será la ausencia de sentimientos. Por ejemplo, Roberto no registraba ningún sentimiento sexual hacia su madre y no podía imaginar un sentimiento de este tipo, porque la encontraba nada atractiva. Ni siquiera recordaba haberla visto desnuda, ni haber sentido curiosidad por saber cómo era su cuerpo. Una noche

quiso escuchar a la puerta del dormitorio de sus padres, pero rápidamente lo descubrieron, enviándolo a su habitación. No asoció este incidente con curiosidad sexual. Evidentemente, su curiosidad fue inhibida muy temprano. Cuando tenía tres años, estuvo a punto de ver a una niña a la que estaban bañando, pero fue regañado por eso.

Que Roberto no recuerde no implica que en su infancia no tuviera sensaciones sexuales; puesto que estas sensaciones son normales, debe suponerse que fueron suprimidas energicamente, y reprimido el recuerdo. Confirmaba esta suposición su extremada tensión muscular y su rigidez corporal, manifestaciones de supresión. Charlando acerca de este asunto, me hizo notar que una maniobra común en él era suprimir todo sentimiento cuando alguien lo dañaba. Eliminaba todo sentimiento hacia la persona y la "hacía a un lado", como si no existiera. Señaló que era una táctica que su madre utilizaba con él y que él también usaba con ella, en reciprocidad. Me parece que madre e hijo sostenían una lucha de poder donde las formas de control eran la seducción y el rechazo. Su madre presumía con él, vistiéndolo —según sus propios términos— como un "pequeño lord Fauntleroy", pero también lo "hacía a un lado" cuando él no cumplía con sus deseos. El la complacía pero, al mismo tiempo, la rechazaba sexualmente.

Hay otro aspecto del problema de Roberto. Su rigidez corporal puede interpretarse como un signo de que estaba paralizado de terror. Trabajé con él lo suficiente como para estar seguro de ello. Pero él no lo sentía así. ¡Por supuesto! Al estar emocionalmente muerto, no era mucho lo que sentía. Sin embargo, era preciso descubrir a quién temía y por qué.

Roberto decía que fue educado como un "pequeño lord Fauntleroy". Yo lo veía como un príncipe, y a su madre, en

el papel de la reina. La situación requería que su padre fuese el rey, pero no asumía ese papel. En lugar de estar él en la cima, empujó a su hijo a esa posición, con lo que el niño debía realizar algo de lo que era incapaz. El príncipe debía suplantarle y ser el rey. Pero, aunque el padre hubiera deseado ser opacado por su hijo, era natural que también sintiera enojo y resentimiento al ser desplazado y degradado. Cuando dos machos compiten por la misma hembra, la lucha puede ser a muerte. Pero un hijo no es rival suficiente para un padre y le aterroriza desafiarlo de verdad: debe retroceder, admitir su derrota y renunciar al deseo sexual por su madre. Debe aceptar la castración psicológica y retirarse de la competencia, dejando de constituir una amenaza para el padre.

La situación edípica está entonces resuelta. El muchacho podrá crecer y conquistar el mundo, pero, a nivel sexual, seguirá siendo un niño. Roberto era consciente de que en un nivel de su personalidad se sentía aún inmaduro, no totalmente hombre. Emocionalmente, seguía siendo un príncipe.

En un capítulo posterior, hablaré de la manera de abordar el problema edípico. Primero, necesitamos entender el problema como fenómeno cultural y como resultado de la dinámica familiar. En la sección que sigue, veremos la leyenda de Edipo con cierto detalle, a fin de observar hasta qué punto estos casos se asemejan al mito.

### LA LEYENDA DE EDIPO

Edipo era un príncipe, hijo de Layo, rey de Tebas. Al nacer éste, su padre consultó al oráculo de Delfos para saber cuál sería el futuro de su hijo. Este le respondió que, cuando el niño creciera, asesinaría a su padre, desposándose con su

madre. Layo, para evitar tal calamidad, abandonó al niño, estacado en el campo, a fin de que pereciera. Edipo fue salvado por un pastor que se apiadó de él, llevándolo a Corinto, donde fue adoptado por Pólipo, rey de la ciudad, quien lo educó como a su propio hijo. Como tenía los pies inflamados por haber sido atado a una estaca, lo llamaron Edipo, que significa "el de los pies hinchados".

Al hacerse hombre, también él consultó al oráculo de Delfos para conocer su sino, enterándose de que mataría a su padre y se casaría con su madre. Puesto que creía a Pólipo su legítimo padre, decidió evitar el sino predicho por el oráculo abandonando Corinto y buscando suerte en otro lugar. En el camino hacia Beocia, fue interceptado por un viajero que le ordenó apartarse del camino. Se produjo un combate y Edipo, golpeando al desconocido con su báculo, le dio muerte. Sin saber quién era su víctima, siguió camino a Tebas. Al llegar allí, se encontró con que la ciudad estaba aterrorizada por la Esfinge, extraño monstruo con rostro de mujer, cuerpo de león y alas de pájaro. La Esfinge planteaba un enigma a todos los viajeros, devorando a aquellos que no lo descifraban.

Creonte, gobernador de la ciudad desde la muerte de su cuñado Layo, había prometido la corona y la mano de su hermana, la reina viuda Yocasta, a quien librara a la ciudad del mal que estaba provocando el monstruo. Edipo aceptó el desafío, enfrentándose a la Esfinge. "¿Cuál es el ser —le inquirió ella— que anda en cuatro patas por la mañana, en dos por la tarde y en tres por la noche?" Edipo contestó: "El hombre. En su infancia se arrastra en cuatro; en su madurez camina en dos piernas; y en el atardecer de su vida camina con bastón". Al escuchar su respuesta, la Esfinge se arrojó al mar, ahogándose. Edipo regresó a Atenas, desposó a la reina,

y reinó durante más de veinte años. De su unión nacieron dos varones, Etéocles y Polinice, y dos mujeres, Antígona e Ismene. El reinado de Edipo en Tebas fue próspero, siendo considerado un justo y devoto soberano.

En la mitología griega, a menudo hay alguna tragedia en la vida del héroe. Por ejemplo, tanto Hércules, gran destructor de monstruos, como Teseo, vencedor del Minotauro, perecieron trágicamente. Entre otros, Erictonio, que siendo rey introdujo en Atenas el culto y uso de la plata, murió víctima de un rayo enviado por Zeus. Las hazañas del héroe, patrocinadas por un dios, son un agravio para otro. Sus aptitudes sobrehumanas lo hacen aparecer como un dios. Los dioses son abiertamente celosos y el héroe debe pagar un precio por su insolencia ya que, después de todo, es mortal.

Edipo, por derrotar a la Esfinge, es considerado un héroe, y las Erinias, es decir, las hadas, esperaban. Una terrible plaga asoló la ciudad de Tebas, trayendo sequía y hambruna. Al ser consultado el oráculo de Delfos, contestó que la plaga no terminaría hasta que los asesinos de Layo fueran descubiertos y conducidos a la ciudad. Edipo juró encontrar a los culpables. Para su sorpresa, sus indagaciones revelaron que él era el asesino. Había matado a su padre en el camino hacia Tebas e, involuntariamente, desposado a su madre.

Abrumada por la vergüenza, Yocasta se ahorcó y Edipo se arrancó los ojos. Luego, acompañado de Antígona, su hija devota, abandonó Tebas, convirtiéndose en un vagabundo. Después de muchos años, encontró refugio en la ciudad de Colona, cerca de Tebas. Allí, liberado de su sino y purificado de sus crímenes, desapareció misteriosamente de la tierra, lo que significa que fue acogido por los dioses, como corresponde a un héroe griego. Por haber dado asilo a Edipo, Colona se convirtió en lugar sagrado.

La leyenda cuenta el fin de esta infeliz familia. Los dos hijos de Edipo aceptaron compartir la conducción del reino alternativamente, pero cuando le llegó el turno a Polinice, Etéocles se negó a entregarle el mando. Polinice reunió un ejército de egeos, sitiando a Tebas. En la contienda, los hermanos se mataron mutuamente. Creonte, convertido en gobernador de la ciudad, decretó que Polinice quedara insepulto, considerándolo un traidor. Antígona desafió la orden y, llena de amor por su hermano, le dio sepultura con honores. Por su desobediencia, fue enterrada con vida, siendo su sino compartido por su hermana Ismene. Si retomamos los casos de Margarita y Roberto, podemos ver que sus vidas no son paralelas a la historia de Edipo. Ninguno fue culpable de incesto o parricidio, a pesar de que ambos sufrieron situaciones edípicas en su infancia. La forma en que evitaron el sino de Edipo fue explicada por Sigmund Freud, el primero en reconocer la importancia de la situación edípica y el significado de la historia de Edipo para el hombre moderno. En la siguiente sección, examinaremos el punto de vista psicoanalítico acerca del desarrollo del complejo de Edipo.

### EL COMPLEJO DE EDIPO

Freud se interesó por la historia de Edipo porque pensó que los dos crímenes cometidos por él —el asesinato de su padre y el matrimonio con su madre— coincidían con los dos deseos primarios del niño y que "su insuficiente represión o su reaparición constituye tal vez el núcleo de todas las psiconeurosis".<sup>2</sup> A este núcleo se lo conoce como complejo de Edipo. Freud había escrito: "Es posible que todos estemos destinados a dirigir nuestros primeros impulsos sexuales

hacia nuestra madre y nuestros primeros impulsos de odio y violencia hacia nuestro padre, como lo corroboran nuestros sueños".<sup>3</sup> Si es así, el sino de Edipo sería común a toda la especie humana. Reconociendo esta posibilidad, Freud señaló: "Su sino nos conmueve porque podría haber sido el nuestro; porque el oráculo arroja sobre nosotros la misma maldición que arrojó sobre él".<sup>4</sup>

Desde el punto de vista psicoanalítico, se considera que todo niño pasa por una etapa edípica, entre los tres y los siete años de edad. En esta etapa, experimenta sentimientos de atracción sexual hacia el padre del sexo contrario, y celos, temor y hostilidad hacia el padre del mismo sexo. El complejo incluye también una cantidad variable de sentimientos de culpa, asociados con los anteriores. Otto Fenichel dice: "En ambos sexos, el complejo de Edipo puede considerarse la culminación de la sexualidad infantil, el desarrollo erógeno desde la etapa oral y anal hasta la etapa genital".<sup>5</sup>

Para nuestro estudio es importante entender qué se quiere decir con sexualidad infantil y en qué difiere de la forma adulta. La expresión "sexualidad infantil" se refiere concretamente a todas las manifestaciones sexuales, desde el nacimiento hasta alrededor de los seis años de edad. Al placer erótico del niño en el mamar o en la succión del dedo se le atribuye una naturaleza sexual. Entre los tres y los cinco años, la sexualidad infantil se centra en los genitales. De acuerdo con Freud, a los cinco años, en el apogeo de la sexualidad infantil, se acerca al punto que se alcanza en la madurez. La diferencia entre la sexualidad infantil y la adulta es que la primera carece de los elementos de penetración y eyaculación, que son los aspectos reproductivos de la sexualidad. Así pues, la sexualidad infantil es un fenómeno de superficie. Freud la describe como fálica más que genital. La distinción

es válida si reconocemos que lo fálico alude a un aumento de la excitación y no a su descarga. La sexualidad adulta se caracteriza por su énfasis en la descarga. Sin embargo, es difícil diferenciar los sentimientos asociados con la sexualidad infantil de los que se relacionan con la forma adulta.

Si bien el complejo de Edipo se considera un proceso normal de todo niño en nuestra cultura, esto no significa que esté biológicamente determinado. Debemos distinguir entre dos fenómenos diferentes. Uno es el florecimiento preliminar de la sexualidad que se produce en ese momento y se manifiesta en actividades masturbatorias y en una gran curiosidad sexual. También se refleja en el interés sexual del niño por el padre de sexo opuesto. Los sueños y recuerdos de los pacientes ponen en evidencia estas manifestaciones sexuales tempranas, que pueden ser confirmadas por cualquier padre observador, puesto que el niño no se esfuerza por ocultar sus sentimientos sexuales. La investigación médica ha demostrado que en esta etapa hay un notable aumento de la producción de hormonas. A este despertar preliminar de la sexualidad le sigue generalmente un período de calma, de latencia, que dura hasta la pubertad, cuando tanto la actividad hormonal como la sexual comienzan a asumir su forma adulta. El desarrollo de la dentadura es un fenómeno biológico paralelo al de la sexualidad. Tenemos dos denticiones: la primera, en los primeros meses y años de vida, la de los "dientes de leche", que alcanza su ciclo completo entre los seis y los siete años, cuando da comienzo la segunda etapa, en que aquéllos caen y son reemplazados por los permanentes. Es en este momento, alrededor de los seis años, cuando la mayoría de los niños comienza su educación formal.

El otro fenómeno es la creación de una relación triangular



en que la madre es un objeto sexual, tanto para el padre como para el hijo, o el padre lo es para la madre y la hija. Cuando esto sucede, como invariablemente ocurre en nuestra cultura, surgen celos y hostilidad en el padre o la madre hacia el hijo. Puede ser natural que el niño sienta celos por la relación sexual entre el padre y la madre, pero estos celos de ninguna manera amenazan al padre. Otra cosa es que el padre tenga celos de su hijo, porque siente que su esposa lo favorece o lo prefiere. Esta situación amenaza al niño con un peligro real. De la misma forma, los celos de la madre hacia la hija plantean una seria amenaza a la niña. Este aspecto del complejo de Edipo está determinado culturalmente. Fenichel dice: "En este sentido, el complejo de Edipo es indudablemente un producto de la influencia familiar".<sup>6</sup> Su forma específica dependerá de la dinámica de la situación familiar.

Otro elemento, la culpa sexual, forma parte de este complejo. Si bien todos están envueltos en el triángulo, al niño se lo hace sentir culpable por sus sentimientos sexuales y su comportamiento. El actúa inocentemente, siguiendo sus impulsos instintivos, pero a los ojos de los padres, cualquier expresión sexual suya es "mala", "sucias" o "pecaminosa". Los padres proyectan su culpabilidad sexual en el niño. Así, el complejo de Edipo del niño refleja generalmente los conflictos edípicos no resueltos de sus padres. El sentimiento de culpa del niño por su sexualidad deriva menos de lo que sus padres dicen o hacen que, según indica Fenichel, "de su actitud general hacia el sexo, que ellos manifiestan constantemente, de manera consciente o inconsciente".<sup>7</sup>

Pero esta afirmación sólo atribuye el problema a la generación precedente. Para comprender cómo surge por primera vez esta culpabilidad, se debe estudiar el origen de las fuerzas culturales que crearon la situación edípica. En un

capítulo posterior retomaremos este tema, analizando la mitología y la historia de la antigua Grecia. Podemos anticiparnos a las conclusiones diciendo que el temor y la hostilidad entre padres e hijos, así como la culpabilidad sexual, son el resultado del pasaje de la sociedad matriarcal a la patriarcal en los comienzos de la civilización, cuando la especie humana comenzó a dominar la naturaleza. La adquisición de este dominio sobre la naturaleza condujo a una lucha por el poder, que continúa hoy en todas las sociedades "civilizadas".

Finalmente, el complejo incluye también una ira mortífera del niño hacia el padre del mismo sexo. El niño quiere matar al progenitor pero más teme ser matado por él. A causa de ese gran temor, la ira es reprimida y sólo se manifiesta en deseos de muerte contra el padre o como el temor a que el padre muera o tenga un accidente. En definitiva, al niño se lo hace sentir culpable por su hostilidad hacia el padre.

La posición freudiana sostiene que la ira del niño y su hostilidad hacia el padre están directamente relacionadas con sus deseos incestuosos. En este sentido, Erik Erikson escribe: "Los deseos 'edípicos' (tan simple y sinceramente expresados en la seguridad del niño de que se casará con su madre y la hará sentirse orgullosa de él) conducen a secretas fantasías de confusos asesinatos y secuestros. La consecuencia es un profundo sentimiento de culpa, un sentimiento extraño, puesto que parece implicar que el individuo ha cometido un crimen que, después de todo, no ha cometido, pues sería totalmente imposible desde un punto de vista biológico. Sin embargo, esta culpa secreta ayuda a impulsar todas las iniciativas que llevan hacia los ideales anhelados y las metas prácticas inmediatas".<sup>8</sup> Esta concepción sostiene que el complejo de Edipo no sólo está biológicamente

determinado, sino que es esencial para el avance continuo de la cultura. ¿No parece extraño que los sentimientos amorosos de un niño hacia su progenitor puedan generar "fantasías secretas de confusos asesinatos y secuestros"? Me parece más lógico pensar que dichas fantasías sólo aparecen después que al niño se lo ha hecho sentirse culpable por sus deseos incestuosos.

Esta era también la opinión de mi maestro, Wilhelm Reich. En su estudio *Der Triebhafte Charakter* (El carácter impulsivo), publicado en 1925, mientras él era aún miembro del movimiento psicoanalítico, escribió: "La fase edípica es una de las más significativas de la experiencia humana. Sin excepción, sus conflictos conforman el núcleo de toda neurosis y dan lugar a poderosos sentimientos de culpa... Estos sentimientos de culpa se convierten, con particular intensidad, en actitudes de odio, que son parte del complejo de Edipo".<sup>9</sup> Repárese en que el odio se deriva de la culpa y no a la inversa. Reich tenía también un punto de vista distinto acerca del valor de los sentimientos de culpa. Erikson los veía como el producto del progreso cultural. Para Reich, son el producto de una educación sexual represiva, cuya función "es sentar las bases de la cultura autoritaria y de la esclavitud económica".<sup>10</sup>

Una vez delineado el complejo de Edipo, nos interesa estudiar sus efectos sobre la personalidad. ¿De qué manera se resuelven los conflictos que él contiene? Si se trata simplemente de sentimientos sexuales de un niño hacia su padre, éstos, siendo infantiles por naturaleza, se reemplazarán en el curso natural del crecimiento. Ningún niño se aferra para siempre a sus dientes de leche; éstos son empujados y desplazados por los definitivos. Lo mismo sucede con los sentimientos sexuales infantiles. Con el comienzo de la

madurez sexual, en la pubertad, el joven dirigirá sus sentimientos sexuales hacia objetos que están fuera de la familia. Por desgracia, en nuestra cultura, este desarrollo natural no se produce sin disturbios. Los sentimientos sexuales infantiles están demasiado confundidos con sentimientos de culpa, temor y odio como para que el proceso sea natural. El complejo es reprimido en su totalidad.

La represión del complejo de Edipo se produce bajo la amenaza de la castración. En esto Freud y Reich están de acuerdo. El niño renuncia a su lucha por estar sexualmente cerca de la madre y a su hostilidad hacia el padre por el temor a la castración. Freud dice específicamente que "el complejo de Edipo del niño sucumbe ante el terror de castración".<sup>11</sup> El varoncito teme que el pene le sea cortado o arrancado. Cuando es amenazado con algún castigo por masturbarse, esta amenaza a los genitales es a menudo explícita; pero incluso si los padres no profieren una amenaza de este tipo, el temor de ser castrado sigue existiendo. El niño es consciente de estar compitiendo con su padre y puede percibir la hostilidad de éste. Puesto que el pene es el órgano ofensivo, es natural presumir que será dañado o cortado. En el pasado se practicó, de hecho, la castración humana: a la gente se le cortaban las manos por robar. No es difícil ver por qué los niños desarrollaron esta imagen del presunto castigo. Muchos tienen típicos sueños de angustia acerca de esta posibilidad. Un paciente me contó un sueño de su infancia. Soñó que su pene se alargaba, salía por la ventana hacia la entrada del edificio situado del otro lado de la calle, subía por él y penetraba por otra ventana. En esa calle había una vía férrea. En el momento en que su pene iba a entrar por la ventana, escuchó la campana de un tranvía que se acercaba. Con todas sus fuerzas, trató de hacer regresar su pene al cuarto, antes

de que pasara el tranvía. En ese momento se despertó.

Puedo agregar aun otra hipótesis que explique por qué todos mis pacientes tienen temor de ser castrados. Cualquier hostilidad de los padres hacia el niño a causa de su sexualidad provocará en éste una tensión y tracción hacia arriba y adentro en el suelo pélvico; este efecto se producirá aun cuando sólo se trate de una mirada reprobatoria. Esa tensión en la pelvis prevalecerá mientras dure el temor del niño hacia el progenitor. Puesto que tensión y temor son equivalentes, la contracción del suelo pélvico se asocia con un temor a ser dañado en los genitales. El individuo no será consciente del temor si no es consciente de la tensión. En ese caso, el temor a ser castrado puede expresarse en sueños o en *lapsus linguae*. Sin embargo, utilizando técnicas corporales que ayudan a adquirir conciencia de la tensión, es posible tomar conciencia del temor.

Mis pacientes femeninas también padecen el temor de ser castradas, que se manifiesta como un temor a ser dañadas en la zona de los genitales. Sin embargo, en la mayoría de los casos, ese temor es inconsciente y se requiere un considerable trabajo corporal y analítico antes de que la paciente se permita sentir el miedo. En general, es más fácil para la paciente interpretar la hostilidad de los padres como una amenaza a su vida. Estas amenazas, debido al miedo que provocan, funcionan como amenazas de castración. Además, las niñas son humilladas y avergonzadas ante cualquier expresión de su sexualidad hacia el padre. Y puesto que el temor a la humillación provoca una supresión de los sentimientos sexuales, actúa como una amenaza de castración.

El arma más eficaz que poseen los padres para controlar al niño es retirarle el amor o amenazarlo con dejar de amarlo.

Entre los tres y los seis años, el niño depende demasiado del amor de sus padres, por lo que se somete ante las presiones. La madre de Roberto, como vimos anteriormente, lo controlaba "ignorándolo". La madre de Margarita la golpeaba, pero fue la pérdida del amor paterno lo que la aniquiló. Cualquiera sean los medios que usen los padres, el resultado es que el niño se verá obligado a renunciar a su anhelo instintivo, a suprimir su deseo sexual hacia uno de los padres y la hostilidad hacia el otro. En su lugar, desarrollará sentimientos de culpa sobre su sexualidad y de temor a la autoridad. Esta derrota constituye una aceptación del poder de los padres, así como una sumisión a sus exigencias y valores. El niño se torna "bueno", lo que significa que renuncia a su tendencia sexual en favor de otra dirigida al rendimiento. La autoridad parental es introyectada bajo la forma de un superego, asegurando que el niño acatará los deseos de los padres en el proceso de aculturación. En efecto, el niño se identificará con el padre amenazante. Freud dice que este proceso "por una parte preserva el órgano genital, eliminando la amenaza de perderlo; por otra parte, lo paraliza, eliminando su función".<sup>12</sup>

La supresión efectiva de los sentimientos asociados con el complejo de Edipo conduce al desarrollo del superego, una función psíquica que representa las prohibiciones parentales interiorizadas. Pero si bien este proceso psíquico ha sido descrito adecuadamente en la literatura psicoanalítica, poco se ha escrito acerca de que la supresión de estos sentimientos ocurre en el cuerpo. El mecanismo de supresión consiste en el desarrollo de tensiones crónicas en los músculos, bloqueándose los movimientos que expresan sentimientos. Por ejemplo, si una persona quiere eliminar el impulso de llorar, porque le avergüenza hacerlo, pondrá en tensión los múscu-

los de la garganta a fin de evitar el sollozo. Puede decirse que ahoga el impulso, o que se traga sus lágrimas. Así evita el llanto o el sentimiento de tristeza. Sin embargo, si el no llorar se convierte en parte de su manera de ser, en parte de su carácter ("sólo los niños lloran"), las tensiones musculares de la garganta se harán crónicas e inconscientes. Ese individuo quizá se enorgullezca de no llorar al recibir un daño, pero en verdad es incapaz de llorar, incluso si lo desea, a causa de la inhibición instaurada en su estructura corporal, que está más allá de su control consciente. La incapacidad de llorar se encuentra frecuentemente entre los hombres que se quejan de falta de sentimientos. El sujeto puede estar deprimido y reconocer su infelicidad, pero no sentir su tristeza.

Un mecanismo similar opera en la supresión de los sentimientos sexuales y de otro tipo. Hundiendo el abdomen, elevando el suelo pélvico e inmovilizando la pelvis, se puede reducir el flujo sanguíneo hacia los órganos genitales, con lo cual se bloquean los movimientos sexuales naturales de la pelvis. Al comienzo, esto se hace conscientemente, poniendo en tensión los músculos correspondientes; pero con el tiempo la tensión se vuelve crónica e inconsciente. En algunos casos, es tan fuerte que el individuo no es capaz de experimentar ninguna sensación sexual. Tengo una paciente que es incapaz de sentir deseos sexuales, aunque lo quisiera. En otros casos, la tensión reduce el monto de sensaciones sexuales que la persona podría experimentar. En estas personas, pueden encontrarse prohibiciones del superego en relación con sentir y expresar deseos sexuales. Los factores psíquicos y somáticos que determinan el comportamiento son funcionalmente idénticos, pero si no se actúa sobre el componente somático, no se puede cambiar el carácter.

En general, el sentimiento (*feeling*) es la percepción del

movimiento. Si se mantiene un brazo totalmente inmóvil durante cinco minutos, se pierde la sensibilidad, y ya no se siente que uno tiene un brazo. El lector puede experimentarlo: deje colgar el brazo sin moverlo, durante unos cinco minutos. Lo mismo ocurre si uno se pone un sombrero. Por algunos minutos, uno es consciente del sombrero, pero luego, si el sombrero no se mueve, esa conciencia desaparece y uno se olvida de él. Pero no todos los movimientos generan sentimientos: es necesario que haya percepción. Si uno se mueve dormido, no hay sentimiento. Sin embargo, sin movimiento, no hay nada que percibir. Puesto que la supresión del sentimiento se logra a través de tensiones musculares crónicas que inmovilizan el cuerpo, es imposible experimentar un sentimiento suprimido. La persona puede saber, intelectualmente, que sus sentimientos están suprimidos, pero no puede sentirlos o percibirlos. Del mismo modo, el carácter estructurado en el cuerpo bajo la forma de una tensión crónica suele estar más allá de la percepción consciente.

Un observador puede percibir las tensiones y, si tiene experiencia, puede interpretarlas a fin de comprender al individuo y su historia. El dicho común de que "no nos vemos a nosotros mismos como nos ven los demás" es verdadero, puesto que nuestra mirada se dirige hacia afuera. Nos "vemos" de una manera subjetiva, es decir, a través de los sentimientos, mientras que los demás nos ven objetivamente, a través de la visión. Así, un observador puede ver, por la forma en que nos comportamos —labio superior rígido, mandíbula tensa y garganta apretada— que no somos capaces de abandonarnos al llanto, cuando todo lo que nosotros sentimos es que no tenemos deseos de llorar. Y lo mismo sucede con la sexualidad. La forma en que nos

desplazamos expresa nuestra actitud hacia la sexualidad. Si la pelvis está echada hacia atrás, pero en forma flexible y oscilante, ello denota una fuerte identificación con la sexualidad propia. Por el contrario, si está rígida y dirigida hacia adelante (la cola entre las piernas), expresa la actitud opuesta. Somos nuestros cuerpos, ellos revelan quiénes somos.

Tanto Freud como Fenichel sostienen que la neurosis es producto de una represión inadecuada del complejo edípico. Su persistencia, supuestamente, produce la fijación del individuo a una etapa infantil de su desarrollo sexual. Es frecuente encontrar hombres que viven en casa de su madre, sin casarse y sin llevar una vida sexual normal. Su vida presenta características infantiles. La mayoría de las personas se da cuenta de la relación incestuosa entre madre e hijo, menos ellos. El hombre negará categóricamente albergar cualquier tipo de sentimiento o interés sexual hacia su madre. Y yo le creo, ya que habrá eliminado todo deseo sexual hacia ella y reprimido incluso el recuerdo de los sentimientos que alguna vez experimentó. Si tuviera algún tipo de sentimiento sexual consciente hacia su madre, su culpa no le permitiría continuar en esa situación. Está "colgado" de su madre, no a causa de una represión inadecuada, sino porque la represión fue demasiado estricta en su momento: no le quedaron sentimientos sexuales con los que salir al mundo en tanto hombre. Este tipo de supresión tan severa de sentimientos sexuales sólo puede explicarse por un apego incestuoso igualmente intenso durante el período edípico.

La represión del complejo de Edipo permite al niño evolucionar hasta el período de latencia. Teóricamente, esto le facilita descargar sus energías en el mundo exterior. Pero,

como acabamos de ver, si la represión es severa, este camino resulta muy limitado.

La posición freudiana plantea un verdadero dilema, como lo señala Fenichel: "Superficialmente, ninguna relación sexual es del todo atrayente, debido a que la pareja no es la madre; en un estrato más profundo, toda relación sexual debe inhibirse, puesto que todas las personas representan a la madre".<sup>13</sup>

Tras la represión del complejo de Edipo, no hay forma de que el individuo halle satisfacción; a lo sumo puede aspirar a encontrar un lugar en la sociedad, desempeñar su actividad laboral, casarse y formar una familia. Para Freud, la neurosis es la incapacidad para tener un funcionamiento normal en la sociedad. Reconoce que la civilización impone su precio, fija restricciones y crea un malestar muy profundo. Si en un caso el precio ha sido hartamente elevado, las restricciones demasiado rígidas y el malestar excesivo, el psicoanálisis puede ayudarlo a recuperar la fuerza de su ego para adaptarse con más éxito.

Freud pensaba que sólo reprimiendo el complejo de Edipo podía evitarse el sino de Edipo. Pero, como hemos visto, esto no funciona. Los conflictos edípicos no se resuelven a través de la represión, sólo se entierran en el inconsciente, donde actúan como un sino que controla el comportamiento. Reich dice: "Freud señaló que el complejo de Edipo desaparece como resultado de la ansiedad de castración, \* debemos agregar lo siguiente: es verdad que desaparece, pero surge con otra apariencia, bajo la forma de reacciones del carácter, que por una parte perpetúan sus rasgos principales de manera distorsionada y, por la otra, son

\* Hemos vertido siempre "anxiety" por "ansiedad" y no por "angustia", como es habitual en obras psicoanalíticas traducidas al castellano, con el fin de adecuar la terminología a las traducciones de Lowen ya existentes en nuestra lengua.

formaciones reactivas contra sus elementos básicos".<sup>14</sup>

Coincidió con Reich. El complejo de Edipo desaparece como fenómeno consciente a través de su represión, pero se torna activo en el inconsciente. Quizás el individuo contraiga matrimonio con alguien que parece ser una persona opuesta a su madre o su padre, pero sienta la compulsión, a causa del complejo, de tratar a su cónyuge como si fuese su madre o su padre. Otra consecuencia puede ser la manifestación superficial de amor filial y de respeto hacia el padre del mismo sexo, al mismo tiempo que bajo la superficie se alberga una gran hostilidad contra él. Es cierto, como explicaré más adelante, que cada varón desposa a su madre y cada mujer se casa con su padre. Y si bien no asesinamos literalmente a nuestro padre como lo hizo Edipo, lo hacemos psicológicamente, a través del odio almacenado en nuestro corazón. En mi opinión, la represión del complejo de Edipo asegura que, en un nivel psicológico, se comparta el sino de Edipo.

<sup>1</sup> Véase mi obra *Depression and the Body*, Nueva York: Coward, McCann & Geoghegan, Inc., 1972, para un examen más completo de las causas y el tratamiento de la depresión. (Hay versión en castellano)

<sup>2</sup> Sigmund Freud, *Totem and Taboo*, Nueva York, W.W. Norton & Co., 1956, p. 132.

<sup>3</sup> Sigmund Freud, "The Interpretation of Dreams", en *Basic Writings of Sigmund Freud*, Nueva York: Random House, Modern Library Ed., 1938, p. 308.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 308.

<sup>5</sup> Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, Nueva York: W.W. Norton & Co., 1945, p. 91.

<sup>6</sup> *Ibid.*, p. 97.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 95.

<sup>8</sup> Erik Erikson, *Childhood and Society*, Nueva York: W.W. Norton & Co., 1950, p. 86.

<sup>9</sup> Wilhelm Reich, *The Impulsive Character*, Nueva York: New American Library, 1974, p. 17.

<sup>10</sup> Wilhelm Reich, *The Function of the Orgasm*, Nueva York: The Orgone Institute Press, 1942, p. 20.

<sup>11</sup> Sigmund Freud, "The Passing of the Oedipus Complex", 1924, en *Collected Papers*, vol. II, Londres, Hogarth Press, 1953, p. 276.

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 273.

<sup>13</sup> O. Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, p. 170.

<sup>14</sup> W. Reich, *Character Analysis*, 3a. ed., Nueva York: The Orgone Institute Press, 1949, p. 156.

## SINO Y CARACTER

### FUNCIONAMIENTO DEL SINO

POR MUCHO TIEMPO HE ESTADO FAMILIARIZADO con la historia de Edipo y recientemente he vuelto a ella con renovado interés, debido al papel que el sino desempeña en el mito. Consideremos que tanto Layo, el padre, como Edipo, el hijo, consultaron al oráculo por separado, éste les predijo a ambos el mismo sino, y ambos tomaron medidas para impedir su concreción. Layo abandonó a su hijo en el campo para que muriera de inanición; Edipo dejó Corinto para evitar asesinar a Pólipo, quien lo había educado como su propio hijo y al que creía su padre. Pero, a pesar de estos empeños por eludir al sino, la predicción del oráculo se hizo realidad. Ante esto, me hice la siguiente pregunta: ¿no habrá sucedido *justamente* porque trataron de eludirlo? Esta pregunta me ha rondado con insistencia, debido a que advertí que uno de los aspectos del carácter neurótico es la incapacidad del individuo para aceptarse a sí mismo. Me di cuenta de que el neurótico lucha por evitar un sino que teme, pero precisamente por eso consolida el sino del que está tratando de huir.

Supongamos, por ejemplo, que Layo hubiera aceptado su

sino tal como se lo profetizó el oráculo; ¿habría sido distinta la historia? (Una aceptación de este tipo formaría parte de una actitud religiosa: si ese es el deseo de los dioses, que así sea.) Si Layo hubiera educado a Edipo como su hijo, por lo menos un incidente de la historia no se habría producido: Layo no habría sido un desconocido para su hijo, y éste no lo habría asesinado en un encuentro casual en el camino. Si Edipo hubiese aceptado su sino, permaneciendo en Corinto y obedeciendo así el deseo de los dioses, no habría desposado a su madre. Estos "si" pueden cambiar la historia, pero gracias a que los sucesos se produjeron en esa forma y no en otra, contamos con una narración significativa acerca de la experiencia humana.

Freud sostuvo una posición similar acerca de la historia de Edipo, tal como fuera dramatizada por Sófocles en su obra *Edipo Rey*, expresó Freud: "*Edipo Reyes* una tragedia del sino. Sus efectos trágicos se basan en el conflicto entre el deseo todopoderoso de los dioses y los vanos esfuerzos humanos por evitar el desastre. La lección que supuestamente deben aprender los conmovidos espectadores de esta tragedia es la resignación a la voluntad divina, reconociendo la propia impotencia".<sup>1</sup> Sin embargo, ni el propio Freud estaba dispuesto a aceptar la inevitabilidad del sino. El pensaba que, "si bien el oráculo nos predijo a todos nosotros la misma desgracia", podemos evitar padecer el sino de Edipo reprimiendo los sentimientos y recuerdos asociados con nuestros deseos incestuosos infantiles. Pero, como luego demostraré, la represión liga al individuo a la situación traumática, programándolo para repetirla en su vida adulta.

La idea de que el intento por escapar al sino sólo lo ratifica es ejemplificada en el relato de John O'Hara, "Cita en Samarra". Un sirviente, enviado por su amo a comprar algu-

nas provisiones en el mercado de Bagdad, regresó a casa aterrorizado. Entre la multitud, alguien lo había empujado y, al dar vuelta la cabeza, vio a la muerte, que lo amenazaba. El sirviente rogó a su amo le diera un caballo para llegar hasta Samarra y así desviar su sino. El amo le dio el caballo, en el que el siervo se alejó a toda prisa. Enseguida, el amo fue al mercado, y también él vio a la muerte. Se le acercó, preguntándole por qué había amedrentado a su sirviente. "Yo no lo amenacé", respondió la muerte. "Sólo levanté mis brazos en señal de sorpresa al verlo aquí en Bagdad, ya que esta noche tengo una cita con él en Samarra".

A menudo decimos que el sino domina al individuo, que su sino se apodera de él. Ya he manifestado que acciones de este tipo no hacen más que corroborar el sino personal. Pero *corroboración* puede sonar demasiado fuerte; quizá sea más apropiado hablar de incitación. Por ejemplo, si una persona parece abrumada por el peso que lleva, seguramente alguien tratará de aliviarla de él. Normalmente, hay actitudes que incitan determinadas respuestas de los demás. He aquí un simple ejemplo clínico. Tuve una paciente que se quejaba de no ser capaz de "conseguir un hombre". Todas sus relaciones con los hombres habían sido fugaces. Un día, en una de nuestras sesiones, me dijo: "Mi madre siempre me decía que ningún hombre me querría". Era como si su madre le hubiera arrojado una maldición que determinó su sino, puesto que había llegado a la edad madura sin encontrar a nadie que se interesara en ella. Mi paciente desempeñaba un papel activo, aunque inconsciente, en la configuración de su sino. Dando crédito a lo expresado por su madre, se aferraba a cualquier hombre que demostrara algún interés por ella; no lo hacía de manera obvia, sino mostrándose extremadamente solícita y atenta, pero el resultado era siempre el mismo, por lo que



no podía ocultar su desesperación. Los hombres, temiendo ser atrapados por ella, se alejaban, de manera que la profecía de su madre parecía corroborarse.

Existe otra forma de observar el funcionamiento del sino. Las defensas que erigimos para protegernos provocan exactamente las condiciones que estamos tratando de evitar. Así, cuando alguien construye un castillo para proteger su libertad, termina siendo prisionero en su propio castillo, al no ser capaz de salir de él. De la misma forma, no es posible asegurar la paz acumulando armamentos, porque los ejércitos, por su naturaleza misma, buscan la guerra. Este concepto es particularmente evidente en las defensas psicológicas que desarrollan las personas. Por ejemplo, la que teme ser rechazada y se defiende no abriéndose hacia los demás, sino aislándose, asegura que se produzca rechazo hacia ella. Nadie es libre si está dominado por una posición defensiva. Y esto es válido para el carácter neurótico, que erige muros psicológicos y se escuda tras su coraza muscular contra los posibles daños, y lo único que logra por esta vía es que el daño temido se encierre dentro de él mismo.

Tuve un paciente que, de niño, fue humillado por su padre porque no era lo bastante fuerte y atlético como para competir con sus primos. Temía a su padre y a los rudos muchachos de la vecindad. Como resultado de ello, se sentía un cobarde. Para sobreponerse a ese sentimiento, se dedicó vehementemente a los ejercicios físicos, desarrollando, e incluso superdesarrollando, su musculatura, hasta lograr la apariencia de un hombre fuerte. Pero sólo logró ser un corset de músculos, un hombre tan *encorsetado* en sus músculos que era incapaz de expresarse, de establecer relaciones, torpe y humillado por no tener nada que decir. Así, la humillación que sintiera cuando niño, persistió en la edad

adulta. Se quejaba de carecer de sentimientos, pero lo que sucedía era que en su esfuerzo por superar el miedo había eliminado todo tipo de sentimientos. Sólo aceptando su miedo y expresando su tristeza podría llegar a ser una persona auténtica en sus relaciones con los demás. Y esto es lo que la terapia le ayudó a lograr.

El intento por superar un problema de personalidad, negándolo ("¡No tendré miedo!"), internaliza el problema y asegura su perpetuación.

Y, sin embargo, ¿acaso no tratamos todos de superar nuestras debilidades, temores y defectos? Ponemos en acción la voluntad, procuramos sobreponernos a los peores obstáculos que nos impiden la realización de nuestros sueños, diciéndonos: "Querer es poder". Con fuerza de voluntad suficiente, se puede hacer casi lo imposible. La voluntad es poderosa en la acción, pero es impotente cuando se trata de cambiar lo más profundo de nuestro ser. Nuestros sentimientos no están sujetos a nuestra voluntad. No podemos cambiarlos a través de acciones conscientes, sino sólo suprimirlos. No obstante, suprimir un sentimiento no significa hacerlo desaparecer, sino empujarlo a un nivel más profundo del inconsciente. A través de esta acción, internalizamos el problema y se hace necesario entonces recurrir a la terapia para hacerlo regresar al plano consciente, de manera de poder analizarlo en una forma no neurótica.

En el caso del paciente antes descrito, significó adquirir conciencia de que temía decirle a su padre: "No quiero competir. No quiero ser como tú quieres que sea". Al suprimir su rebelión, no tenía nada que decir.

Sostengo como tesis que no es posible domar un problema que forma parte de la propia personalidad. En esto, la palabra clave es *domar*, lo que implica que una parte del ser

se opone a la otra; el ego, a través de la voluntad, es confrontado con el cuerpo y sus sentimientos. En lugar de lograr una armonía entre estos dos aspectos auténticos de la naturaleza humana, se crea un conflicto que en definitiva destruye al individuo. Esto es lo que hacen todos los neuróticos: se encierran en un sino que están tratando de evitar. La alternativa, y el camino más saludable, es la comprensión, que lleva a la autoaceptación, la autoexpresión y el autoregulación.

Hay, pues, dos formas de programar nuestro sino. Una consiste en incitar ciertas respuestas en los demás, a través de nuestra actitud y comportamiento, es decir, de nuestro carácter. Si, debido a nuestro temor de ser rechazados, nos mostramos ariscos y fríos, no podemos sorprendernos de que la gente se nos aleje. Si somos paranoicos, nuestro escepticismo nos hará ser rechazados y recibiremos hostilidad. La otra forma es perpetrar en nosotros mismos el sino al que tememos. Creamos nuestra propia vaciedad, suprimiendo los sentimientos; nos dejamos atrapar con tensiones que generan una resistencia a ceder y entregarse ante el temor de ser atrapados. Pero estas dos formas no son independientes una de la otra. El individuo que se siente vacío en su interior, vive una existencia vacía de significado, en términos de relaciones y de compromiso. El individuo que se siente atrapado en sí mismo, será efectivamente atrapado por las situaciones existenciales. La situación externa debe concordar con la condición interior. Una estaca cuadrada no calza en un hueco redondo. En general, cada persona encuentra su lugar apropiado en el mundo. Por supuesto, también es cierto, aunque pueda parecer una contradicción, que la situación externa produce la situación interior. Por su influencia en la familia, la cultura moldea el

carácter del niño. Si vivimos en un mundo alienado, nos transformamos en seres alienados de nuestro cuerpo y de nosotros mismos.

Comprender la correspondencia entre la situación interna y la externa es esencial para entender la naturaleza humana y el sino. La gente se siente extremadamente incómoda al encontrarse en circunstancias diferentes a las que está acostumbrada. Pongamos a un vagabundo en una vivienda confortable, y rogará que lo dejemos regresar a las calles. Vistamos a un pordiosero con ropas de gran señor y no sabrá cómo moverse. Lo contrario es igualmente cierto. Somos individuos de hábitos. Nuestro cuerpo y nuestro comportamiento se estructuran a partir de situaciones, haciendo que nos sea difícil la adaptación a otras diferentes. Independientemente de nuestro origen, es la educación la que determina nuestro sino y nuestro porvenir. Por ejemplo, un niño que creció pegado a la televisión, no podrá vivir sin ella, porque se habrá acostumbrado al tipo de estímulos que ésta le entrega.

La tarea terapéutica esencial y más difícil consiste en cambiar el carácter neurótico. El caso de Samuel es un buen ejemplo. Era un joven cercano a los treinta años, cuyo matrimonio acababa de fracasar, por lo que estaba algo deprimido. El divorcio se había producido de común acuerdo. Samuel sentía que su esposa era demasiado dependiente y, según me dijo, ella se quejaba de la frialdad de Samuel y de su indiferencia para compartir sentimientos. Samuel admitió tener dificultades para demostrar o expresar sentimientos. En otras áreas de su vida era un hombre de éxito.

Caracterológicamente, Samuel podría ser definido como un individuo de estructura rígida. Su cuerpo, aunque bien conformado, era tenso, de cuello bastante poco flexible y

piernas trabadas. A pesar de esas desventajas, poseía una buena coordinación, desempeñándose aceptablemente en varios deportes. Su rigidez era manifestación de una necesidad de armarse ante un posible colapso, ante el desamparo y la dependencia. En su matrimonio, asumió el papel del fuerte e, inconscientemente, incitó a su mujer a depender de él, resistiéndose, al mismo tiempo, a esa dependencia. Sentía el deber de controlar todas las situaciones de la misma forma en que se controlaba a sí mismo, aun cuando sabía que esa actitud era autodestructiva. Samuel necesitaba aprender cómo relajarse y liberar sus sentimientos.

Abordó su dificultad para soltarse como abordaba cualquier otra tarea: primero razonándola, y luego tratando de ponerla en práctica. Pero esto no dio resultado, ya que no es la forma apropiada de soltarse. Mientras más se esforzaba su mente por razonar, más rígido se ponía su cuerpo. Incluso los ejercicios corporales que hacía para reducir la tensión le presentaban un problema similar. Hacía los ejercicios bioenergéticos como si se tratara de dominar un arte y como resultado sólo logró sensaciones mínimas, aunque tuvo pequeñas vibraciones en las piernas. Caracterológicamente, Samuel era competitivo, pero dejarse ir, relajarse, no es similar al éxito. Para que se pudiera producir cualquier sentimiento genuino, Samuel debía abandonar esa necesidad suya de tener éxito y de ser fuerte.

He escogido este caso para demostrar las dificultades de la tarea terapéutica. El paciente actúa inconscientemente para derrotar el intento terapéutico. A esto lo llamamos resistencia, pero, de hecho, no es más que la estructura de carácter.

He aquí otro ejemplo. Una mujer sufría de gran ansiedad,

y pensaba que podría aliviarla si conseguía a un hombre que la protegiera y se hiciera responsable de ella. Para lograr su deseo, se mostraba sexualmente seductora y, mientras fue una mujer atractiva, tuvo una vida sexual activa. Pero todas sus relaciones terminaban, haciéndola sentirse usada y traicionada, en tanto que su ansiedad aumentaba. Debo agregar que una relación terapéutica previa terminó en una aventura sexual entre ella y el terapeuta.

El padre de María murió cuando ella tenía siete años. El había sido su sostén. En todas sus relaciones subsiguientes, buscó otro padre. Puesto que el médico intenta prestar apoyo a sus pacientes, es fácil verlo como un reemplazante del padre. Una vez que María hubo hecho la transferencia, se sintió emocionalmente ligada al terapeuta, sintiendo que lo necesitaba y temiendo que él muriera o que no estuviera allí cuando ella lo necesitara. Todos sus esfuerzos estaban dirigidos a conquistarlo, mostrándose seductora y poniéndolo a prueba. Demás está decir que esas maniobras sólo aumentaban su ansiedad. Su esfuerzon por ganar seguridad destruyó su seguridad.

Los problemas de esta naturaleza no pueden resolverse hasta encontrar las conexiones con la situación edípica y elaborarlas. La necesidad de Samuel de tener éxito y ser fuerte tuvo su origen en un sentimiento de inferioridad frente al padre y en su decisión de probar su virilidad. Pero la necesidad de probar la hombría refuerza el sentimiento interior de incapacidad, atrapando al individuo. María trataba de encontrar un padre que aceptara sus deseos sexuales. Quería ser niña y mujer al mismo tiempo, lo que tornaba casi imposible la relación real con un hombre.

Luchar contra el sino sólo hunde al individuo más y más.

Como un animal atrapado en una red, mientras más lucha, más se enreda en sus hilos. ¿Esto quiere decir que estamos condenados? Sólo lo estamos cuando luchamos contra nosotros mismos. El objetivo fundamental de la terapia es ayudar al paciente a detener esa lucha contra él mismo. Esa lucha es autodestructiva y agota la energía del individuo, sin que logre nada. Muchos desean cambiar, y el cambio es posible, pero se debe partir de la autoaceptación. El cambio forma parte del orden natural. La vida no es estática, constantemente está creciendo o declinando. Uno no tiene que *hacerse* algo para crecer. El crecimiento se produce natural y espontáneamente cuando se posee energía. Pero si se gastan las energías en una lucha contra nuestro carácter (sino), nada queda para el crecimiento, o para el proceso de curación natural. Siempre he comprobado que, tan pronto como un paciente se acepta a sí mismo, se produce un cambio significativo en sus sentimientos, su comportamiento y su personalidad.

La mejoría natural es inherente a la estructura y función de todo organismo vivo. El dedo cortado, cicatrizará; un hueso roto se soldará y una infección sanará espontáneamente. El cuerpo no es una burbuja que, una vez rota, no puede rehacerse. Dentro de ciertos límites, el sino del cuerpo es restablecer su integridad y mantener los procesos vitales contra los traumatismos y heridas provocadas por el medio ambiente. Esto es debería ser igualmente verdaderamente en el caso de los traumas y las heridas emocionales que recibimos en la infancia. ¿Por qué la neurosis no puede curarse espontáneamente, como cualquier otra enfermedad? La respuesta es que el neurótico interfiere en el proceso curativo. El se arranca la costra de la herida. A través de su defensa o resistencia, mantiene viva la dolencia. Esto es

precisamente ser neurótico, y por tal motivo podemos definir la neurosis como una lucha contra el sino.

La idea de sino siempre estuvo presente en el pensamiento de Sigmund Freud. Acerca de algunas personas, decía: "Dan la impresión de ser perseguidos por una especie de sino maligno, o de estar poseídos por algún poder extraordinario; pero el psicoanálisis siempre ha sostenido que el sino es, en gran parte, labrado por uno mismo y predeterminado por las experiencias infantiles tempranas".<sup>2</sup> Freud ilustraba esto con el caso del benefactor cuyos protegidos lo abandonan invariablemente, quien "de este modo está condenado a saborear la amargura de la ingratitud", del hombre cuyos amigos generalmente lo traicionan, y del amante cuyas relaciones terminan siempre igual. Incluso, mencionaba el caso de una mujer que debió asistir a sus tres ex maridos en el lecho de muerte.

Freud creía que estos fenómenos indicaban la existencia de "una compulsión a la repetición, que parece más primitiva, elemental e instintiva que el principio del placer".<sup>3</sup> Lo denominaba "el instinto de muerte", al que consideraba "una compulsión inherente a la vida orgánica por reestablecer un estado anterior".<sup>4</sup> Hay mucho en común entre el instinto y el sino. Ambos pueden describirse como fuerzas ciegas, inherentes a la naturaleza de las cosas. Ambos tienen la cualidad de la predecibilidad. Ambos están estructurados en el organismo, ya sea genética o caracterológicamente. Hay, sin embargo, una diferencia importante entre ellos. El instinto se refiere a un acto o una fuerza que promueve el proceso vital. Es un principio activo. Por ejemplo, hablamos del instinto de supervivencia. Por el contrario, el sino es un principio pasivo y describe la forma en que las cosas son.

La gente no siempre aprende de la experiencia, sino que

repite sus patrones de conducta autodestructivos. En mi opinión, este comportamiento refleja el funcionamiento del sino, porque es una manifestación del carácter, más que la expresión de una fuerza instintiva. Esta diferenciación puede verse más claramente con la analogía de un tocadiscos: la vida sería la música que emite. La fuerza activa es la electricidad que mueve el motor y hace girar el disco, permitiendo a la púa seguir los surcos. Cuando el disco llega a su fin, termina la música: un equivalente de la muerte. Esto no es una compulsión, sino una forma de ser.

En esta analogía, la compulsión a la repetición puede considerarse un "disco rayado", en el que la púa gira y gira sobre el mismo surco, repitiendo las mismas notas, porque es incapaz de avanzar. La compulsión a la repetición es el resultado de un ruptura de la personalidad, que fija al individuo a un cierto patrón de conducta que no puede cambiar. Pero los seres humanos no son instrumentos mecánicos. La compulsión a la repetición también puede concebirse como un intento de la personalidad por regresar a la situación a la que "se quedó pegada", en la esperanza de "despegarse" algún día. Sin embargo, mientras exista la ruptura, la púa dará vueltas y vueltas sobre el mismo surco, repitiéndose sin fin el mismo sonido. Este es su sino, hasta que la ruptura se subsane.

En un capítulo posterior veremos que cuando esta ruptura de la personalidad es profundo, da origen a un deseo de muerte. Si este deseo es consciente, constituye una intención suicida. En muchos casos, sin embargo, es inconsciente, y restringe seriamente la capacidad del individuo para vivir plenamente. Aunque estructurado en la personalidad, un deseo como éste no es un instinto de muerte, puesto que en muchos casos aparece a raíz de una situación edípica

altamente traumática. En mayor o menor grado, esta situación rompe la unidad de la personalidad del hombre moderno. Su vida es como un disco rayado que reproduce hasta el infinito los conflictos de su situación edípica. Me atrevería a afirmar que la mujer que cuidó a sus tres ex maridos en el lecho de muerte hizo lo mismo con su padre, siendo niña.

Tengo gran respeto por las ideas de Freud, aunque discrepe con sus conclusiones.

Al describir el complejo de Edipo, Freud puso de manifiesto el dilema del hombre moderno; pero mientras Freud consideraba este dilema inevitable, tratando de justificarlo biológicamente en términos del instinto de muerte, yo veo en él el producto de una cultura y, por ello, sujeto a cambio —en la medida en que cambie la cultura. En esta etapa de nuestra evolución, es esencial en el campo psicoterapéutico ayudar a que el individuo logre una vida más realizada.

Actualmente, son pocos los libros de psicología que hablan acerca del problema edípico. No niegan su existencia, simplemente lo ignoran. Partiendo de la tesis de que podemos ser amos de nuestro sino, cada una de estas obras ofrece una receta para vivir bien. Se le dice al lector *cómo hacerlo*: cómo tener éxito, cómo tener empuje, cómo desarrollar sus potencialidades, cómo ser feliz, etc. Desde un punto de vista práctico, en la mayoría de los casos se trata de buenos consejos, pero el efecto que producen estas obras en la vida de la gente es casi nulo. Los problemas vitales, en lugar de disminuir, parecen aumentar. La infelicidad no parece haber aminorado. Es como si en la vida de muchos seres humanos estuviera actuando un hado maligno, un sino ligado a la situación edípica de la infancia, y que la psicología fuera impotente para cambiarlo.

### LA NATURALEZA DEL SINO

Uno de los temas de este libro es la postulación de que el carácter determina el sino. El carácter se refiere a la forma "característica", típica o habitual de ser y de comportarse de una persona. Define un conjunto de respuestas fijas, sean éstas buenas o malas, independientes de los procesos mentales conscientes. No podemos cambiar nuestro carácter a través de acciones conscientes; no está sujeto a nuestra voluntad. Generalmente, ni siquiera nos damos cuenta de nuestro carácter, puesto que se ha convertido para nosotros en una "segunda naturaleza".

El sino, lo mismo que el carácter, puede ser bueno o malo. En la definición del término no hay nada que implique un valor negativo.

*Sino* no es sinónimo de fatalidad. Es cierto que el sino del hombre es morir, pero también es su sino vivir. El *Webster's New International Dictionary* define el sino (*fate*) como "aquel principio, causa o voluntad determinante, mediante el cual se supone, en general, que las cosas sucederán como suceden, o los acontecimientos se producirán como se producen; la necesidad de la naturaleza". Los acontecimientos se producen como lo hacen a causa de las leyes de la naturaleza. Así, ya sea que lo llamemos sino, ley natural, Dios, con estos términos queremos decir que los acontecimientos forman parte de un proceso que está más allá del control humano. En la mitología griega, al sino o hado se lo conocía como las Parcas, cuyos nombres eran: Cloto (la hilandera), que trenzaba el hilo de la vida. Láquesis (la devanadora de la suerte), que determinaba su extensión, y Atropes (la inflexible), que lo cortaba.

*Destino* se usa a menudo como sinónimo de *sino*, pero

ambos términos tienen significaciones levemente diferentes. Destino está relacionada con la palabra destinación, destinatario. Se refiere a lo que se llega a ser, mientras que sino es lo que se es. Los peces están signados a nadar y el los pájaros a volar, aunque no sea ése el destino de unos ni otros. Mi sino fue nacer, como lo será el morir, pero mi destino fue llegar a ser psiquiatra. Los dos primeros hechos son inherentes a la naturaleza de la vida, no así el tercero. El que alguien llegue a ser rey o esclavo, triunfador o fracasado, puede estar predeterminado, pero ciertamente no es una necesidad de la naturaleza. El oráculo de Delfos no le anunció a Edipo cuál era su destino (desaparecer de la tierra y reunirse con los dioses): le profetizó su sino, consistente en que asesinaría a su padre y desposaría a su madre. Es, como puede verse, una afirmación sobre la naturaleza de las cosas. En ciertas condiciones, es el sino de todos los hombres.

Una de las características del sino es su posibilidad de ser predicho. Quienes entre nosotros no crean en el sino o en los oráculos, pueden pensar que el futuro es impredecible. Hasta cierto punto lo es, pero una gran cantidad de cosas de la vida pueden predecirse, más de lo que la gente cree. La predicción es posible siempre que haya estructuras, puesto que la estructura determina la función o la acción. Esta idea es fácil de ilustrar. Debido a su estructura, un automóvil no puede volar como un avión; sin temor a equivocaciones, se puede predecir que rodará por el suelo.

Debido a la estructura del cuerpo humano, éste puede funcionar de cierta manera y no de otras. Aunque podemos nadar bajo el agua, no podemos respirar como los peces, pues no tenemos branquias. La estructura impone límites que posibilitan la predicción. Así, sabiendo cuál es la estructura de los organismos gubernamentales, podemos predecir su

comportamiento. Análogamente, puede por cierto predecirse que, igualdad de todos los demás factores, una persona con una sola pierna no correrá nunca tan rápido como la que tiene dos. Y el número de ejemplos es ilimitado. Puesto que la estructura determina el comportamiento, crea el sino.

Lo importante de este concepto es que se aplica tanto a las estructuras físicas como a las del carácter. Si conocemos la estructura del carácter de una persona, podemos predecir su sino. Tomemos el caso de un individuo de carácter masoquista, estructurado en su cuerpo fundamentalmente por la tensión crónica de los músculos flexores.<sup>5</sup> Debido a esas tensiones, le es muy difícil expresar sus sentimientos. Ellas son especialmente serias en la garganta y el cuello, bloqueándole la emisión del sonido. La característica general es la *contención*, tanto física como psicológica, con el resultado de que esa persona tiende a ser sumisa. Puesto que un comportamiento de este tipo es predecible, podemos decir que su sino es ser sumisa.

Si el carácter determina el sino, debemos saber cómo se desarrolla el carácter.

En 1906, Freud demostró que ciertos rasgos del carácter pueden relacionarse con experiencias ocurridas a edad temprana. Según él, la avaricia, la pedantería y el comportamiento metódico son el resultado de una educación de esfínteres que produce en el niño la fijación en la función anal.<sup>6</sup> Otros psicoanalistas establecieron relaciones entre otros rasgos de carácter y ciertas experiencias vinculadas con la vida instintiva del niño. Karl Abraham señaló el nexo entre la ambición y el erotismo oral.<sup>7</sup> Estos estudios atendían específicamente a los rasgos del carácter. La consideración del carácter como un patrón total de respuesta fue propuesta por Reich en su obra clásica *Character Analysis*.<sup>8</sup> Reich

Dr. Estruct. Carácter

describió el carácter como un proceso de "formación de corazas" en el nivel del ego, que tiene por función proteger a éste de los peligros externos e internos. Los peligros internos son los impulsos inaceptables; los externos, las huellas de los castigos impuestos a esos impulsos por los padres u otras figuras autoritarias.

Posteriormente, Reich extendió el concepto de la "coraza caracterológica" al de la "coraza somática". La coraza se expresa en tensiones musculares crónicas, mecanismo físico mediante el cual se suprimen los impulsos peligrosos. Esta coraza muscular es el aspecto somático de la estructura del carácter, que tiene su contrapartida psíquica en el ego. Puesto que psique y soma son como las dos caras de una moneda, lo que sucede en una de las caras, también se produce en la otra. Puede decirse que la coraza muscular es funcionalmente idéntica al carácter psíquico. Así, puede leerse el carácter de una persona a través de la expresión de su cuerpo. La forma en que una persona se sostiene a sí misma y se mueve nos dice cómo es. Reich sostenía que era preciso sistematizar más cuidadosamente los distintos tipos caracterológicos, y es esto lo que hice en mi libro *El lenguaje del cuerpo*,<sup>9</sup> donde demostré cómo los distintos caracteres se estructuran en el cuerpo a través de la interacción del individuo con el medio familiar.

A grandes rasgos, el carácter se forma como resultado del conflicto entre la naturaleza y la cultura, entre las necesidades instintivas del niño y las exigencias de la cultura, que actúa a través de los padres. Estos, en tanto representantes de la cultura, tienen la responsabilidad de transmitir a sus hijos los valores culturales. Exigen al niño actitudes y comportamientos que le permitan adaptarse a la familia y a la matriz social. El niño se resiste a esas exigencias, porque

conducen a la domesticación de su naturaleza animal. No obstante, debe ser "doblegado", para que se constituya en parte del sistema. Este proceso de adaptación del niño al sistema quiebra su espíritu, haciéndolo desarrollar un carácter neurótico, temeroso de la vida.

El carácter neurótico es la defensa personal contra esa ruptura. De hecho, el niño dice: "Haré lo que ustedes quieren y seré lo que desean, pero no me quebranten". No se da cuenta de que su sometimiento equivale a una ruptura. Una vez estructurado, su carácter neurótico constituye la negación de la ruptura, mientras que su coraza muscular funciona como una anestesia que no le permite sentir la ruptura de su espíritu. Es como cerrar la puerta después de que a uno le han robado todo lo que tenía en la casa, y creer que los objetos siguen ahí dentro. Por cierto, uno no se atreve a abrir la puerta para averiguar. Así, reprimiendo el recuerdo del hecho traumático, puede fantasear que no sucedió y que uno no ha sido roto.

La represión moldea el carácter en una estructura, como al hervir un huevo o cocinar un pastel. Previamente al acto de represión, el carácter es moldeable, aún no se ha anquilosado en una estructura fija. La represión se produce durante el proceso de resolución del problema edípico. Reich dice: "La coraza caracterológica es el resultado del conflicto sexual infantil y de la forma de resolverlo".<sup>10</sup> La represión no sólo quita de la conciencia todo recuerdo de la situación edípica, sino que sepulta con él casi todos los acontecimientos sucedidos en la primera infancia. Esta es la razón principal por la que la mayoría de la gente recuerda muy poco de su vida anterior a los seis años.

Veamos cómo se resuelve ese conflicto sexual infantil. Freud señalaba: "La temprana manifestación de la sexualidad

infantil está condenada a la desaparición, porque sus deseos son incompatibles con la realidad y con el estado de desarrollo inadecuado al que ha llegado el niño. Esta floración desaparece en circunstancias de gran angustia y va acompañada de los sentimientos más dolorosos".<sup>11</sup>

Las circunstancias angustiosas son el retiro del amor y la implícita amenaza de castración; los sentimientos dolorosos son el temor y la tristeza. Como consecuencia, el niño *suprime* sus sentimientos sexuales por el progenitor de sexo contrario, pero esto no significa que la sexualidad infantil llegue así a su fin natural. Esta finaliza naturalmente si no se la interfiere. Alrededor de los seis años de edad, el niño se incorpora al mundo exterior (por ejemplo, ingresando a la escuela), y establece relaciones eróticas con sus compañeros. Freud consideraba que los deseos infantiles son irreales. La realidad y el crecimiento normal lo separan de su relación incestuosa con el progenitor. La supresión, bajo amenaza de castración, es como arrancarle al niño los dientes en lugar de esperar a que caigan naturalmente, empujados por los dientes definitivos. Los resultados finales pueden parecer similares, pero la interacción (amenaza de castración, arrancar los dientes) inflige al niño un serio trauma.

El doloroso fin de la infancia y la sexualidad infantil fuerzan al niño a reprimir el recuerdo de ese período. Pocos pueden recordar las sensaciones de excitación sexual experimentadas con relación al padre del sexo opuesto, y niegan haber tenido celos hacia el padre del mismo sexo. Sin embargo, la experiencia se ha estructurado en el cuerpo. Mientras que la represión de un recuerdo es un proceso psicológico, la sofocación de un sentimiento se logra a través

Hemos traducido "suppression" por "supresión" y "repression" por "represión", respectivamente. (N. del T.)



de la cancelación de una parte del cuerpo o de la reducción de su movilidad. La represión del recuerdo depende de la sofocación del sentimiento, pues mientras éste perdura, aquél permanece vívido. Esta supresión trae consigo el desarrollo de tensiones musculares crónicas en las zonas del cuerpo en que podían experimentarse los sentimientos. En el caso de los sentimientos sexuales, la tensión se produce en la zona del abdomen y la pelvis.

Ya que la experiencia es diferente en cada individuo, la tensión reflejará dicha experiencia. En algunas personas, toda la parte inferior del cuerpo está relativamente inmobilizada y en estado de pasividad; en otras, las tensiones musculares se localizan en el suelo pélvico y alrededor de los genitales. Si este último tipo de tensión es agudo, constituye una castración funcional, ya que si bien los genitales funcionan normalmente, están disociados del resto del cuerpo en lo tocante a los sentimientos. Cualquier reducción del sentimiento sexual implica una castración psicológica. Por lo común, el individuo es inconsciente de esas tensiones, pero al presionar los músculos con el propósito de aliviarlas, a menudo se provoca una vivencia muy dolorosa y atemorizante.

El hombre moderno se vuelve neurótico para evitar el sino de Edipo. La neurosis consiste en la pérdida de la potencia orgásmica completa y en la formación de una estructura de carácter que liga al individuo moderno con los valores materialistas orientados hacia la consecución del poder de la civilización burguesa. Si la supresión de los sentimientos sexuales no es seria, el individuo puede ajustarse a las modalidades culturales sin desarrollar síntomas de enfermedad emocional; pero esto no quiere decir que sea emocio-

nalmente sano. Su neurosis será caracterológica, expresándose en actitudes rígidas. Si es profunda, la persona desarrollará síntomas de enfermedad emocional, o un estado de muerte emocional, como en los casos de Margarita y de Roberto que hemos visto antes.

Si la represión es equivalente a neurosis, el precio por evitar el sino de Edipo será la enfermedad emocional. Pero debemos preguntarnos si esta maniobra es realmente efectiva para ayudarnos a escapar de ese sino. Uno de los resultados de la represión es la fijación de una parte de la personalidad a nivel del conflicto reprimido, creando así una compulsión inconsciente por sacar a relucir ese deseo suprimido. Por otra parte, la pérdida de la potencia orgásmica socava la madurez del individuo, haciéndolo sentirse un niño a veces. Sin ser conscientes de ello, muchos hombres buscan mujeres que les recuerdan a sus madres, con las que adoptan posiciones juveniles o pasivas. El sino actúa de manera extraña. ¿Acaso, como neuróticos, no terminamos casándonos con nuestras madres o con mujeres que se parecen mucho a ellas, lo que vendría a ser lo mismo? Y, si no nos casamos con una mujer parecida a nuestra madre, ¿acaso no la tratamos como si fuera nuestra madre y la transformamos en una figura materna?

Lo mismo sucede en el caso de la mujer. Si los sentimientos sexuales hacia su padre fueron suprimidos, con la concomitante represión del recuerdo, el deseo permanece fijado al objeto original de su amor y sólo puede ser transferido a alguien que le recuerde a esa persona, o a alguien con quien ella pueda establecer una relación similar. Esta es la principal razón por la cual las jóvenes se casan con hombres mayores, como todos sabemos. En otros casos, la manifestación del

deseo reprimido puede no ser tan evidente, pero un cuidadoso análisis muestra que la situación conyugal es una réplica de la situación edípica.

El siguiente caso ilustra este principio. Comencé haciendo notar a Guillermo, mi paciente, que muchos hombres se casan con su madre, a lo que él inmediatamente replicó: "¡Mi esposa es completamente distinta a mi madre!" Le respondí que a menudo las personalidades son diferentes, pero que nosotros, los hombres, las tratamos como si fueran iguales, e insistimos en que ellas nos traten como lo hacían nuestras madres. "¡Oh, no!", exclamó Guillermo. "Mi madre nunca estaba en casa para cuidarme. Siempre salía a jugar a los naipes. Uno de los problemas con mi esposa deriva de que yo le exijo permanecer en casa, al cuidado de los niños y de mí. Ella se queja de que yo nunca le he permitido desarrollar ninguna actividad independiente. Ahora ha empezado una actividad propia, y se lo he permitido. Esta es una actitud nueva en mí y parece que ha mejorado nuestras relaciones".

Debo agregar que Guillermo y su esposa discutían frecuentemente y que su relación no era muy feliz, sintiéndose ambos frustrados; no obstante, Guillermo me aseguró que se tenían profundo cariño.

Parecía, pues, que mi tesis no era aplicable a este caso. Guillermo exigía a su esposa lo que nunca exigiera a su madre. Pero, en la práctica, ¿cómo funcionaba esto? ¿Acaso su esposa lo cuidaba como él se lo pedía? "No", dijo Guillermo. "No era capaz. Todo se trastocó y fui yo quien comenzó a cuidarla". Guillermo admitió que ésa había sido la actitud de su padre hacia su madre y que, en su vida conyugal, él tenía esa misma relación. También admitió que ambas mujeres tenían muchos rasgos de personalidad en común. Su esposa eran tan ansiosa como lo había sido su

madre. "Cuando los niños o yo salimos, se pone tan nerviosa como mi madre". Y ambas, como vimos, se sentían relativamente desamparadas y necesitaban protección.

"Sin embargo, en lo físico, mi esposa y mi madre son diferentes. No podría haberme casado con una mujer parecida a mi madre, pues no me gustaba su apariencia", agregó Guillermo.

Señaló que, para él, su esposa era sexualmente atractiva, no así su madre (sabemos que esto último no era verdad). "Ella aún me atrae, pero le teme al sexo. No hacemos el amor a menudo, porque ella no responde sexualmente". Como resultado de ello, disminuyeron notablemente los propios deseos sexuales de Guillermo, provocando un mayor deterioro aún en la relación.

¡Qué vueltas del sino! Guillermo se casó pensando que sería algo diferente, gracias a la gran excitación sexual que le provocaba, sólo para descubrir que todo era igual a su primer enamoramiento (el de su madre): frustración sexual y pérdida del sentimiento sexual. Simbólicamente, había tomado el lugar de su padre con su madre, y su padre no había sido un hombre sexualmente satisfecho.

En este punto, el diálogo se centró en Juana, su esposa. Guillermo señaló: "Yo soy el polo opuesto de su padre. El era de baja estatura, nunca se quedaba en casa y estaba arruinado económicamente, mientras que yo soy alto, tengo dinero y soy hogareño. El jamás tocaba a su hija, impidiéndole sentarse sobre sus piernas y avergonzándose de demostrarle afecto, todo lo contrario de mí".

No escogemos de manera consciente parejas semejantes a nuestros padres. Por el contrario, parecemos elegir aquella que, superficialmente, es exactamente el polo opuesto. Sin embargo, como señalé antes, en un plano inconsciente cada

joven se casa con su madre, lo mismo que cada muchacha lo hace con su padre. Inconscientemente, escogemos por cónyuges a aquellos cuyos rasgos o características tienen algo en común con los de nuestros amados padres. Por lo que pude inferir, la esposa de Guillermo y su madre tenían en común el hecho de que, en el plano emocional, ambas eran niñas necesitadas de un padre.

Guillermo era consciente de que el temor de Juana hacia el sexo provenía de haber sido rechazada por el padre. Ese rechazo se debía a sentimientos sexuales que la hicieron sentirse culpable. Supe que también Guillermo sufría de culpa sexual, lo que podía deducirse de la grave tensión de la zona pelviana, que limitaba el flujo de excitación sexual hacia la pelvis. Le pregunté acerca de las primeras experiencias sexuales con su esposa. Me contó lo siguiente: "Sentíamos una gran atracción mutua. Juana se me entregó como no lo había hecho nunca con otros hombres. Nos acariciábamos mucho, pero no llegábamos al coito pues yo no quería hacerlo antes del matrimonio. Juana procedía de una buena familia y yo la respetaba. Curiosamente, una vez casados, desapareció toda su pasión y, desde entonces hemos tenido problemas".

Guillermo no se daba cuenta de que, al proteger la castidad de Juana, rechazaba su sexualidad, tal como lo había hecho el padre de ella. Juana necesitaba desesperadamente sentir que su sexualidad era normal y saludable. Guillermo no pudo ayudarla, al proyectar en ella su propia culpa sexual. Veía a Juana como la madre de sus hijos, identificándola inconscientemente con su propia madre. Al haber suprimido sus sentimientos sexuales hacia la madre, no fue capaz de transferirlos totalmente hacia su esposa. A lo largo de su matrimonio, Guillermo sufrió de una cierta impotencia de

erección, que él achacaba al temor al sexo de su esposa y a su falta de pasión. No es difícil ver que ella estaba desilusionada por la falta de virilidad de Guillermo. En el fondo, él le demostró que no era muy distinto del padre de ella.

En la siguiente sesión, Guillermo me dijo: "Creo que soy parecido y a la vez diferente al padre de Juana. Ella me trata con la misma culpa y temor con que trató a su padre. De vez en cuando, soy incapaz de mantener la erección y me siento muy mal, impotente, un *fracaso*".

Hemos puesto al descubierto el factor común que identificaba a Guillermo con el padre de Juana. Este había catalogado al padre de Juana como un *fracasado* en el plano económico; ahora reconocía que también él era un fracaso, no sólo a raíz de sus dificultades con la erección, sino también porque su esposa jamás había llegado al clímax y se culpaba a sí mismo por ello y por su fracaso frente a su mujer. La situación era un círculo vicioso que los sumergía a ambos paulatinamente en una desgracia de la que se culpaban uno al otro, aunque interiormente cada cual se culpaba a sí mismo.

Al suprimir la mayor parte de su sexualidad para "resolver" la situación edípica, Guillermo era incapaz de acercarse plenamente a una mujer, era demasiado inseguro en lo sexual y su estructura sólo le permitía aproximarse a una mujer-niña que lo necesitara; sólo así podía estar seguro de que no lo abandonaría. A cambio de ello, asumía la responsabilidad de ayudarla, protegerla y complacerla, desempeñando el papel de padre, pero siendo aún un niño que, como tal, debía elegir una mujer no orgásmica, que sólo le corroborara su fracaso como hombre. Mientras más intentaba sobreponerse a su debilidad, más fracasaba, ya que negaba un sino que él llevaba estructurado en su cuerpo.

Esta idea del sino como estructura corporal se pone más claramente de manifiesto en el caso que sigue.

Ruth era una mujer de unos cuarenta años que se quejaba de depresión y de falta de sentimientos. Su deseo sexual era muy escaso, pero podía excitarse con una mujer, sobre todo si se imaginaba besada con penetración lingual. También se quejaba de fuertes dolores causados por úlceras estomacales. En otros aspectos de su vida, Ruth era una persona de éxito que manejaba su propia empresa. Casada y con hijos, tenía muchos amigos y una intensa vida social. Públicamente, tenía un tipo de personalidad; privadamente, otro, lo que denotaba un antagonismo que se manifestaba también en el plano físico.



El problema se revelaba claramente en su cuerpo. La parte superior era fina y bien formada, tenía un aspecto aniñado; al mirar esa parte de su cuerpo, se le podían calcular unos veintiséis años, aunque era mucho mayor. Por contraste, sus caderas y muslos eran desproporcionados, más grandes y pesados, propios de una mujer más madura. En esa zona, su piel era más áspera que en el resto del cuerpo. De las rodillas hacia abajo, sin embargo, sus piernas eran finas. La pelvis se veía "muerta", casi sin vida. De movilidad muy reducida, Ruth no respiraba abdominalmente. La carencia de vida era también evidente en su rostro, que tenía el aspecto de una máscara y una sonrisa mecánica. Esa falta de vitalidad en el rostro y en la pelvis era responsable de la falta de sentimientos de la que se quejaba.

La estructura corporal de una persona nos dice algo de su historia, al interpretarla desde el punto de vista bioenergético.<sup>12</sup> Cada experiencia significativa deja sus huellas en el cuerpo lo mismo que en la personalidad. Un terapeuta bioenergético, entrenado en la lectura del lenguaje corporal,

puede descubrir esas experiencias. A menudo, estos descubrimientos son confirmados por el paciente cuando éste siente los conflictos que se manifiestan en sus tensiones musculares crónicas.

La notoria discrepancia entre las dos mitades del cuerpo de Ruth reflejaba la dicotomía de su personalidad. La parte superior de su cuerpo era la de una niña aparentemente inocente en relación a la vida; sin embargo, esta inocencia era desmentida por su máscara facial, que me hacía recordar a una esfinge, sugiriéndome que sabía más de lo que decía saber. La mitad inferior de su cuerpo contaba una historia diferente, la de una persona que ha tenido más de una experiencia relacionada con la excitación y las frustraciones del sexo.

Desde el punto de vista bioenergético, la pesadez, ausencia de vitalidad y tamaño desproporcionado de las caderas y muslos de una persona, son el resultado de un estancamiento de la energía y excitación sexual. El estancamiento se produce cuando una zona del cuerpo es fuertemente excitada y, cargada de sensaciones, es inmovilizada para contener las sensaciones, porque la descarga no es posible. Si esto sucede ocasionalmente, es doloroso, pero no produce efectos en la estructura corporal. En cambio, la exposición constante de una niña a estímulos sexuales, en circunstancias que eviten la descarga de la excitación y la hagan sentirse culpable de sus sentimientos sexuales, puede traer como resultado un crecimiento excesivo de la zona pélvica. Como el dolor es continuo e intolerable, todas las sensaciones en esta zona deben ser suprimidas, y esto se logra desarrollando fuertes tensiones alrededor de la pelvis, que la inmovilizan e insensibilizan.

Ruth no establecía contacto con esta zona de su cuerpo:

no experimentaba sensación alguna en, ni dentro, de su pelvis. Sus movimientos respiratorios no bajaban hasta el bajo vientre, por lo que vivía de la cintura hacia arriba.

La interpretación que la dinámica de este cuerpo sugiere que la paciente experimentó a temprana edad una excitación sexual constante, probablemente provocada por su padre. Ella, por cierto, respondía con sentimientos sexuales, como cualquier niña en su etapa edípica. Al mismo tiempo, no se le permitía ninguna expresión de sexualidad, siendo obligada a "extirparla" con un mecanismo evidente: tensión muscular en la cintura y en el diafragma, bloqueando así el flujo de cualquier excitación hacia el abdomen. Incluso era incapaz de expresiones emocionales como el llanto o la risa provenientes del vientre. Además, la inmovilidad de la pelvis le impedía cualquier excitación sexual profunda. Podemos emitir la hipótesis de que el período edípico terminó en forma tan dolorosa, que Ruth se vio forzada a reprimir sus recuerdos para no sentir el dolor. El temor a su madre era tan poderoso, que debió suprimir todo sentimiento sexual a fin de protegerse.

Psicológicamente, puede describirse a Ruth como una mujer "castrada". (La expresión "extirpar los sentimientos sexuales" quiere decir lo mismo.) Temía a su madre (a quien yo veía como la castradora), pero ella negaba ese temor y, en su lugar, se sometía a ser penetrada su boca por la lengua de otra mujer. El desplazamiento de la sexualidad a la boca y su inversión aliviaban su ansiedad de castración.

Si quería ayudar a Ruth a salir de su estado depresivo, debía ayudarla a sentir paulatinamente la parte inferior de su cuerpo. La psicología es relativamente inútil en esta tarea. Había que trabajar intensamente con ella a un nivel físico para producir algún cambio en su personalidad. Era necesari-

rio profundizar su respiración, reducir las tensiones musculares en el bajo vientre, la pelvis y las caderas, y movilizar su pelvis. Frecuentemente, los procedimientos eran dolorosos, debido a la gravedad de las tensiones, pero a medida que éstas se aflojaban, el dolor disminuía. El trabajo corporal se realizó junto a un análisis continuo de sus relaciones con el padre, la madre, conmigo y con una terapeuta anterior.

Del análisis salió a la luz el comportamiento lascivo de su padre. Recordó varios incidentes en los que éste había desplegado un interés sensual por las amigas de Ruth, a las que al mismo tiempo calificaba de sucias y perdidas. Ruth contaba esos recuerdos sin carga emocional ni sentimiento alguno. El primer avance en el análisis se produjo luego de un sueño que tuvo, tras la aparición de algunas sensaciones en la pelvis gracias al trabajo corporal. "Soñé que estaba en un cuarto con un gigante enorme. Sentía un gran deseo sexual por él y presioné mi cuerpo junto al suyo. Mi cabeza llegaba justo al nivel de su pelvis. Quería acostarme con él, pero era imposible, pues entraba una mujer al cuarto".

Ruth no podía comprender por qué soñó con un gigante, y tuve que hacerle ver que tal vez no era un gigante, sino que ella lo veía así por ser sólo una niña. Al decirle esto, se dio cuenta de que el hombre del sueño era su padre y la mujer, su madre. El sueño representaba su situación edípica. Pero también señaló que, en el sueño, al acercarse al hombre, pudo sentir su excitación sexual por el endurecimiento de su pene.

Luego, Ruth recordó otro hecho de su niñez, diciendo que el padre se tocaba con frecuencia los genitales al mirarla, extendiéndole al mismo tiempo los labios, como para sugerir un beso. Admitió que pudo haber tenido el deseo de succionar su pene pero que se avergonzaba de ese sentimiento.

Este deseo de la niña estaba oculto bajo su fantasía de que la lengua de una mujer penetrara en su boca.

¿Con qué clase de hombre se había casado Ruth? ¿Con uno parecido a su padre? En un aspecto importante, ambos eran similares. Ambos se excitaban con jovencitas y se apartaban de las mujeres adultas. Puedo asegurar esto porque fui médico del esposo de Ruth. A raíz de la experiencia con su padre, Ruth había suprimido gran parte de su sexualidad. Llamaba la atención de los hombres con su aspecto de niña inocente y atrajo a un hombre que se interesó por ella en ese nivel. Aunque casada y madre, la mujer que en ella existía estaba insatisfecha, y éste había sido su sino hasta que acudió a la terapia. Para cambiar ese sino, fue necesario cambiar la dinámica energética de su cuerpo, haciendo revivir su pelvis. Puedo agregar que en ese proceso desaparecieron los dolores causados por las úlceras.

La tendencia de la gente a repetir los viejos patrones es el principal problema de la terapia. He aquí un ejemplo sencillo. Un hombre se queja de sentirse "fuera", de retenerse, de incapacidad para avanzar. Cuando observo su forma de pararse, veo que tiene trabadas las rodillas en hiperextensión y todo el peso del cuerpo recae en los talones, haciéndolo inclinarse hacia atrás. Inconscientemente, hace exactamente lo que lamenta. Esta actitud corporal puede modificarse. Pido al paciente que flexione lentamente las rodillas, trasladando el peso del cuerpo a la parte anterior de los pies. También lo hago respirar y relajarse. Cuando lo hace, se siente diferente, como si formara parte del mundo y estuviera listo para actuar, con todo su cuerpo más vivo. Aprecia que esa diferencia involucra pasar de una forma de pararse pasiva a una postura más agresiva. Es lo que él quería y se siente bien, pero no cómodo, ya que está tenso y teme caerse hacia

adelante. Puede mantenerse en la misma posición sólo si se concentra, pero tan pronto su mente se aplica a otra cosa, regresa a su antigua posición, que para él es la natural y cómoda.

¿Por qué es tan difícil y aterrador este cambio beneficioso? Sabemos que en cada proceso de cambio hay un elemento de inseguridad. El paso de una posición conocida a una desconocida implica un período de inestabilidad. El niño que está aprendiendo a pararse y a caminar es inseguro, pero no tiene miedo de caer. Nos aferramos a lo viejo porque creemos que es más seguro. Lo nuevo es peligroso. En el caso de pacientes neuróticos, esta creencia tiene cierta validez. Si alguien fue castigado cuando niño por su agresividad, le parecerá más seguro adoptar una posición pasiva en la vida.

Nadie puede cambiar su posición o la forma de pararse hasta no revivir determinadas experiencias infantiles y expresar los sentimientos asociados con ellas. Este es el trabajo psicológico de la terapia.

Sin embargo, el problema del cambio tiene otra dimensión, que es la tolerancia a la excitación. Una excitación escasa produce aburrimiento, depresión, o la muerte ("un aburrimiento mortal"). Demasiada excitación desborda al organismo, pues sobrepasa los límites del ego y elimina el sentido de la individualidad. Se percibe un extrañamiento semejante a la locura. El carácter puede ser considerado como nuestra forma de manejar la excitación, asegurándonos de que no sea ni demasiado escasa, ni excesiva.

De niños, aprendimos muy prontamente que ser tranquilos y buenos nos hacía merecedores de amor. Si éramos demasiado activos y revoltosos, se nos desaprobaba o castigaba. Nuestra vitalidad era insoportable para nuestros padres, los volvía locos, y tuvimos que suprimirla para so-

brevivir. Ahora, nuestra vitalidad potencial es excesiva *para nuestra estructura*, y somos *nosotros* los que no la toleramos. Cuando estamos sobreexcitados, nos ponemos inquietos, nerviosos y asustados. Aquí, la labor terapéutica consiste en aumentar lentamente la capacidad de la persona para tolerar su excitación o vitalidad.

Resumiendo, podemos decir que, una vez que un patrón de comportamiento se estructura en el cuerpo, se autopertúa, determinando cómo actuamos; y debemos actuar de acuerdo con nuestro carácter. Necesariamente, entonces, cada esfuerzo que hacemos para imponernos a nuestro carácter es parte de éste, y sólo trae como resultado el reforzamiento de su estructura.

Esto lo veo permanentemente en mi consultorio. El individuo compulsivo trata compulsivamente de realizar un cambio, pero sólo termina siendo más compulsivo. El individuo masoquista se somete a la terapia como a todas las restantes situaciones de su vida, por lo que la terapia no cambia nada. Incluso sus gestos de rebelión lo conducen a ser más sumiso. Esto es lo que se debe entender y aceptar para que el cambio sea posible.

### EL SINO DEL AMOR

En la sección anterior vimos que la mayor parte de nuestros comportamientos están determinados por nuestra estructura caracterológica. Creemos haber escogido libremente, pero a menudo puede demostrarse que hay un sino actuante en nuestras elecciones. Especialmente en asuntos tan importantes como el amor o el matrimonio, el sino parece desempeñar un papel fundamental. Las personas se sienten atraídas unas a otras debido a fuerzas inescrutables, que

tienen alguna relación con su personalidad y su carácter. Mi esposa y yo procedemos de ambientes distintos y de diferentes lugares del país. El hecho de que nos hayamos conocido puede haber sido obra del azar, pero que nos hayamos casado y que permanezcamos casados desde hace más de treinta y cinco años no es una casualidad. Nuestras personalidades armonizan y nuestros caracteres se amoldan entre sí. Si bien vibramos en la misma frecuencia de onda, en muchos aspectos somos opuestos. Sin embargo, al casarnos no sabíamos todo esto, sino que actuamos de acuerdo con nuestros sentimientos. Así es como opera el sino.

Mirando las cosas en retrospectiva, podemos decir que fue el sino el que nos reunió y mantuvo unidos; pero nuestro matrimonio podría haber fracasado fácilmente, y estuvimos muchas veces cerca de la ruptura. Los caracteres opuestos chocan tanto como se complementan. Tuvimos que enfrentar nuestros caracteres neuróticos, a fin de ver y entender hasta qué punto nos heríamos mutuamente, a pesar de nuestro deseo consciente de no hacerlo. Si uno es ciego como Edipo, no puede evitar la tragedia de perder el amor.

Como cualquier hombre moderno, hice todos los esfuerzos posibles para evitar casarme con mi madre, y esta fue una de las razones que me llevó a elegir una mujer procedente de un "lugar" distinto al mío. Y mi esposa es, en muchísimos aspectos, distinta a mi madre. Siendo niño, resolví mi conflicto edípico de manera tal que no habría podido casarme con una mujer como mi madre. Conscientemente, tenía que ver a mi mujer "no como mi madre", mientras que inconscientemente la trataba como si fuera mi madre, y estuve al borde de destruir mi matrimonio. Sólo reconociendo este hecho me fue posible reaccionar ante ella de una manera distinta.

Pude evitar, como otros lo hicieron, el sino inherente a la situación edípica. Llegué a advertir que mi mujer y mi madre tenían ciertas cualidades comunes. Aparte de ser mujeres, ambas admiraban a los hombres competentes, capaces, triunfadores, y ambas tenían un gran orgullo. Soy consciente de que este sentido del orgullo en una mujer ejerce en mí una poderosa atracción. Así, fueron las cualidades que mi esposa comparte con mi madre, tanto como las diferencias entre ambas, las que me ligaron tan fuertemente a ella. En cierto sentido, pues, me casé con mi madre.

Si, como creo, todos estamos signados a desposar a nuestras madres. ¿por qué debería ser esta una profecía agorera? A menudo, la gente dice que casarse es una fatalidad, pero, ¿no querrán decir con ello que es una predestinación? La palabra que se use dependerá del tipo de madre que uno haya tenido. Si fue fuente de alegría, placer y satisfacción, no puede sino anhelarse tener por esposa alguien que se le asemeje en todo. Si la experiencia con la propia madre fue dolorosa y frustrante, se deseará desposar una mujer diametralmente opuesta. Pero la mayoría de las madres no son ni totalmente buenas, ni totalmente malas, por lo general, en la relación hay tanto dolor como placer, aunque pueda predominar uno u otro. Sin embargo, un niño no puede aceptar que la persona que le brinda alegría sea la misma que le causa dolor. Sabemos que el niño divide la imagen materna en dos figuras, la madre "buena" y la madre "mala". Si bien estas dos imágenes se funden más tarde, la división inicial persiste en la mente inconsciente.

Un hombre se siente atraído por una mujer que le recuerda a su madre "buena", porque inconscientemente la asocia con la alegría que alguna vez vivió. Durante la conquista y el noviazgo, el hombre sigue viendo a su amada bajo

la óptica de su madre "buena". El matrimonio destruye esa visión. Ya casado, ve cada vez más en su esposa a la madre "mala", y le responde en los términos de esta transferencia. ¿Por qué sucede esto? En primer lugar, porque las responsabilidades del matrimonio crean una relación diferente. Sin embargo, existe además el tabú de casarse con la madre "buena" por la que uno se sintió excitado sexualmente. Aceptó ese tabú como parte del esfuerzo por resolver el conflicto edípico, y ahora le impide ver a su esposa bajo esta perspectiva.

Lo que es cierto para el hombre es igualmente cierto para la mujer, quien tiene una imagen dividida del padre. El hombre que le atrae debe hacerle recordar al padre (tener ciertas características comunes con él). Margarita, en el primer capítulo, decía que su corazón sólo podría abrirse a un hombre que sufriera como sufrió su padre. Pero también para la mujer el matrimonio implica la renuncia a esa relación; no se permite responder a aquellos aspectos de su esposo que la excitan sexualmente. Debe relacionarse con él como si no se tratara del amor de su vida; debe reprimir el deseo sexual hacia el marido, como tuvo que reprimirlo hacia el padre. Y a medida que disminuye la excitación sexual entre marido y mujer, él se convierte, literalmente, en el "padre" de su esposa, tal como ella se convierte en la "madre" de su marido. Este parece ser el sino del amor.

En el fondo de su corazón, todo niño ama a su madre. Ella le dio la vida y, si ama la vida, ama a quien se la dio. Creo que esto es verdad a pesar de que ella le haya causado mucho dolor y daño. Casi todos mis pacientes sienten también haber experimentado mucho odio hacia sus madres por haberles fallado, o por haberlos herido de diversas formas. Con el transcurrir del tiempo, el odio oculta al amor y



es preciso descargarlo antes de que se pueda experimentar plenamente el verdadero amor. No importa cuánto odio pueda haber acumulado un niño contra su madre: el fuego del amor que hacia ella hay en su corazón nunca se extinguirá. Extinguir ese fuego equivale a morir, porque el latido mismo del corazón es amor.

Por igual razón, todo niño desea estar cerca de su madre, ser abrazado, acariciado y amado. Este deseo forma parte del tejido vital del niño, y aunque rechace a su madre debido al dolor que le provocó, la necesidad de la figura materna, amante y cálida, no se pierde nunca. El cuerpo materno es la fuente de la primera excitación, de la primera experiencia consciente de placer.

Para todo individuo, el nacimiento es, literalmente, la expulsión del paraíso. Para la mayoría de los seres humanos, el período intrauterino es de una felicidad atemporal, en que están cubiertas todas las necesidades y asegurado el bienestar. La vida crece y se desarrolla sin esfuerzos, ni siquiera es preciso respirar, ya que el oxígeno se obtiene a través de la sangre materna. De pronto, todo esto termina y el niño se encuentra fuera, en un mundo frío, en el que cada vez más su vida depende de su propio esfuerzo, que no siempre tiene éxito inmediato. Hay placer y hay dolor: en las etapas más tempranas de la vida, el primero está representado por la proximidad de la madre, y el segundo, por la separación.

La alegría del amor es el sentimiento del paraíso recuperado. Al principio, entonces, es siempre el regreso a la madre, simbólicamente al útero materno. En la infancia, se está conectado a la madre a través del contacto corporal y la lactancia. El lactante experimenta la alegría del amor, su cercanía y calor. Este paraíso también se pierde y una nueva separación de la madre se produce cuando el niño es capaz

de pararse sobre sus piernas, como un organismo independiente. Cuando la lactancia materna es una costumbre aceptada y se prolonga hasta los tres años o más, el destete constituye una experiencia dolorosa, puesto que representa otra pérdida del amor y la felicidad. Afortunadamente, la naturaleza le proporciona al individuo otra oportunidad de recuperar el paraíso o la alegría del amor: el florecimiento de su sexualidad infantil, que le permite restablecer en sentimiento, imaginación y realidad una estrecha relación con su progenitor.

El niño ve a su madre bajo una nueva luz, aprecia sus encantos sexuales y se emociona ante la visión y el tacto de su cuerpo. La niña experimenta exactamente la misma excitación emocional con su padre, o con cualquier hombre que cumpla esa función. Es un sentimiento de amor puro. Imagina casarse con esa persona, estar con ella para siempre. Esta nueva relación es sexual, por los sentimientos de excitación erótica y el deseo de contacto, y es genital, por la imagen concreta del coito, pero carece del concepto de la descarga. El fuerte placer erótico del contacto corporal se produce con ambos padres. Es la edad en que al niño le gusta acostarse en la cama de sus padres en la mañana, para sentir sus cuerpos y el calor animal que ellos irradian. Sin embargo, los padres son muy conscientes del elemento sexual que este contacto encierra, y ponen fin a esa costumbre, a menudo diciéndole: "¡Ya sos demasiado grande para estas cosas!"

Este paraíso también termina: tal es nuestra naturaleza y nuestro sino. Perdemos los dientes de leche, pero ya hay una segunda hilera de dientes por detrás. Progresivamente renunciamos a nuestros padres en cuanto objetos sexuales, en la medida en que nos incorporamos al mundo exterior, asistiendo a la escuela, jugando con los amigos, etc. Crece-

mos y maduramos. Entonces, vuelve a suceder. Ya adolescentes, habiendo traspuesto la pubertad, de pronto nos enamoramos de una persona del sexo contrario y de nuestra edad. El amor adolescente satisfecho es el cielo en la tierra, pero si no es satisfecho, puede ser el infierno. Por lo general, hay una sola experiencia de este tipo y de esta intensidad en el curso de la adolescencia.

A este paraíso también lo dejamos atrás y, con suerte, caemos nuevamente en una relación amorosa con la persona que desposaremos. Esta vez no es para siempre, sino "hasta que la muerte nos separe". Sólo en los cuentos de hadas la gente vive feliz por siempre. En las películas románticas de la década del treinta y del cuarenta, también se partía de esa base. Por desgracia, casi nunca la pasión dura tanto, ya que muy pronto aparece la desilusión, el amor decae y se opaca la excitación sexual. ¿Son ilusorios la felicidad o el paraíso? Así lo creo, pero el amor no lo es. Por raro que sea, hay parejas que han conocido la alegría del amor durante más de cincuenta años. ¿Qué puede andar mal?

Si las primeras experiencias amorosas del individuo son satisfactorias, su matrimonio, pienso, se basará en el primer modelo. Pero sólo en casos aislados sucede así en nuestra cultura. Cada relación amorosa, de la infancia en adelante, termina dolorosamente (como lo dijo Freud, refiriéndose al primer amor sexual). A raíz de esto, se establece un modelo que se estructura en el cuerpo como defensa contra el dolor. De este modo se labra el sono. A menudo comparo el amor con un partido de béisbol, porque en ambos se aplica la misma regla: tres *strikes* significan que el jugador queda afuera. La mayoría de nosotros ya ha tenido dos *strikes* sobre sí al llegar a la pubertad. El primero fue el fracaso en la relación amorosa con la madre, en la etapa oral, que le ha dejado el

dolor del rechazo y la insatisfacción. Esto es lo que siente el paciente que, en el curso de la terapia, es capaz de recobrar esas tempranas experiencias y se pregunta: "¿Dónde estabas tú? ¿Por qué no estabas a mi lado?" La separación prematura de la madre, tanto de su pecho como de su cuerpo, se traduce en una sensación de traición amorosa. Nos sentimos convulsionados, pero seguimos adelante. Este primer *strike* es un golpe al corazón, pero nos sobreponemos; alrededor de los tres años, pasamos a la etapa genital y establecemos una nueva relación amorosa con el padre del sexo contrario. Esta nueva relación es muy intensa, debido a que es heredera de toda la insatisfacción de la etapa oral anterior. Pero ya hemos visto que también termina dolorosamente, y de nuevo nos sentimos rechazados y traicionados, con el corazón "destrozado" por este nuevo fracaso. Nos han lanzado un segundo *strike*. Uno más y seremos expulsados, lo cual significa la muerte. Sentimos que el corazón no resistirá un tercer golpe y pensamos que nuestra única posibilidad es cerrar el corazón al amor. Lo encerramos en una caja fuerte, la acorazada caja torácica. Nos protegemos de las penas de amor no amando, y de la muerte, no viviendo. Pero así encerramos también la congoja en nuestro ser, de modo que el dolor persiste, aunque ya no seamos conscientes de él. Nos volvemos temerosos de amar y de vivir, aunque deseamos desesperadamente hacerlo. Podemos abrir momentáneamente el corazón, pero nos cuidamos de no dejarlo abierto. Somos capaces de sentir amor pero no de expresarlo.

¿Por qué es tan horrenda la situación edípica? ¿Por qué nos aterrorizamos del amor sexual de un niño hacia la madre o el padre? La sola idea del incesto evoca pavor en la mente humana por varias razones. Significa que los seres humanos se comportan como animales, ya que las relaciones sexuales

entre padres y cachorros son comunes en el reino animal. Viola nuestra concepción del orden natural de la vida, pues participamos de un movimiento progresivo que pasa de padres a hija, los que, a su vez, son padres de otros hijos. El incesto revierte ese flujo, evocando en nosotros el mismo horror que experimentaríamos si el tiempo retrocediera o el agua corriera hacia arriba del cerro. Además, el incesto conlleva peligros sociales, como los celos, el daño y la violencia que podrían surgir en una familia en la que se produjera.

Sin embargo, el peligro del incesto no existe antes de la pubertad. Entre los cinco y los seis años de edad, las actividades sexuales del niño no se diferencian de sus demás actividades lúdicas. Estas constituyen una preparación necesaria para la vida y, si bien son serias, las definimos como juegos porque suponemos que no tendrán ninguna consecuencia real. Por cierto, el niño desea acostarse con su madre, pero en realidad no tiene esa intención y es probable que ni siquiera sepa cómo hacerlo. Pero rechazando la sexualidad del niño, el padre da a entender que el peligro es real, agregando así una connotación de realidad a las fantasías y sentimientos que, de otro modo, permanecerían en un nivel puramente lúdico.

A menudo los padres hacen algo más que rechazar simplemente la sexualidad del niño: lo amenazan con miradas y tonos de voz. Si una madre ve a su hija levantar el vestido para mostrar su cuerpo y su sexo, como es común entre las niñas, por lo general le llamará la atención, diciéndole, por ejemplo: "¡Eso es malo!", queriendo significarle que es propio de una prostituta; pero, más que las palabras, son las miradas las que hielan al niño. Las niñas juegan con su sexualidad como los varones juegan con pistolas de juguete (también un símbolo sexual), pero ninguna madre acusará a

su hijo de ser un asesino. ¿Por qué, entonces ha de ser la niña una "prostituta"? La madre proyecta en la hija sus propios sentimientos, y esta proyección carga la situación de emociones adultas que el niño no puede manejar.

El problema edípico se complica aún más por el hecho de que los padres suelen responder emocionalmente a la sexualidad de sus hijos, excitándose sexualmente con las inquietudes sexuales del niño, estimulándose con este juego. También son seductores, en el sentido de estimular el interés sexual del niño. Otto Fenichel señala: "Con frecuencia, la madre ama al hijo y el padre a la hija. El amor sexual inconsciente de los padres por sus hijos es mayor cuando, debido a circunstancias externas o a la neurosis, su real satisfacción sexual es insuficiente".<sup>13</sup> Cuando esto ocurre, el progenitor generalmente censura al niño. Esta proyección de la culpa paterna sobre el niño lo hace sentir responsable y culpable. De este modo, lo que originalmente era en el niño una expresión natural e inocente, se asocia con la culpa y el dolor.

De la misma forma, el niño desarrolla un sentimiento de culpa por su hostilidad hacia el padre del mismo sexo. Esta hostilidad aparece como respuesta al comportamiento del padre, quien ve en el niño un rival. Es cierto que el niño quiere la posesión exclusiva del objeto amoroso, viendo al otro progenitor como un rival, pero este deseo no es una manifestación de hostilidad. El primer acto hostil en la situación edípica es la amenaza de castración por parte del padre, generalmente no abierta, sino expresada a través de comentarios negativos o miradas significativas. El niño reacciona con el deseo de que muera el padre, creándose un conflicto interno entre este deseo y su amor por él. Puesto que los padres insisten en que es el niño quien está equi-

vocado. (siempre es igual), éste termina con un doble sentimiento de culpa.

La leyenda de Edipo narra la misma historia. El sino de Edipo fue condicionado por el hecho de que al nacer se lo rechazara y su padre lo estacara en el campo para que muriera. Así, el acto hostil inicial provino del padre. Si el parricidio es un crimen, ¿por qué no lo es el infanticidio? La sexualidad potencial de Edipo constituyó una amenaza para Layo, su padre. El nombre Edipo significa "pie hinchado" y es una obvia referencia al pene, que se hincha en erección. Así, yo relacionaría el rechazo de los padres con el pie hinchado (pene erecto), en lugar de considerar, como en el mito, que el pie hinchado fue el resultado del rechazo. Al interpretar un mito, que nos habla en un lenguaje simbólico, lo mismo que los sueños, podemos invertir el orden cronológico si eso contribuye a su comprensión.

Si el sino nos impulsa a desposar a nuestra madre, como Edipo, pero simbólicamente, ¿decreta también el asesinato de nuestro padre? Me refiero al sino que es producto del conflicto edípico: la supresión del deseo sexual a causa de la amenaza de castración. Si lo pensamos psicológicamente, y no en sentido literal, mi respuesta es afirmativa. El mito en sí no es un relato histórico, sino que refleja cómo operan las fuerzas psicológicas. Matamos emocionalmente a nuestros padres, no porque el niño le desee la muerte a su rival temido y odiado, sino porque los matamos en nuestro corazón. Matamos el amor y el respeto por el padre, y la tradición y autoridad que él representa. Nos oponemos a él, como nos oponemos al pasado. Esta es la crisis generacional tan evidente en nuestros días. Al rechazar al padre y al pasado, perdemos la sabiduría que la experiencia acumulada de la humanidad puede ofrecernos.

En el capítulo siguiente examinaremos en detalle algunos problemas de personalidad que giran en torno de la dificultad del hombre moderno para ser él mismo. Habiendo suprimido sus sentimientos, porta una máscara y adopta un papel acorde a las exigencias explícitas o implícitas de su familia y de la sociedad. Y en este proceso pierde su autenticidad.

<sup>1</sup> Sigmund Freud, "The Interpretation of Dreams", en *The Basic Writings of Sigmund Freud*, Nueva York: Random House, Modern Library Ed., 1938, p. 307.

<sup>2</sup> *Beyond the Pleasure Principle*, Nueva York: Liveright Publishing Co., 1950, p. 23.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p. 28.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 47.

<sup>5</sup> Para una descripción completa de los diferentes tipos caracterológicos y su forma de estructurarse en el cuerpo según diferentes tipos de tensión muscular, véase Alexander Lowen, *Bionergetics*, Nueva York: Coward, McCann y Geoghegan, Inc., 1976. (Hay versión en castellano).

<sup>6</sup> S.F., "Character and Anal Erotism", en *Collected Papers*, vol. II, Londres: Hogarth Press, 1953, pp. 45-50.

<sup>7</sup> Karl Abraham, "Oral Erotism and Character", en *Selected Papers on Psychoanalysis*, Nueva York: Basic Books, 1953, p. 404.

<sup>8</sup> Wilhelm Reich, *Character Analysis*, Nueva York: The Orgone Institute Press, 1945, p. 44. Hay versión en español: *Análisis del carácter*, Buenos Aires, Paidós, 1957-1965. [N. del T.]

<sup>9</sup> Alexander Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure*, Nueva York: Grune & Stratton, 1958. En edición en rústica: *The Language of the Body*, Nueva York: Collier Book, 1971. (Hay versión en castellano).

<sup>10</sup> W. Reich, *Character Analysis*, p. 148.

<sup>11</sup> S. Freud, *Beyond the Pleasure Principle*, p. 22.

<sup>12</sup> A. Lowen, *Physical Dynamics of Character Structure*, op. cit.

<sup>13</sup> Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, Nueva York: W.W. Norton & Co., 1945, p.91.

## 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 acometedor 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.<sup>1</sup>

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 calza por lo cual lo conozco 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 enrostrarme el 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,<sup>2</sup> 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 tratara 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 por el poder y el 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

trionfador, 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 abogándome, llena de honda desesperación, de testándome. ¿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 tuiera 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 por 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 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 prometieran, 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 decirlo, 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 *mi* 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 *bara*, lo que significa que está

en armonía con el mundo interior y exterior. En el *T'ai Chi*, a ese punto se lo denomina *T'an 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*).<sup>3</sup>

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..."<sup>4</sup>

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 íntensamente el sí mismo. Esta conciencia del *si 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 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 la renacimiento, íntimamente asociada esta últi-

\* 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.)

ma con la sexualidad.

El pensamiento oriental desde tiempos remotos ha reconocido esta contradicción en el pensamiento. La meta tanto del T'ai 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 T'ai 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 *si-mismo*. Este concepto es básico, tanto para la bioenergía como para las disciplinas orientales del T'ai 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 comidas, 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 el suelo 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: "¿Cuál crees que es tu peor pecado?" "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 enorgullecen de él, ¡es malo! Solía azotarme en las nalgas con una vara. (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.

"Sí", dijo Javier. "La única salvación es morir, escaparse, esconderse".

¡El túnel, pensé.

"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 de la que no 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: "Mi 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 cutáneo. 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.<sup>5</sup> 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 muslos eran anchos y llenos. Esta discordancia entre la mitad superior y la inferior de su cuerpo trasuntaba 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 de no constituir 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 angustias sexuales no se comprendan y analicen en los términos del complejo de Edipo. Debemos poner la mira en la sexualidad como base del sí-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".<sup>6</sup> 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 dudaríamos 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 necesario 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 experimento 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 insume 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 espontáneos e involuntarios 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 saltean el 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 "conmovedoras" 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 en que 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",<sup>7</sup> 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 super yó 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. Dejate 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 en 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?

<sup>1</sup> Para una mejor comprensión de este ejercicio, véase mi libro *Bioenergetics*, Nueva York: Coward McCann & Gehegan, Inc., 1975, pp. 199-210.

<sup>2</sup> *Ibid.*, pp. 17-25.

<sup>3</sup> George Groddeck, *The Book of the It*, Londres: Vision Press, 1956.

<sup>4</sup> D. H. Lawrence, *Lady Chatterley's Lover*, Nueva York: Grove Press Inc., 1957, p. 158.

<sup>5</sup> Para una descripción de este problema de carácter, véase A. Lowen, *The Betrayal of the Body*, Nueva York: Collier Books, 1969.

<sup>6</sup> Eric Fromm, *To Have or To Be* Nueva York: Harper & Row Publishers, 1976, p. 69.

<sup>7</sup> 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.

## 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 terapias. 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 la 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 su 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, reingresaré al estado de dolor que había suprimido mediante su in-

sensibilización. 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 probar 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, ni gritar, ni buscar amor, no obstante su

evidente carencia afectiva. Su pelvis era rígida y sus músculos se mantenían notoriamente contraídos. En 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 encontrar una "muerte fácil", sino más bien sufrir los tormentos del infierno, sin el alivio que la muerte ofrece. Sin embargo, a Francisco no lo convencían mucho mis opiniones.

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 y 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 espantapájaros, sólo que el asustado era él.

Francisco estaba cansado, quería descender hacia el fondo de su cuerpo pero no podía. 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 de 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 este desconocido deseo suyo de morir lo aterrorizaba mortalmente.

En cada uno de los pacientes que he tratado, he encontrado este 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 bioenergético 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 éstas 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 apenas 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 por el 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 sollozón 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, sexo y juego previo pueden ser agradables, pero sin el orgasmo se pierde el éxtasis o el regocijo que el sexo puede brindar. 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 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 ésto 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 de 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 friamente sus misterios, impedi-

mos 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 el 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 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.

"En la última sesión, usted trabajó con mi pelvis y sentí que se me salía el fondo pélvico", me dijo cierta vez. "Fue como una descarga de energía, que se me escapaba y me dejaba como muerto, una pequeña muerte. Después de eso, contraí una enfermedad virósica 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. En la noche, brinda un des-

canso 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 insostenibles. "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 significa 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.

Aplicué 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. A su turno, el hijo se convertirá en padre

pero, al haber sido antes castrado simbólicamente, es ahora el padre "muerto", que compensa 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 "lavado" 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 "lavado", 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 aterradora, 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 escuchen 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 pa-

ralizada de la cintura hacia abajo. Agito los brazos pero no puedo alcanzarlo 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. Despierto con la sensación de su mano en mi garganta y 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 pelviana 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 el almohada y un bate de béisbol bajo la cama. Oía ruidos, como si alguien viniera a buscarme, pero no podía decírselo 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 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 mecerme. 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 temor 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. Hacía 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 por maltratar a un 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". Ecuilizar 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 desusadas; luego, que golpeara la cama con la raqueta de tenis. Siguió mis indicaciones y, mientras golpeaba la cama, estalló la ira contra su padre, llamándolo 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 las 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 cuan 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 proporcionalmente al grado en que pudo enfrentar su problema edípico. A medida que disminuyó su culpa, fue capaz de identificarse con su ira, sin sentir que estaba loca y aprendió a expresarla, 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 sobreestimulado 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 hermana sexy, 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, sobreestimulado 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 ex-ceso de comida y la sexualidad nos ayuda a comprender por qué muchas personas obesas tienen tan tanta dificultad para de 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 algo le faltaba. 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, llévala a Sandra' de manera 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 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 ella y sus sentimientos sexuales por el 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 son 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 de 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?

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

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

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 adaptarnos a realidades falsas".<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, es principalmente sexual. 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 rígidamente vigilado, como si se tratase de una bomba. El neurótico está en guardia contra sí mismo, aterrizado de abandonar sus defensas y permitir que sus sentimientos se expresen libremente. Habiéndose transformado en un *Homo normalis*, como lo llama Reich, habiendo

## 180. MIEDO A LA VIDA

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.

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> "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, 1976, p. 288.

<sup>3</sup> Alexander Lowen, *Love and Orgasm*, Nueva York: Collier Books, 1965, p. 44.

<sup>4</sup> Para una mejor comprensión del proceso que subyace en el quiebre psicótico, véase: A. Lowen, *Betrayal of the Body*, Nueva York: Collier Books, 1969.

<sup>5</sup> Véase A. Lowen, *The Way to Vibrant Health*.

<sup>6</sup> R.D. Laing, *The Divided Self*, prefacio a la edición Pelican, Londres: Penguin Books, Ltd., 1965.

<sup>7</sup> Wilhelm Reich, *Character Analysis*, 3ra. ed., Nueva York, The Orgone Institute Press, 1949, p. 401.

## 5

# UNA TERAPIA PARA SER

## LA ESPIRAL DEL CRECIMIENTO

CUANDO YO ERA UN JOVEN PSICOTERAPEUTA, estaba entusiasmado con la terapia y me sentía optimista con respecto a lo que ésta era capaz de lograr. Creía que podíamos liberar al individuo de sus represiones y devolverlo a un estado de armonía consigo mismo y con la naturaleza. Estaba firmemente convencido de que Reich tenía razón al declarar que la supresión de la sexualidad era la causa de todos nuestros problemas. El propósito terapéutico, entonces, era restablecer la capacidad para entregarse totalmente a las sensaciones y sentimientos sexuales, que Reich denominó potencia orgásmica. Esto se lograría con una combinación de análisis caracterológico y trabajo corporal, destinado a reducir o eliminar las tensiones musculares que bloquean la entrega del cuerpo a sus sentimientos. Como paciente de Reich, experimenté la eficacia de este método terapéutico.<sup>1</sup>

Hace ya treinta y cinco años que comencé mi terapia con Reich, que duró tres años. También estuve en tratamiento con mi ex socio, el Dr. John Pierrakos, durante cerca de tres años. Además, he trabajado conscientemente conmigo mis-

mo para liberar mi ser de las inhibiciones y represiones derivadas de mi educación. Sería estupendo decir que tuve éxito, pero, si bien cambié en varios aspectos importantes, soy consciente de las tensiones y dificultades que aún me molestan y limitan mi ser, y esto me entristece. No obstante, nada hay que pueda detenerme para continuar trabajando con mi cuerpo a fin de ampliar mi ser, y me dedicaré a esta labor hasta el fin de mis días. La idea de "no haberlo logrado" aún no me deprime en absoluto, más bien es alentador pensar que puedo mejorar en aspectos en los que siento que padezco una carencia.

¿Qué sucede con mi potencia sexual? Ha cambiado con el cambio de mi ser. En la medida en que yo, como persona, he crecido y madurado, mis sentimientos sexuales se tornaron más profundos y completos. Sin embargo, a medida que envejezco, mi impulso sexual ha perdido algo de su intensidad. La sexualidad es una expresión del ser personal y, por ello, refleja el estado del ser, de manera que tampoco "lo he logrado" en el aspecto sexual: no soy del todo potente orgásmicamente, en el sentido que Reich da a ese término. He tenido grandes experiencias que debo a la terapia y, más importante aún, los sentimientos de placer y satisfacción derivados de mi sexualidad han aumentado enormemente.

Creo que la terapia me ha ayudado muchísimo, pero no me ha dado el paraíso ni me ha llevado a un estado de trascendencia, por más que estuve comprometido con este proceso la mayor parte de mi vida. También creo haber ayudado a muchos de mis pacientes, pero ninguno de ellos se ha liberado totalmente de la represión e inhibición. La terapia no es una panacea para las enfermedades humanas, no es la respuesta para el dilema del hombre. El hecho cierto de que la mayoría de la gente necesite hoy ayuda para

funcionar con algún placer y soltura es un triste reflejo de nuestra cultura. Mientras más industrializada y sofisticada se vuelve ésta, más problemas plantea al individuo y más ayuda necesita para enfrentarla. La terapia es un complemento de la vida moderna, tan necesario como parecen serlo los sedantes o tranquilizantes, son signos del "progreso".

La limitación de la terapia surge, en cierta forma, de que pertenece a la misma cultura generadora del problema que pretende resolver. La terapia debe ayudar al individuo a adaptarse a su cultura, a vivir y trabajar en el seno de ella. Si lo aísla y lo pone en contra de ella puede ser más destructiva. Así, estamos tratando de ayudar a las personas a reducir las tensiones de su vida en una situación cultural que diariamente lo somete a tales tensiones. Es como decirle a alguien que esté tranquilo y relajado mientras las balas silban a su alrededor, o como permanecer sano y racional viviendo en un asilo para enfermos mentales.

En relación a esto, el terapeuta moderno no puede compararse con el curandero o el brujo de las sociedades primitivas. Este último trataba al individuo aberrante que por obra de la brujería o por la violación de un tabú, se había contaminado o estaba poseído por un espíritu maligno. El restablecimiento de su pureza le permitía regresar a la tribu o a la comunidad. Pero, ¿cómo puede el terapeuta restablecer la pureza o la inocencia a una persona que, por vivir en su cultura, se expone a una contaminación permanente?

Para comprender qué es contaminación en términos modernos, debemos pensar en la pureza como un equivalente de la inocencia. Las relaciones antitéticas son: pureza/contaminación, inocencia/culpabilidad. La culpabilidad es un equivalente moderno de la contaminación. El niño, igual que el primitivo, vive en estado de inocencia o de pureza,

pero pierde su pureza al violar un tabú: el tabú que veda los sentimientos incestuosos hacia su progenitor. Se lo hace sentir culpable por esos sentimientos así como por su hostilidad hacia el padre del mismo sexo. No tiene otra opción que suprimir dichos sentimientos y abandonarlos. Pero los sentimientos suprimidos siguen existiendo en el inconsciente como fuerzas disociadas y alienadas. En este sentido, se puede hablar de estos impulsos suprimidos como de espíritus malignos. Cuando nos damos cuenta de que el sentimiento sexual del niño está contaminado por la sexualidad adulta a través del comportamiento seductor del padre, no se hace difícil entender la conexión existente entre la contaminación/culpabilidad y la pérdida de la pureza/inocencia.

En un sentido, la labor terapéutica pretende eliminar la culpa y restablecer la inocencia o pureza. En relación a esto, nosotros los terapeutas somos semejantes al curandero y nuestros métodos tienen mucho en común con los suyos. El brujo reconocía que los malos espíritus son malos sentimientos (hostilidad y malevolencia) y que éstos pueden enfermar a una persona. Ponerlos al descubierto y descargarlos a través de las maniobras del brujo o chamán liberaba al individuo y a la comunidad de una fuerza negativa que había estado obstaculizando su bienestar. Como terapeutas, tratamos de hacer lo mismo, pero puesto que no podemos incluir directamente a la comunidad toda en el proceso terapéutico, no hay una solución total del conflicto.

También hay otra diferencia significativa entre el problema que enfrenta el chamán o el brujo y el que enfrenta el terapeuta moderno. El primero aborda una situación aguda: la persona enfermó porque sobre ella operaba una fuerza maligna inmediata, directa y negativa que no podía descar-

gar. No obstante, podía hacer frente a la situación descargando sus malos sentimientos de manera indirecta, a través del chamán. El terapeuta tiene que vérselas con un conflicto antiguo, tanto, que ha llegado a estructurarse en la personalidad. El individuo ni siquiera se da cuenta de él, pues lo ha reprimido. Su mal-estar es crónico. Ni siquiera conoce su naturaleza y tan sólo experimenta que no se siente bien. Casi todos los conflictos originadores de los problemas que llevan a la gente a la terapia se producen en la infancia y en los primeros años de la niñez, enterrándose en el inconsciente. Para desenterrarlos debemos escarbar en el inconsciente. Por el contrario, los conflictos que tenía que enfrentar el chamán eran evidentes y actuales.

Todos los conflictos emocionales inconscientes se estructuran en el cuerpo bajo la forma de tensiones musculares crónicas, que tienen un efecto tanto cuantitativo como cualitativo. Cualitativamente, determinan cómo se comportará o actuará la persona, con qué sentimientos responderá a las situaciones. Cuantitativamente, fijan cuánto sentimiento o excitación experimentará en una situación dada. Por ejemplo, algunas personas tienen dificultades para sentir y expresar ira, y la única respuesta posible para ellas es el llanto. Necesitan tomar conciencia de esa ira suprimida y expresarla. ¿Pero cuánta ira deben descargar para que podamos decir que la han descargado toda? Ciertamente, experimentar ira, para un individuo que antes no se ha permitido sentirla, es útil desde un punto de vista terapéutico; sin embargo, no constituye la solución del problema, ya que se pueden descubrir nuevas y profundas reservas de ira que necesitan descargarse. Y esto mismo es válido para los demás sentimientos suprimidos. El paciente que no ha sido capaz de entregarse a su tristeza y descubre la posibilidad del llanto



gracias a la terapia, siente una incommensurable ampliación de su ser, como si se le hubiese abierto una puerta a la vida, pero, ¿cuán amplia es esa apertura? ¿Cuánta tristeza ha descargado y cuánta le queda aún por expresar? El miedo es otra emoción fuertemente suprimida. No podemos tolerar tener miedo, por eso no nos permitimos sentir el temor que yace en nuestro interior. Bajamos las cejas, negándolo, apretamos las mandíbulas para desafiarlo y sonreímos para autoconvencernos. Pero, por dentro, seguimos muertos de miedo. El terapeuta puede ayudar al paciente a descargar parte de su miedo. Gritar de terror, por ejemplo, parece hacer añicos el propio mundo, pero lo que realmente estalla son las caparazones que nos encierran y aíslan. Empero, no basta un grito para liberar totalmente al individuo, lo mismo que una golondrina no hace verano; ambos son anuncios de otros que vendrán. Podría preguntarse cuán honda es la tristeza, cuán profundo es el miedo y cuán avasalladora es la ira.

La mejor respuesta a estas preguntas es otra serie de interrogantes: ¿Por qué estamos tristes? ¿Cuál es la causa de nuestro miedo? ¿Cuál es el fundamento de nuestra ira? Atribuir estas emociones a experiencias pasadas es una explicación histórica, no dinámica. Los sentimientos surgen directamente de las experiencias actuales; sin embargo, éstas se hallan condicionadas por el pasado, a tal punto que se han estructurado en nuestra forma de ser. En este sentido, el pasado forma parte del presente. Por ello, no es del todo correcto atribuir el sentimiento de tristeza, por ejemplo, a una pérdida de amor en la infancia. La tristeza surge directamente de la experiencia de falta de amor en el presente. Si uno se siente pleno en el presente, la pérdida de amor de su infancia será un recuerdo sin carga emotiva. Pero dicha pérdida

puede provocarnos, como autodefensa, el cierre de nuestro corazón, haciéndonos incapaces de dar y recibir amor. ¿Acaso no estaremos tristes porque nuestro corazón está cerrado? Del mismo modo, nuestra ira, si no está relacionada con una situación actual, es una reacción a la frustración que experimentamos actualmente por haber sido obligados a cerrar el corazón y el ser. Y también le tememos a nuestra ira, porque sentimos que puede estallar en furor destructivo. Es la limitación de nuestro ser lo que nos vuelve tristes y enojados, y lo que genera nuestro miedo.

Pero cuando una experiencia del presente se asemeja a otra del pasado que nunca hemos elaborado, nos vemos en problemas. Por ejemplo, si de niños sufrimos una pérdida de amor, la pena puede persistir en nosotros. El niño no hace el duelo por pérdidas de ese tipo porque no puede concebir un reemplazo. Puede causar la muerte de uno de los padres, la pérdida de contacto con él o ella debido al divorcio, o el rechazo paterno o materno. Estas pérdidas son devastadoras para un niño, a menos que pueda haber un reemplazo. El niño sólo puede reaccionar negándolas y viviendo en la fantasía de que el progenitor regresará con su amor. De modo que no hay forma de ventilar la pena y el dolor que se entierra en el cuerpo. La experiencia es como una herida que nunca sana. Tal vez sería mejor describirla como un absceso en la personalidad que la persona no siente, pero que le resta energía. Un rechazo o desilusión en el presente reabre la herida, produciendo un dolor que es viejo y nuevo a la vez. Parece que fuera obra del sino.

Un trauma de este tipo, que se encapsula en la personalidad bajo la forma de un absceso crónico, se manifiesta y experimenta con desesperanza, afectando al cuerpo. Se refleja en los ojos sin brillo, los rasgos faciales demacrados,

los hombros colgantes, el pecho hundido, el abdomen contraído y la falta general de vitalidad. La pérdida del amor produce un ser que no se siente capaz de ser amado y su apariencia es poco amable. Esto es triste y mientras no cambie su condición corporal, tendrá toda la razón del mundo para sentirse triste y llorar. Pero al llorar por el presente también estará llorando por el pasado, y si como resultado del análisis se ve que la tristeza actual está relacionada con la pérdida anterior, la expresión de la pena y los sollozos descargarán el absceso y limpiarán la herida. Puede haber entonces curación.

Al sentirnos poco queribles y carentes de amor, tememos abrirnos a él y pedir o exigir respeto. Temiendo una respuesta hostil de los demás, no decimos francamente lo que pensamos y queremos. Mantenemos a raya nuestra agresividad natural y retrocedemos ante la idea de afirmar nuestro ser. También podemos volvernos demasiado agresivos y contrafóbicos para esconder nuestros temores, pero ya sea que nos repleguemos o atacemos, nuestro cuerpo seguirá manifestando el temor que sentimos. Al retirarse, el cuerpo se contrae y repliega hacia adentro, en el estado compensado se presentará duro y tenso. Ambas son posiciones defensivas que, por su naturaleza, conducen al miedo. Mientras estemos a la defensiva tendremos miedo; aunque la actitud defensiva fue resultado de una experiencia vital temprana, es su persistencia la que produce nuestro miedo actual. Sólo podemos decir que nos desembarazamos del miedo cuando el cuerpo se libera de su postura defensiva, representada por la rigidez y la contracción muscular.

Estamos enojados porque nuestro ser está disminuido; estamos enojados porque nos sentimos asustados y sin amor, y nuestra ira es proporcional a nuestro miedo, a nuestro dolor

y a nuestra pérdida de sí mismo. Así como tenemos toda la razón para estar tristes, también la tenemos para estar enojados, y esa ira puede encerrarse en nuestra mandíbula, en los hombros, la espalda y las piernas, es decir, en todos los músculos capaces de expresarla mediante mordiscos, golpes y puntapiés; pero si hacemos eso (encerrarla), sólo logramos sentirnos más miserables; nuestra rabia aumenta, y debemos refrenarla con fuerza para mantenerla suprimida. Este es el típico círculo vicioso que cierra cada vez más la vida del individuo, hasta matarlo. La alternativa es abrirse y expresar los sentimientos suprimidos en forma progresiva, hasta que el cuerpo se libere de sus tensiones y regrese a su estado natural de gracia y encanto.

Cada tensión muscular crónica del cuerpo lleva asociada tristeza, miedo e ira. Puesto que la tensión es una restricción de nuestro ser, nos hace sentir tristes y a la vez enojados por esa limitación. Y como tememos demostrar nuestra tristeza o nuestra ira, permanecemos bloqueados, en un estado precario del ser, atados a nuestro sino.

Una terapia que pretenda aumentar o expandir el estado del ser debe tomar en cuenta el factor dinámico o energético. Más sentimiento significa más vitalidad, más excitación y más energía en el organismo. Los cuerpos tensos o contraídos no son capaces de tolerar una mayor carga o excitación porque ésta amenaza la integridad de la personalidad. Así como al insuflar demasiado aire en un globo pequeño se corre el riesgo de que estalle, la persona experimentará temor a la muerte o a la locura.

En la próxima sección veremos cómo puede manejarse este miedo. Por ahora, quiero hacer hincapié en que una terapia para ser, implica un trabajo constante de las tensiones musculares y elaborar los conflictos emocionales subyacen-

tes con la descarga de los sentimientos asociados a ellos.

El patrón que sigue la terapia es el opuesto al del círculo vicioso, ya que cada irrupción de sentimientos aumenta la energía o la excitación del organismo, que el individuo debe aprender a tolerar. Esto se logra integrando la experiencia a la personalidad y a la vida, de manera que, como resultado, el ser se expanda. Así, cada vez que el paciente llora o se enoja, el sentimiento es más profundo e intenso y hay una ampliación correspondiente de la conciencia, aunque el problema enfrentado no sea nuevo. De hecho, enfrentaremos una y otra vez los mismos problemas, confiando en aumentar cada vez más la carga de energía y sentimiento.

En el proceso terapéutico, damos vueltas y más vueltas alrededor del círculo de la vida del individuo, desde el pasado hasta el presente y a la inversa. Cada circuito abre cada vez más los recuerdos y sentimientos del paciente en relación a las personas o acontecimientos de su pasado, vinculándolos con su situación o comportamiento actual. Cuando el circuito se completa, el resultado es una gran concientización, sentimientos más profundos y un mayor nivel de energía. Enseguida, se da comienzo a un nuevo circuito, con más energía y conciencia. Los círculos se agrandan de manera gradual, representando el crecimiento de la personalidad a través de la expansión del ser, pero el proceso nunca se completa, ya que no podemos resolver todos los problemas ni deshacer todas las tensiones. Las heridas producidas por los traumas de la vida pueden curarse, pero quedan las cicatrices. No podemos regresar a nuestro estado de inocencia original; siempre habrá alguna limitación en nuestro ser. El ser humano es un animal imperfecto y un dios inferior. A pesar de todo, puede aumentarse significativamente su tolerancia corporal a la

excitación, en especial la sexual, y su habilidad para descargarla a través del placer, específicamente del orgasmo.

Hay otra forma de ver el proceso terapéutico, como si se tratara de armar un rompecabezas. Los terapeutas tratamos de ayudar al paciente a que encuentre el sentido de su vida, viéndola como un todo. Ya he dicho antes que la terapia es un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo, pero, a diferencia de un rompecabezas, no tenemos a mano todas las piezas para comenzar; a medida que progresa la terapia, se dispone de más y más recuerdos, y cada vez que un fragmento de información encaja con las piezas vecinas y aclara el cuadro, el paciente gana en *insight*. Comienza a sí mismo. Si bien el rompecabezas nunca se puede completar, en el transcurso de la terapia la figura se hace más clara; al conocer su pasado, el paciente se pone en contacto consigo mismo y, estar en contacto con uno mismo es estar en contacto con el cuerpo.

Al recuperar el pasado, recuperamos nuestro cuerpo. Y esta relación también funciona a la inversa: al ponerse en contacto con su cuerpo, el individuo adquiere sentido de sí mismo y despierta los recuerdos que habían permanecido dormidos en su contraída e inmovilizada musculatura.

### IRRUPCIÓN Y QUIEBRE

El crecimiento terapéutico no se produce como una recta ascendente: hay cimas y valles en el transcurso de la experiencia. La cumbre consiste en pasar, a través de una irrupción (*breakthrough*), a un nivel más alto de excitación gracias a que el individuo trasciende la caparazón protectora de sus defensas y da un paso más adelante, hacia un nuevo sentido de luz y libertad. También se puede decir que surge con una mayor conciencia de su propio ser. La neurosis es

una cubierta protectora que aísla al individuo, protegiéndolo y separándolo a la vez. Esta cubierta no se disuelve sola, es preciso salir de ella como un nuevo polluelo. Del mismo modo deben traspasarse las barreras o límites que constriñen el ser.

La irrupción puede producirse en el curso de una sesión o en un sueño, yendo siempre acompañada de un *insight*; es decir, se hace la luz sobre alguna zona oscura de la personalidad, una luz que brilla a través de la espesa caparazón. A mi modo de ver, la irrupción viene antes del *insight*, no como un resultado del *insight*. Esta irrupción es causada por el desborde de la vida de su contención, que ya no es capaz de retener la excitación o la energía y, por lo tanto, se rompe. Concretamente, la intensificación de los sentimientos o de la carga energética provoca una ruptura, y ésta lleva al *insight*. Nadie puede predecir en cuánto tiempo se producirá esa irrupción; se da espontáneamente cuando dentro del ser se ha acumulado la fuerza suficiente para romper el recipiente. Por lo general, esta acumulación es lenta, resultado de un trabajo terapéutico cuidadoso. He aquí un ejemplo.

Marcos es un paciente con el que he estado trabajando durante dos años. Su estatura es superior al promedio y es delgado. Sus rasgos más salientes son sus ojos de profunda mirada y las cejas bajas. Su rostro sensitivo brilla a veces con una sonrisa infantil, mientras que otras veces se borra de él todo sentimiento y su mirada parece vacía. Uno de sus problemas ha sido su tendencia a ensimismarse, pero ha logrado progresos considerables en la adquisición de un sentido más fuerte del ser, aunque éste sea todavía limitado. No ha podido desarrollar una relación satisfactoria con ninguna mujer, habiéndose casado y divorciado dos veces. Relataré dos sesiones en virtud de las rupturas que en ellas

se produjeron.

De pie frente a mí, Marcos era consciente de que tendía a estar "en la cabeza" y no "en el cuerpo". Sabía que temía "dejarse ir", perder la cabeza. Oscilando hacia adelante apoyado en las almohadillas de los pies, con las rodillas ligeramente dobladas, mientras dejaba recaer su peso en los pies, fue sintiendo cómo "perdía la cabeza". Por un momento, se sintió vinculado a su cuerpo y al suelo; sin embargo, sus cejas no se relajaron.

Pedí a Marcos que se tendiera en la cama e inclinado sobre él, le presioné moderadamente con los pulgares bajo sus cejas con el propósito de levantárselas. Sus ojos quedaron fijos en los míos. Al subir las cejas, los abrió mucho y una fuerte oleada de miedo recorrió su ser. Manteniendo mis ojos fijos en los suyos, le pregunté de qué tenía miedo. Respondió: "Temo quebrarme" y, diciendo esto, estalló en profundos sollozos, agregando: "Me siento conectado, siento que estoy entero aquí". Cuando terminó de llorar, analizamos lo que le había pasado y me dijo: "Se relaciona con mi madre y mi padre. Tengo unos tres años y veo a mi madre vestida con una elegante falda color marfil, brillante, como satinada. Parece que estamos en la cocina, temprano por la mañana. Mi padre se ha ido a trabajar. En medio de la escena percibo el jugo de naranja y el sol. Estoy en una silla alta y me siento bien, cálido, alegre".

"¿A qué le temes?", pregunté.

"Siento algo seductor que viene de mi madre. Hay una cierta proximidad, una cierta intimidad. Ella desea esa intimidad física, pero yo no. Si salgo, afuera no habrá nada. Mi madre se siente abandonada y acude a mí, siento cómo se me acerca, pero si yo me le aproximo, me quemaré, seré rechazado. Estoy excitado y quisiera tocarla, acariciarla,

abrazarla. Luego, hay un vacío. Toda mi vida he estado viendo con este vacío y me siento herido, furioso, pero también siento la tibieza y la necesidad".

En ese momento, reanunció su profundo llanto, repitiendo: "¡Dios mío! ¡Dios mío! ¡Ayúdame!" Luego, prosiguió: "Con su retirada, se convierte en una bruja, eso es lo que siento en el vacío. ¡Dios mío! Acabo de relacionarlo con mis dos matrimonios. No podía soportar la idea de una mujer dedicada a mí, amándome. No podía resistir la cercanía y la excitación sin posibilidad de desahogo o satisfacción. ¿Y si hubiera podido tolerar la excitación? Pero no, no puedo, es demasiada". Y con una mirada de desesperanza, agregó: "¡Tengo que renunciar, o me volveré loco!"

En esta sesión, Marcos tomó conciencia de la seducción de su madre y de su excitación sexual como respuesta, como también de que no habría podido soportar la excitación, porque no había posibilidad de desahogo. Sus matrimonios fracasaron porque su miedo al acercamiento y la intimidad le recordaba la situación con su madre.

Cuando Marcos regresó dos semanas más tarde, me dijo: "Al día siguiente de la sesión pasada, desperté con una tremenda sensación de liberación, me sentí libre".

Al mirarlo, me di cuenta de que aún tenía las cejas bajas, como si una venda le cubriera la cabeza sobre los ojos, para mantener baja la excitación. "Pon una venda a tus sentimientos". Pero también parecía que la venda era una protección para no ver; le pregunté si se daba cuenta de que no quería ver.

Como respuesta, me contó el siguiente sueño: "Voy en un bote navegando en aguas poco profundas hacia una casa que está junto a la playa, donde hay mucha gente. Veo a mi madre en la cocina cortando un limón. Lo más importante del sueño

es su actitud hacia mí. Se muestra muy seductora, le brillan los ojos y me mira con excitación mientras pela el limón, dejándole sólo una profunda capa de pulpa. Me doy cuenta de que lo hace para preparar la comida, pero estoy asustado".

Analizando el sueño, Marcos se dio cuenta de que el limón representaba sus testículos y que su madre estaba "cortándole los huevos".

Le pregunté cuál era la relación de su madre con los hombres y me dijo: "Depende de ellos, coquetea con ellos pero los desprecia; quiere creerles, pero desconfía; se siente desilusionada. "En el sueño, me siento cortado en el abdomen, vaciado. No sé qué estoy haciendo —añadió— en la casa de la playa, no lo veo".

El vacío se refiere a un espacio vacío en el rompecabezas. No veía el dibujo completo porque faltaban una o más piezas. El no ver es una ceguera impuesta, semejante a la de Edipo al dañar sus ojos. Se borra una escena visual porque es demasiado aterradora u horrible. La terapia le hace ver al paciente el cuadro total de su vida, mediante lo que llamamos la comprensión intuitiva (*insight*). ¿Qué era lo que mi paciente no veía? Curiosamente, la respuesta es la misma que en el caso de Edipo: sus relaciones incestuosas con la madre.

Pedí a Marcos que me describiera sus sentimientos hacia la madre y, por extensión, hacia todas las mujeres, y me respondió: "Trato de agradecerles, pero nunca lo logro. Me mantengo disponible, servicial, abierto y sensitivo hacia ellas. Confiaba mucho en mi madre pero luego empecé a temer sus enojos. Tengo la sensación de haber sido traicionado. Me puse furioso con ella: la furia era tan fuerte que me inmovilizaba. Mi primera esposa exudaba ira como mi madre".

Después de esta conversación, lo hice colocarse en el

taburete bioenergético y comenzó a llorar, sintiendo dolor y rigidez en la espalda; recalcó que le parecía que iba a quebrársele la cintura. Le pregunté qué entendía por quebrarse y contestó que dos cosas: que podría perderse y que podría liberarse. Continuó diciendo que su madre era seductora, pero "si te acercas a ella con sentimientos sexuales, es capaz de cortarte en dos". Esto significaba ser eviscerado, perder las tripas, perder el valor. Y en seguida agregó: "Hace algunos años, sentí que tenía un agujero en el estómago".

Sin vísceras, sin testículos: Marcos comprendió que lo habían hecho pedazos. Habían roto las conexiones energéticas entre su cabeza y sus genitales, dando por resultado que su ego no estuviera asentado en su sexualidad. Esto sucedió cuando era pequeño y lo volvió temeroso de acercarse a las mujeres. Para evitar ser herido nuevamente se replegó, inmovilizando su pelvis mediante la tensión de los músculos del abdomen y la cintura. Esta tensión le provocó la rigidez y el dolor que sintió al tenderse. Su espalda era como un yeso. Su espalda (su espíritu) se había quebrantado y la enyesó para protegerla de una rotura, pero la defensa perpetuó el miedo al quiebre.

Y también el miedo a las mujeres. Como Marcos adopta un papel sexual pasivo, está predestinado a relacionarse con mujeres que asumen un papel agresivo, mujeres airadas que sienten haber sido traicionadas por sus padres y que también eran pasivas respecto de sus madres. Así pues, su ira se proyecta sobre los hombres pasivos. Inevitablemente, Marcos se relacionaba con mujeres que "exudaban ira", como su madre.

He relatado estas dos sesiones con cierto detalle a fin de mostrar la íntima conexión que existe entre la irrupción (*breakthrough*) y el quiebre o derrumbe (*breakdown*).

Cuando Marcos enfrentó su temor al quebrantamiento fue capaz de ver qué circunstancias de su vida produjeron su miedo. He oído a muchos pacientes expresar el temor de que, si se sueltan, se quebrarán o derrumbarán. En otras palabras, irrumpir es arriesgarse al quiebre. Es como el nacimiento. Cuando un niño está naciendo, no tiene garantías de que entrará con éxito al mundo. A algunos se les enreda el cordón umbilical en el cuello y mueren. En la vida siempre hay algún riesgo, pero comúnmente éste es mínimo. En una persona de espalda rígida, tenderse en el taburete bioenergético puede evocar el quebrantamiento, pero nunca he visto que la espalda se quiebre.

Sin embargo, algo se rompe: la resistencia del individuo a expresar sus sentimientos. Generalmente, hay una entrega al dolor y la tristeza y el individuo estalla en lágrimas y sollozos. A veces, lo hace con una ira reprimida durante mucho tiempo. En todos los casos, se quiebra el control desarrollado como defensa en aquellas situaciones de la infancia en que la expresión del sentimiento era peligrosa. También se rompe la fachada que se erigió para proteger al ser sensible. Pero puesto que el ego se identifica con el control, la voluntad y la fachada, el individuo ve en ese quiebre un peligro.

El temor al quiebre es mayor en la medida en que se ve amenazada la estructura caracterológica del paciente, porque esta estructura se desarrolló precisamente como defensa contra el quiebre. La resistencia que el paciente opone a esta amenaza es insuperable, a menos que se comprenda cuál fue el temor que la originó.

W. D. Winnicott, quien estudió este problema en sus pacientes, definió esta amenaza como "un temor al derrumbe del *self* unitario".<sup>2</sup> En un lenguaje más sencillo, diríamos

## 198. MIEDO A LA VIDA

que es una desintegración de la organización del ego. En el lenguaje corriente, el "derrumbe" es el derrumbe psicótico. Detrás del miedo a dejarse ir está también el miedo a la locura.

En el capítulo anterior, señalé que el miedo a la locura surge cuando el ego es inundado o avasallado por la excitación o el sentimiento; pero esto es inevitable para que haya una expansión del ser, un crecimiento. En su proceso de crecimiento, el cangrejo desecha su caparazón y la serpiente cambia de piel; nosotros, los seres humanos, debemos dejar nuestras viejas estructuras si queremos crecer. Durante el período de transición, el organismo es vulnerable, se corren riesgos, pero todos los organismos aceptan la vulnerabilidad y el riesgo, pues ello forma parte de la naturaleza del proceso vital. ¿Por qué nuestros pacientes tienen tanto miedo?

Winnicott responde a esta pregunta diciendo que "el temor clínico al derrumbe es *el temor a un derrumbe que ya se había experimentado*", y prosigue: "es un hecho que este derrumbe se lleva oculto en el inconsciente".<sup>3</sup> La importancia de esta observación se hace evidente cuando la aplicamos a todas las situaciones de la vida. Como lo expresa el dicho, "el gato escaldado huye hasta del agua fría". El niño no le teme a una estufa caliente, hasta que se quema. Si la experiencia del nacimiento fue traumática porque puso en peligro la vida del niño, cualquier situación que recuerde el nacimiento o la salida hacia algo nuevo será aterradora para ese individuo.

Al comienzo de este libro nos preguntábamos: "¿por qué aprendemos de algunas experiencias traumáticas y no de otras?" Ningún niño que se haya quemado con la estufa volverá a tocarla. Los neuróticos, como hemos visto, repiten una y otra vez los mismos traumas. Si la experiencia del quiebre o derrumbe está sepultada en el inconsciente, se

proyecta también hacia el futuro. El sistema defensivo que el ego erigió en el pasado para negar el trauma y resguardarse contra una recurrencia futura del acontecimiento, se convierte en un imán que atrae la misma experiencia que se deseaba evitar. A esto lo he llamado el sino.

Es fácil vincularlo con el miedo al derrumbe. La energía empleada en defender el sistema disminuye la tolerancia corporal a la excitación. Defensa significa estructura más que movimiento; representa un estado de congelación que disminuye la cantidad de excitación y sentimiento, con lo cual se espera prevenir que se ahogue el ego y se produzca el quiebre. Se reduce el ser para protegerlo. Sin embargo, esta disminución del ser evoca el miedo a el quiebre, porque el organismo se empeña en ampliar al máximo su vida o su ser. El cuerpo se orienta hacia la vida y trata de aumentar su estado de excitación, incluso a riesgo de abrumar al yo aterrorizado. Esto puede generar fácilmente un círculo vicioso en el que a cada esfuerzo de expansión le corresponde un aumento de la estructura defensiva. Y esto es lo opuesto al ciclo de crecimiento descrito más arriba. Si no se produce algún cambio en el carácter del individuo, su ser se constreñirá constantemente, hasta el extremo en que el quiebre se hace inevitable. Este puede adoptar la forma de una enfermedad somática, o bien de una enfermedad mental.

Estar totalmente vivo es dejarse llevar por el flujo del sentimiento, lo cual proporciona una experiencia conmovedora o culminante, una respuesta de tipo orgásmico. Pero estas reacciones emocionales no pueden ser muy frecuentes. Si uno es dominado de continuo por una excitación arrolladora, sus límites se vuelven imprecisos, y su ser nebuloso. Se produce una confusión sobre la propia identidad, próxima a la psicosis. Los egos débiles son especialmente vulnerables.

Un ego fuerte es capaz de soportar y contener un alto nivel de excitación sin perder sus límites; pero incluso un yo relativamente fuerte puede ahogarse o ser avasallado si aumenta demasiado la intensidad del sentimiento. Un yo saludable puede permitirse quedar momentáneamente sumergido por los sentimientos sin correr peligro. Todo río desborda alguna vez, pero si lo hace constantemente, su cauce desaparece y se convierte en un lago. Ahora bien: el lago es estático, mientras que el río fluye. Esta es una de las contradicciones de la vida: a fin de que prosiga el movimiento, debe contenerse el flujo.

Cuando un paciente renuncia a su posición defensiva, en cierta forma experimenta un estado de locura. Ciertamente, volverse loco a propósito no es una locura real, pero se acerca a ella lo suficiente como para que el paciente se dé cuenta de que su temor al derrumbe es real, de que en su personalidad hay sentimientos suprimidos que amenazan al ego y de que se puede cruzar el límite entre lo racional y lo irracional, regresando sin peligros a la racionalidad. El surgimiento de sentimientos fuertes en un paciente fronterizo cuyo yo es débil, puede convertirse en un "derrumbe temporario"; si la excitación es muy fuerte puede "perder los estribos", pero no hay peligro alguno si el terapeuta es consciente de esta posibilidad; si no se asusta y permanece junto al paciente hasta que finalice su estado de excitación. Cuando esto ocurre, el paciente vuelve a mostrarse totalmente racional. A través de la experiencia, habrá desahogado fuertes sentimientos que ahora se integrarán a su personalidad, fortaleciendo su ego y ampliando su ser. Por esta vía, el paciente aumenta su tolerancia a la excitación y al sentimiento, disminuyendo las posibilidades de un quiebre o derrumbe futuro.

En la terapia, la irrupción y el quiebre van siempre de la mano, puesto que es preciso que se produzca algún colapso de las defensas del ego para que el avance tenga lugar. Sin embargo, el quiebre de las defensas del ego no constituye el propósito legítimo de la terapia. Estas defensas deben respetarse, a menos que sea posible ayudar al paciente a desarrollar una forma mejor de enfrentarse a las tensiones de su vida. El derrumbe es válido sólo si conduce a una irrupción, lo que implica el desarrollo del *insight* y la integración de los nuevos sentimientos a la personalidad. Integración significa aceptar los sentimientos y expresarlos con la total cooperación del ego.

Una de mis pacientes era incapaz de gritar en las sesiones; sin embargo, en su casa le gritaba a su esposo y a sus hijos. Era una reacción histérica, contraria a su voluntad, en la que el ego estaba dissociado de la acción. Ella no quería gritar, pero se sentía obligada a hacerlo: "Cuando grito -manifestóme siento como una maniática y eso me anula". La hacía sentirse loca, pero necesitaba gritar para liberarse del terror que había en su ser. De niña, la aterrorizaron, y tenía motivos para gritar. La integración requería que aceptara que interiormente era una gritona maniática. Había sido sobrepasada por su terror y esto la había enloquecido. *El derrumbe ya se había producido*. Una vez que aceptó esto, no se sintió más "anulada"; pudiendo mantener su identidad de persona aterrorizada al punto de convertirse en una gritona maniática. Lo barrido fue su falsa identidad, de persona serena y racional. Esta identidad falsa era una negación de su ser y aumentaba su vulnerabilidad ante el derrumbe y su temor a él.

En la mayoría de los neuróticos, el temor del derrumbe se esconde tras un yo aparentemente seguro y estable. Si se preguntara a uno de estos pacientes si alguna vez pensó que



se volvería loco, en general la respuesta sería negativa, pero esa respuesta está condicionada por su problema. Todo neurótico ha suprimido los sentimientos que podrían rebalsar o desbordar su ego si estallaran con toda su intensidad. Para decirlo más sencillamente, el paciente puede "volverse loco" y teme que eso ocurra si "se entrega" a sus sentimientos. Conserva su salud mental manteniendo dentro de límites tolerables su nivel de excitación y mediante una rígida vigilancia sobre sus sentimientos, para asegurarse de que esos límites no serán traspasados. Merced a ese control, está convencido de que no le tiene miedo a la locura, pero la defensa misma traiciona su temor subyacente, ya que sólo si uno tiene miedo construye defensas.

Un comportamiento demasiado racional (relativamente carente de sentimiento) o demasiado controlado (sin espontaneidad) hace sospechar que se está encubriendo un temor secreto a la locura. El individuo es incapaz de entregarse libremente a sus sentimientos, de manera que su ser está seriamente limitado. En este caso, se debe animarlo a que actúe *un poquito locamente*, a que "pierda la cabeza".

Utilizo varios ejercicios sencillos para ayudar a que el paciente llegue a este estado y se percate de su miedo. Cada ejercicio debe ser adaptado a cada paciente y su situación inmediata. Por ejemplo, con un joven cuya constitución muscular expresaba algo así como "déjenme solo", el ejercicio consistió en patear la cama, dar puñetazos y gritar "¡déjenme solo!". Además, le pedí que gritara: "¡Me están volviendo loco!". Después de hacerlo, exclamó: "¡Dios mío! ¡Es verdad! Ella me regañaba tanto que me ponía contra la pared". En seguida, me contó una característica de su madre que explicaba su propia personalidad. "Estaba tan confundida que yo ya no sabía distinguir la verdad. Nunca pude

hacerla razonar y me acoracé contra su locura y la posible locura mía". Cuando le pregunté cuál podría ser la posible locura de él, dijo: "Enloquecería y la mataría. Me volvería un loco asesino. Pero siempre estuve seguro de que eso no me sucedería jamás. Ahora sé por qué no permití jamás que estallara mi ira. En verdad, tengo miedo de volverme loco".

Si seguimos los argumentos de Winnicott, el temor a un derrumbe o crisis mental implica que esta crisis ya se produjo en el pasado. Se cierra el establo después de que el caballo ha sido robado y no antes. Esta aparente contradicción se explica por el hecho de que si no se hubiera producido el robo, no habría existido la necesidad, ni siquiera la idea, de cerrar la puerta. No se erigen defensas contra un peligro inconcebible. Para el paciente, es importante descubrir que se ha producido una crisis, y que su defensa es en gran parte una negación de este hecho y una protección contra una posible crisis futura, ya que, como hemos visto, la propia defensa predispone al individuo a esta posibilidad.

La crisis del pasado fue superada gracias a un esfuerzo de la voluntad y se experimentó como una sensación de confusión, de haberse sentido desbordado, de perder los límites. El individuo, aterrorizado, sintió que se desintegraba. Aterrorizado, se armó a través de su voluntad, y continúa sosteniéndose como una defensa contra el miedo de desintegrarse otra vez o de permanecer confundido y desbordado de por vida. La voluntad opera a través de la musculatura voluntaria, contrayendo los músculos pertinentes para lograr el control necesario. El mismo paciente del párrafo anterior señaló: "Me doy cuenta de haberme empeñado en mantener la cabeza recta; y ahora entiendo por qué están tan desarrollados los músculos de mi cuello".

Otro ejercicio consiste en golpear la cabeza contra la

cama, diciendo: "¡No puedo soportarlo!" ¡Me están volviendo loco!" O bien: "¡No puedo más! ¡Voy a perder la cabeza!" Estas son expresiones bastante comunes que la gente dice con frecuencia. A mi modo de ver, reflejan el entendimiento presente en el lenguaje. Cualquier sentimiento demasiado intenso para que el organismo lo resista pone en peligro la salud del individuo. Se puede perder la cabeza de dolor, de miedo, de tristeza, e incluso de deseo. Si el ego es inundado y sus barreras quedan destruídas, el resultado es la confusión y una pérdida del autocontrol y de la orientación. Si el individuo intenta retener el sentimiento, la tensión se torna insoportable y debe ser aliviada, aun a costa de una pérdida temporal de la salud. Frente a esto, los niños se golpean la cabeza como una forma de quebrar la tensión de la parte de atrás del cuello. Cuando los pacientes hacen ese ejercicio, sienten la tensión en la nuca, dándose cuenta de que deben tolerar el sentimiento, aun cuando la situación sea dolorosa. No tolerarlo es volverse loco y, gracias a esto, al paciente le queda claro en qué consistía ese tormento.

Un joven lo definió así: "Mi madre me miraba con ojos implorantes, como esperando que yo la salvara. Al mismo tiempo, había algo seductor en su mirada. Sentí que salvarla era tener relaciones sexuales con ella, y estaba excitado y atemorizado. ¡Era un tormento! No me atrevía a responder, pero tampoco podía liberarme de ella". Esto casi lo hizo perder la razón y, para prevenir la crisis, se fue "muriendo". Este es uno de los casos que describí en el capítulo anterior.

Para exponer este miedo en los pacientes neuróticos, les pregunto si alguna vez sintieron o pensaron que enloquecerían. Algunos recuerdan una situación en la que su temor fue consciente. Una mujer relató dos experiencias de este tipo, la segunda, ocurrida cuando tenía treinta años de edad. Dijo:

"Me enamoré de un sacerdote y el sentimiento de excitación era muy intenso en todo el cuerpo. Era un sentimiento sexual que no podía manifestarle. Tendida en la cama, sentía que la energía pugnaba por salir a través de mi piel, y comencé a asustarme y a desesperarme. Pensé que estallarí, que tendría una crisis nerviosa. Oré, pidiendo ayuda a Dios".

Esta paciente había sido educada en un medio religioso muy estricto; según dijo, nunca había tocado su propio cuerpo (sexualmente, por supuesto) hasta los veintidós o veintitrés años. No sabía cómo masturbarse, de manera que no tenía forma de descargarse. En estas condiciones, un amor sexual poderoso y persistente puede hacer perder la razón.

El primer incidente se produjo mientras ella estaba como pupila en una escuela religiosa, lejos de su hogar. La directora y la superiora la odiaban. Tenía una apendicitis crónica, pero la obligaron a seguir estudiando. "Estaba sometida a una gran presión. Pesaba apenas cuarenta y cinco kilos, fue el peor momento de mi vida. De improviso, tuve un ataque agudo y me llevaron al hospital que estaba a cargo de las monjas. Tras la operación, permanecí allí durante un mes, sin ver a nadie. Me sentía asustada y desamparada, no podía hacer nada para salir de ese estado y sentí que podría quebrarme".

Esta paciente nunca se convirtió en psicótica y dudo que eso hubiera sido posible, ya que su ego tenía una fuerza tal que podía sostenerla bajo tensiones incluso mayores. Pero no era invulnerable. Si era acorralada, decía preferir la muerte a la locura. De hecho, en sus ojeras había una señal de muerte. No estalló en el hospital porque se resignó a morir. Por fortuna, no llegó a ese extremo, pero sí se acercó lo suficiente a la muerte como para verle el rostro.

Entre muerte y locura, hay una relación dinámica, como la hay entre muerte física y muerte psíquica. Si un organismo

es rebalsado por una excitación intensa, las fronteras del ser se disuelven y, sin ellas, el ser no existe. La locura puede considerarse una forma de muerte psíquica, la muerte del *self* o del ego. Esto sucede también en el momento culminante del orgasmo, si es que se llega a ese punto. El *self* o el ego desaparece momentáneamente y, si tememos ser rebalsados, suprimiremos los sentimientos y la excitación. Cuanto mayor sea el miedo, mayor será la supresión. Pero la supresión del sentimiento y la excitación es también una muerte, la muerte del cuerpo por congelación. Y ese espectro no nos aterroriza igual.

### ANSIEDAD DE CASTRACIÓN

Freud señaló que evitamos el sino de Edipo suprimiendo nuestros sentimientos sexuales por nuestra madre y renunciando a la hostilidad hacia nuestro padre, y que lo hacemos a raíz de la amenaza de castración. Una vez que nos hemos sometido a esta exigencia cultural, nos convertimos en ciudadanos bien adaptados: asistimos a la escuela, nos casamos con la muchacha adecuada y defendemos el orden establecido. Reprimimos el recuerdo de esa etapa, lo cual significa que negamos nuestra sumisión ante la amenaza de ser castrados. Si tenemos hijos, repetiremos el mismo proceso con ellos, para asegurar la continuación y el progreso de la cultura.

Si este esquema funcionara bien, no habría quejas, pero las hay. Por ejemplo, una mujer casada hace diez años es infeliz en su relación con el marido y su vida sexual se ha ido deteriorando con el tiempo. Señala que, al casarse, estaba ansiosa por la prometida intimidad sexual y se sentía excitada ante el placer sexual del que podría disfrutar. Tuvieron relaciones la primera noche. Al despertar a la mañana si-

guiente, se acercó al esposo, pero él la rechazó diciendo: "¡No me presiones!" Su luna de miel fue una pesadilla y, de allí en adelante, siempre hubo tensiones entre ambos con relación al sexo.

¿Qué ansiedad impidió a su esposo gozar plenamente del placer sexual que tenía a su disposición? ¿Fue el temor al éxito, o, como tantos hombres, se atemorizó cuando su mujer asumió el papel activo? Quizás, al tomar la iniciativa, ella le recordó a su madre y, súbitamente, se convirtió para él en un fruto prohibido.

Me consultó un hombre que estaba deprimido por su exceso de peso y porque su mujer estaba perdiendo el interés sexual en él. Era el segundo matrimonio de ambos y, hacía varios años, había comenzado con una buena dosis de romance y adecuada excitación. La vida de ambos parecía haber cambiado; mi paciente bajó de peso, sintiéndose más joven y entusiasta. Pero al cabo de algunos años la excitación disminuyó y él comenzó a comer demasiado, sin poder controlarse. En la primera sesión, me contó que había asistido durante siete años a un tratamiento psicoanalítico, cinco veces por semana, y consideraba que lo había ayudado mucho, permitiéndole poner fin a un matrimonio muy poco satisfactorio. Creía que se había liberado de la neurosis, por lo que ahora estaba sorprendido de sentirse deprimido. Para ayudarlo a desarrollar algunos movimientos corporales, le sugerí que vomitara todas las mañanas.

La idea de vomitar puede parecer extraña a los lectores que no conocen la terapia bioenergética, pero es uno de nuestros procedimientos corrientes. Cumple dos fines importantes. Primero, ayuda a la persona a "echarlo para afuera". Muchas personas retienen sus sentimientos y ahogan su expresión. Vomitando, superan su hábito de "contención".

Segundo, el vómito abre la garganta, facilitando la expresión emocional. Este ejercicio se hace en la mañana, antes de desayunar. Se toman dos vasos llenos de agua a fin de que el estómago cargue algo para luego contraerse. En seguida, con el pulgar, se toca el paladar provocando arcadas. Si se respira profundamente antes de tener la arcada, la expulsión del líquido se producirá fácilmente. Mientras se hace este ejercicio, es importante exhalar hondo, ya que así se relaja el diafragma. Bajo ninguna circunstancia se debe forzar la expulsión: ésta debe producirse con facilidad. Tampoco debe intentarse arrojar toda el agua; varias regurgitaciones bien hechas serán suficientes.

Dos semanas más tarde, cuando mi paciente regresó, me dijo: "Empecé a vomitar como usted me indicó y, desde entonces, tengo muchas pesadillas".

Esta no es una consecuencia habitual del vómito. Durante más de treinta años he estado usando esta técnica en mí mismo y jamás me ha afectado en esa forma. Hasta hoy, lo hago con regularidad.

"En uno de los sueños, estaba viendo un programa de televisión, era algo así como un especial del *National Geographic*. Miraba una escena en la que un predador captura a su presa, paralizada de terror antes de ser engullida. Mientras veo ese cuadro, comienza a crecer y a crecer, como si yo estuviera dentro de él. Luego cambió y el predador se convirtió en un hombre primitivo de la Edad de Piedra, de unos dos metros de altura, que había atrapado a un pequeño hombre civilizado. Con un mazo, le rompió los huesos del brazo derecho, que le quedó colgando, como paralizado. Luego, el salvaje le sacó los ojos a su víctima y tomó su cabeza como para devorarla. Sentí que quería comerle el cerebro.

Estaba aterrado y no podía gritar. Desperté sudando, horrorizado".

El paciente reconoció de inmediato que su sueño reflejaba su ansiedad de castración —era psicoanalista, por lo que estaba bastante familiarizado con estos temas— identificándose con el hombrecito civilizado y viendo a su padre en el enorme primitivo. Señaló que en el curso de su análisis previo había discutido el asunto de su ansiedad de castración, pero nunca había aparecido tan vívidamente como en ese sueño.

Este paciente tenía gran tensión pelviana; dicha región estaba rígida, echada hacia adelante, y un rollo de grasa le colgaba desde arriba, como si un anillo de constricción le rodeara el bajo abdomen, a la altura de los ilíacos. El bajo abdomen parecía separado del resto del cuerpo y no le llegaba ningún movimiento respiratorio.

Lo hice acostarse en el piso, sobre una cobija enrollada bajo su cintura. Con los pies colocados uno junto al otro y las rodillas separadas, su zona pelviana quedaba expuesta. Esta posición produce frecuentemente temor y vergüenza, pero este paciente no sentía nada de eso; cuando le apoyé los pulgares en las ingles, presionando levemente sus tendones musculares, casi se salió de su piel, según dijo, no por dolor, sino por temor. Cada vez que sentía en esa zona la presión de mis dedos, especialmente si los movía un poco, gritaba como si... como si yo estuviera a punto de hacerle ahí algo terrible.

Cuando analizamos su experiencia, dijo estar atónito ante ese temor pues pensó que ya había hablado bastante de él durante el psicoanálisis, aunque admitió que hasta ese momento nunca lo había sentido. Antes, la ansiedad de castración era para él sólo un concepto. Estaba algo enojado por

el tiempo que había perdido con el psicoanálisis, pero se dio cuenta de que había cumplido sus propósitos. Se fue de la sesión profundamente conmovido.

Lo vi otra vez, varias semanas más tarde; seguía comiendo en exceso debido a su ansiedad. No se había sentido deprimido, estaba demasiado triste y asustado para eso. Aceptó que tenía un problema corporal sobre el que debía trabajar físicamente (reducir la tensión de la zona pelviana), si es que quería gozar plenamente de su sexualidad. Repetimos varias veces el mismo ejercicio anterior y, al comienzo, gritaba y brincaba tan pronto yo lo tocaba, pero al rato descubrió que si respiraba profundamente y relajaba la pelvis, disminuía su temor y prácticamente desaparecía el dolor. Con sorpresa, comprobó que su pánico se debía no a lo que yo le hacía, sino a lo que él pensaba que podría hacerle. Era evidente que al tensar sus músculos anticipándose al dolor, lo sentía con la presión, mientras que al relajarse, la misma presión no le causaba dolor. Tenemos que aprender que tensión es temor.

Al experimentar el gran temor que sentía de ser castrado, mi paciente se preguntó de dónde provenía, ya que no recordaba que su padre fuese un hombre violento; por su parte, él había sido un buen chico, que hacía todo lo que se esperaba de él. Admitió haber estado muy ligado a su madre y supuso que su padre podría haberse sentido celoso. No sólo mi paciente, sino también sus padres, negaban cualquier implicación sexual en sus relaciones, lo que no hacía más que aumentar el temor del niño. Pudo comprobar que semejante situación era el probable origen de su temor sexual.

Mientras elaborábamos este problema, comenzó a reír y a sentirse contento. Como resultado de éste y de otro ejercicio, su pelvis estaba cargándose y le vibraban las piernas, sintiendo viva la parte inferior del cuerpo. Dijo sentir

como si le hubieran quitado un gran peso de encima; se sentía liberado, había irrumpido en una sensación más profunda de existencia.

Pero no con todos los pacientes es dable erradicar la ansiedad de castración usando esta técnica. Sin embargo, es el problema clave, así como el complejo de Edipo es el conflicto clave de la personalidad. Si no se logra una irrupción en este nivel, todo el trabajo sobre la personalidad habrá sido superficial.

Hace algunos años, trabajé con otro psiquiatra que se quejaba de estar deprimido. También él había estado varios años en psicoanálisis. Cuando su tratamiento conmigo estaba terminando y la depresión había desaparecido por completo, hizo el siguiente comentario: "Usted no temió mi desprecio, como los demás analistas". Se había sentido superior a todos ellos; como colega, podía vislumbrar sus problemas personales, que trataban de esconder tras la máscara profesional. Era una repetición de su situación edípica, en la que se había sentido superior a su padre. Pero los demás analistas nunca cuestionaron su actitud y por eso fracasaron los tratamientos. También él había sido capaz de esconderse tras la fachada del lenguaje psicoanalítico. En la terapia bioenergética conmigo, quedó al desnudo. Vi un enorme cuerpo obeso y un rostro redondo, como el de un bebé enorme. Su zona pelviana estaba rígida y contraída. En este caso, como en muchos otros, el sujeto recurre al desprecio para encubrir su propia sensación de inadecuación.

También me dijo que yo lo había ayudado a superar su ansiedad de castración. Al presionar en la inserción de los rígidos músculos de los muslos en la pelvis, sintió dolor, pero al mismo tiempo, reparó en que estaba asustado. Sintió la tensión y trató de "ceder" a mi presión. En esta posición, ce-

der significa respirar profundamente y empujar la pelvis contra el piso. Esta maniobra relaja los músculos de los muslos y el dolor disminuye o desaparece. También comentó: "Con lo que usted hizo, pude sentir que no me iba a hacer daño, y desapareció la ansiedad".

La mayoría de los hombres no se dan cuenta de que tienen ansiedad de castración. De hecho, no son conscientes de la tensión de la zona pelviana a raíz de la falta de sensación, ya que esa zona está relativamente muerta y sólo el pene está vivo. Mientras tienen erección, creen carecer de problemas sexuales, ya que su criterio para definir la salud sexual es el desempeño. El hecho de que toda su sensación sexual se limite al pene no les extraña, ya que no conocen otra cosa; nunca han experimentado en la pelvis la agradable sensación preorgásmica de derretirse, ni la sensación de las corrientes que siguen al orgasmo. Su cuerpo no participa en la respuesta sexual y esto constituye una castración, puesto que la sensación en el pene está desconectada de toda otra sensación en el cuerpo.

Cuando la excitación se restringe al pene, la sexualidad del hombre está muy disminuida, lo mismo que su ser o masculinidad. En sus relaciones con mujeres, a menudo se quejarán de que ellas los castran y las acusarán de "cortarles los huevos". Pero la verdad es que ya están castrados psicológicamente en cierta medida. Ninguna mujer quiere ni puede castrar a un hombre verdadero. La ansiedad del hombre ante esta situación refleja un acontecimiento del pasado y sólo reviviéndolo emocionalmente se librerá de ella.

¿Qué sucede con el complejo de castración en la mujer? Hemos visto que la niña está expuesta a los mismos conflictos que su hermano. Forma parte de un triángulo que incluye a sus padres y en el que ella es objeto del interés sexual del

padre y de los celos y hostilidad de la madre. La castración resultante es tanto psicológica como fisiológica. En el primer aspecto, hay un sentimiento de culpa y vergüenza respecto de lo sexual. En el segundo, consiste en tensiones musculares en el área pélvica que reducen el monto de la sensación sexual. La castración consiste en cortar el nexo entre el ego y la sexualidad, entre la pelvis y la parte superior del cuerpo, y en la pérdida de vitalidad y motricidad de la pelvis.

He aquí un caso. Clara es una muchacha de veintisiete años, bastante obesa. Está deprimida y se siente incapaz de desenvolverse en el mundo, si bien es talentosa y se considera idónea en lo suyo. El rasgo más notorio de su cuerpo es la pesantez de sus caderas y muslos, inmensos pero sin vida. Curiosamente, las piernas, por debajo de las rodillas, son bien formadas. Su cara es redonda y suave, con una expresión de debilidad y desamparo, aunque es atractiva. Estuvo varios años en psicoanálisis, algunos de ellos con un terapeuta bioenergético, que no fue capaz de llegar a la raíz del problema.

¿Cuál era este problema? Para decirlo sin rodeos, lograr que Clara moviera el trasero, lo que significa "ponerse en marcha"; eso es lo que ella necesitaba. Pero también tiene un significado literal, ya que su trasero semejaba un ancla que le impedía moverse y, a causa de él, estaba sumergida. Según una interpretación bioenergética, la pesantez y magnitud de su trasero representaba una acumulación y estancamiento de energía. La grasa es acumulación de energía y, en su caso, se trataba de energía relacionada con sentimientos sexuales que durante años se fueron acumulando, concentrándose y bloqueando la pelvis. Mover el trasero o la pelvis es una expresión sexual y ese movimiento sólo es posible cuando desaparecen las ansiedades y la culpa ligadas a dicha expresión.

Al inquirirle a Clara acerca de sus sentimientos sexuales, dijo: "Si me muestro sensual o atractiva, si demuestro algún sentimiento sexual, me expongo a ser violada. Me siento culpable por mi sexualidad. La gente se da cuenta de que me masturbo y tal vez piense que soy sucia, perversa. Con los hombres, nunca he podido decir que no y hacer lo que yo quería". Si sale con un hombre, se deja utilizar; por ello se cuida, manteniéndose alejada de ellos.

¿Cómo surgió en Clara esta opinión de sí misma? ¿Qué ocurrió en su niñez para que llegara a esta situación? Por supuesto, es tarea de la terapia ayudarla a comprender este problema, a *ver* qué había ocurrido en sus primeros años. Puesto que ver es una función de los ojos, mientras yacía en la cama le pedí abrirlos bien y mirar al techo. Entonces tomé su frente con mi mano izquierda, presionando con dos dedos en el occipital opuesto a los centros visuales del cerebro. Este procedimiento es eficaz para eliminar los bloqueos visuales.<sup>4</sup> Clara reaccionó dramáticamente.

Gritó, diciendo que veía a su padre: "Está inclinado sobre mí, observándome como si fuera un insecto, una cosa. Siento que soy un niño en la cuna. Me mira la entrepierna como si sintiera curiosidad. No entiendo por qué me mira así. Temo que ponga sus dedos en mí, por lo que permanezco muy quieta. No sería capaz de detenerlo porque es muy grande. Me siento paralizada, pero también con ansiedad".

Esta imagen es significativa porque apunta a la raíz de su problema. Desde la infancia Clara había sentido el interés sexual de su padre hacia ella. La consideraba un objeto sexual y, más tarde, esto se hizo evidente.

Clara era hija única. ¿Cómo reaccionó con ella su madre? Para saber la respuesta, le pedí que me mirara fijamente. Puso cara de terror, diciendo que mis ojos se parecían a los de su

madre. "¿Qué expresión ves en ellos?", le pregunté. "Como si quisiera matarme. Siempre me miraba así, nunca supe por qué me odiaba."

En las pacientes femeninas, el temor a ser asesinadas o destruidas por la madre es bastante frecuente. Es una forma específica del complejo de castración en la mujer, en tanto que en el hombre el temor se refiere a sufrir un daño en los genitales por parte del padre. Las niñas sentirán temor a ser dañadas en los genitales por el padre si éste intenta violarlas.

Clara siguió describiendo su situación familiar: "Les causaba problemas. Cuando crecí, sentí que se lo estaba quitando a ella. Desde que cumplí trece años, mis padres nunca más durmieron juntos, él rechazó a mi madre y se dirigió a mí. Me convertí en su querida y lo cuidé". Sin embargo, no hubo relaciones sexuales entre padre e hija.

Hizo notar que su padre estaba inconscientemente obsesionado con la idea del sexo. "Me miraba en forma impúdica. Cuando un hombre me mira así los senos o la vagina, siento deseos de matarlo".

Le di una raqueta de tenis y comenzó a golpear la cama con violencia. Con cada raquetazo, decía: "¡Los aplastaré! ¡Te mataré a ti primero!" Le pregunté a quién mataría y contestó: "A los dos".

Estaba tan colmada de ira reprimida como de sentimientos sexuales inhibidos. Asustada por ambos sentimientos, se sintió deprimida y con ganas de suicidarse. Parecía dominada por una parálisis y necesitaba de toda su voluntad para luchar contra ella.

La mejor forma de combatir su parálisis era lograr que moviera el cuerpo y en particular la pelvis. Yacía en el piso, en una cobija enrollada. En esta posición se sentía vulnerable. "Siento que seré salvajemente violada. De joven nunca

tuve un novio". Esta fue la segunda vez, en el curso de la sesión, que Clara habló de violación, lo que me hizo pensar que era algo que deseaba, y se lo pregunté. Contestó: "Quiero que lo hagan. Lo deseo y lo temo". No se estaba refiriendo a la violación, sino al sexo. Estaba atormentada y a punto de estallar por sus sentimientos sexuales, pero a la vez estaba paralizada de miedo. Tenía que serle hecho para que ella pudiera lograr un alivio, una descarga. Inconscientemente, deseaba ser violada.

Esta era la situación que había vivido siempre: excitada sexualmente por el comportamiento seductor de su padre, pero aterrorizada e incapaz de responder. Su padre también la rechazaba por su propia culpa. Cada vez que Clara se quejaba de la actitud de su madre hacia ella, él le decía: "Es tu madre y no te hará daño. Es a mí a quien daña. Está loca.

Cuando presioné sobre los tenisos músculos de unión entre los muslos y la pelvis, gritó. Al iniciarse una vibración de la pelvis, dijo: "Estoy aterrada. Siento que me voy a deshacer y no seré capaz de contenerme". Le hice notar que ese miedo a la fuerte excitación sexual se debía a su terror de ceder y tener relaciones sexuales con su padre. Clara comprendió esa ansiedad.

Repetimos el ejercicio y, de nuevo gritó con miedo apenas la toqué. Luego comenzó a llorar; los sollozos recorrían todo su cuerpo y la pelvis se movía espontáneamente. Cada sollozo era una pulsación de vida en su cuerpo. Lloraba suave y profundamente, como la madre que ha encontrado a su hijo perdido. Lloraba porque había encontrado su sexualidad (por el momento), y con ella misma.

La sesión terminó con una Clara que se sentía viva y esperanzada, pero aún quedaba mucho por hacer, para mantener esa pulsación vital, de modo que ella pudiera

conectarse con su sexualidad. Había sido castrada mediante la pérdida de ese nexo. Afortunadamente, era consciente de lo que había ocurrido, lo cual posibilitó esa dramática sesión.

Todos los pacientes se sienten mejor cuando el trasero o la pelvis se vitaliza. Por vitalización quiero decir que hay sensaciones y movimientos espontáneos en la pelvis al respirar. Cuanto más viva se vuelve la pelvis, mayor es el sentimiento general.

Recuerdo una joven paciente que se enfrentó con su problema edípico. Acabábamos de terminar el ejercicio anterior y ella lloraba suavemente, mientras balanceaba la pelvis con efusión y vibraba intensamente. En ese momento, exclamó: "¡Soy tan feliz! ¡Soy tan feliz!" Pude entender su alegría (su pelvis, literalmente, brincaba de alegría). Había recuperado su sexualidad, y con ella, su ser.

<sup>1</sup> En *Bioenergetics* (op. cit), he descrito algunas de mis experiencias durante el tratamiento con Reich.

<sup>2</sup> W. D. Winnicott, "Fear of Breakdown", *International Review of Psychoanalysis*, vol. 1, 1974, p. 1903.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p. 104.

<sup>4</sup> Para una explicación más completa, véase: A. Lowen, *Bioenergetics*, Nueva York: Coward, McCann & Geohagan, Inc., 1975, pp. 291-298.



6

## **UNA ACTITUD HEROICA HACIA LA VIDA**

### **REGRESIÓN Y PROGRESIÓN**

LA IMPORTANCIA QUE DOY AL PAPEL CLAVE del conflicto edípico en la estructuración del carácter no debe hacer pensar que los problemas preedípicos pueden ser ignorados o que carecen de importancia para la terapia bioenergética. Los acontecimientos de la infancia y los primeros años de la niñez tienen una enorme gravitación sobre el desarrollo de la personalidad y la formación del carácter. Para simplificar, agruparé estos primeros acontecimientos bajo el nombre de experiencias orales. El término "oral" se refiere al período en el que la boca es el principal órgano de relación con el mundo. Se refiere también a las funciones que tienen que ver con la alimentación, el amor, el apoyo y la excitación. En términos generales, el período oral abarca los tres primeros años de vida.

De los tres a los seis años, el núcleo del desarrollo de la personalidad está en el aumento de la independencia y el establecimiento de la primacía genital. Si bien un niño de seis

años aún depende del apoyo y protección de sus padres, su carácter básico ya está prácticamente formado. Aunque en muchos sentidos es todavía un organismo inmaduro, ya está preparado para subir algunos escalones hacia el mundo exterior, con el auxilio de la familia. Irá a la escuela, comenzando a ocupar una posición en la sociedad. Podemos calificar el período entre los tres y los seis años como período genital, ya que son años críticos en el desarrollo de la identidad sexual. Esta etapa incluye el momento en que surge y encuentra alguna resolución el problema edípico.

En contraste con el pensamiento psicoanalítico, no creo que haya una etapa anal en el desarrollo de la personalidad. Sin embargo, mucha gente en nuestra cultura tiene problemas anales a causa de la educación que recibieron en materia de aseo y de control de esfínteres. La constipación y las hemorroides son afecciones físicas comunes que se pueden producir por la tensión originada en experiencias traumáticas con esta función. En el plano psicológico, rasgos de carácter como la avaricia, la obstinación y la compulsión a una limpieza exagerada, se han identificado como el resultado de un entrenamiento demasiado temprano y severo en este tipo de control. La ansiedad en relación al funcionamiento anal afecta el funcionamiento genital, debido a la proximidad de ambas zonas. Si el piso pelviano se contrae hacia arriba por temor a orinarse, esto inhibirá al individuo para entregarse totalmente al acto sexual. Algunas personas tienen también fijaciones anales. El ano y los glúteos adquieren una connotación erótica, debido a que los padres se preocuparon demasiado por el funcionamiento anal del niño. Sin embargo, ninguno de estos problemas justifica asumir una etapa anal en el desarrollo de la personalidad, en tanto hecho natural o biológico. Para aquellas sociedades e individuos que

ven con vergüenza las funciones excretorias, el entrenamiento de esfínteres del niño es un problema cultural. Junto con la sexualidad, estas funciones son la más clara manifestación de la naturaleza básicamente animal del hombre.

El carácter del individuo y su sino están determinados por todas sus experiencias; sin embargo, las experiencias infantiles más importantes son las que empiezan en el momento de la concepción y hasta el fin del período edípico, entre los seis y los siete años, porque durante los primeros años la personalidad es más impresionable. La manera en que se resuelve el conflicto edípico conforma, en gran medida, la estructura de carácter. No obstante, los acontecimientos del período preedípico, desde el nacimiento hasta los tres años, son igualmente vitales para aquél, si bien no determinan su forma final. En rigor, la calidad de las experiencias de un niño en su etapa oral no difieren mucho de las de su etapa genital, ya que los padres son los mismos. Los padres cariñosos no se vuelven hostiles cuando el niño crece, ni los padres hostiles se vuelven amables. En su efecto sobre el carácter del niño no importa tanto lo que los padres hacen como lo que son. El niño se identifica con sus padres e inconscientemente absorbe sus valores y actitudes. Los hijos de padres sexualmente saludables tienden a ser sexualmente sanos.

Lo que sucede en la etapa oral o período preedípico anuncia y condiciona los problemas que surgirán más tarde, en la etapa genital. La madre que no acepta la necesidad del niño de ser amamantado tampoco aceptará la necesidad de éste de expresar su sexualidad. Y la madre que se excita genitalmente mientras alimenta al niño puede verse incestuosamente vinculada a él cuando crezca.

Para comprender la relación entre ambos períodos y cómo el primero afecta al segundo, debemos conocer la di-

námica de la etapa oral. En las sociedades primitivas, el niño es alimentado con leche materna durante todo este período, como mínimo tres años. El pecho satisface todas las necesidades orales del niño, alimentándolo y brindándole amor, apoyo y excitación. También satisface la necesidad fisiológica de succionar. La succión del seno promueve en el niño una respiración profunda, que llena su bajo abdomen de energía y sentimiento. El pecho materno le proporciona contacto físico esencial para la capacidad del pequeño de sentir su propio cuerpo. ¿Cuántos niños en nuestra cultura han tenido la oportunidad de gozar de este tipo de acercamiento a su madre?

No creo que la alimentación con biberón satisfaga todas las necesidades orales de un niño. Incluso si los niños están en brazos mientras se los alimenta se ven privados del excitante contacto entre la boca y el seno, tan importante para el infante como el contacto sexual para el adulto. Reich creía que el niño experimentaba un orgasmo bucal cuando el amamantamiento era totalmente satisfactorio. Sea esto cierto o no, el niño que se duerme tras ser amamantado muestra en su rostro y cuerpo una paz y satisfacción hermosas. Muchos niños no son tomados en brazos mientras se los alimenta, lo que reduce el tiempo de contacto corporal entre madre e hijo. Como resultado de la falta de lactancia muchos niños en nuestra cultura sufren de "deprivación oral", lo que significa que queda un vacío en sus cuerpos y en su personalidad. Puesto que sus necesidades orales no han sido satisfechas, no están completos.

Puede ser difícil aceptar que nuestros niños están íntimamente vacíos, si se los ve tan bien nutridos; de hecho, están sobrealimentados con materias sólidas, lo que aumenta su masa, pero no su energía. Los niños alimentados a pecho

no aumentan de peso como los que son alimentados artificialmente y comen alimentos sólidos en sus primeros meses, pero nuestro orgullo ante el aumento de peso en los hijos se convierte en un problema cuando sigue ocurriendo en la adolescencia. También nos sentimos orgullosos de ver que, en promedio, cada nuevo contingente de alumnos es mayor en altura y peso que el contingente anterior. Como pueblo, los norteamericanos son cada vez más altos y pesados, pero no creo que este aumento de talla y peso sea una manifestación de mayor salud. Nuestra obesidad se ha transformado en un problema médico, ya que nos hemos convertido en una sociedad con sobrepeso. Veo una relación directa entre el peso excesivo y la falta de energía, que se manifiesta en el cansancio crónico y en la incapacidad para mantener el nivel de esfuerzo físico en el trabajo a que estaban acostumbrados nuestros padres y abuelos.

Una carencia seria de satisfacción oral conduce al desarrollo de una estructura de carácter oral; si no es tan seria, da lugar a tendencias orales en la personalidad. El cuerpo de una persona con una estructura de carácter oral es típicamente largo y delgado, de musculatura subdesarrollada (tipo ectomórfico de Sheldon).<sup>1</sup> Las piernas son siempre rígidas y delgadas, con pies angostos y débiles. En la mayoría de los casos, el arco de uno o de ambos pies está vencido. Puesto que el niño crece de la cabeza hacia abajo, de acuerdo con la ley cefalocaudal, esa falta de satisfacción oral se manifiesta en una debilidad o subdesarrollo de la parte inferior del cuerpo. Psicológicamente, en este tipo de personalidad hay poco empuje, a raíz de la pobre musculatura y de la dependencia asociada a la debilidad de las piernas. El individuo con esta estructura de carácter busca ser cuidado, busca a alguien que le dé lo que su madre no pudo darle. Psicológica y lite-

ralmente, no se para sobre sus propios pies. En muchos casos, sin embargo, la debilidad de las piernas se compensa con una exagerada rigidez, que le permite a la persona asumir posiciones independientes, pero termina por caer ante la tensión o en una situación de crisis. Un aspecto dominante de esta personalidad es el miedo de estar solo o de ser abandonado. Estos rasgos son menos pronunciados en el caso de que haya tendencias orales en una estructura caracterológica diferente.

El individuo con una estructura de carácter oral está sujeto a oscilaciones anímicas entre el júbilo y la depresión. La depresión es patognomónica, es decir, es el síntoma típico de carencia oral en cualquier personalidad. El júbilo se produce cuando el individuo encuentra a alguien que, según supone, puede satisfacer sus necesidades orales, o sea, ser como una madre para él. También se exaltará ante una situación determinada que podría proporcionarle satisfacción, pero su optimismo es ilusorio, ya que ninguna persona o situación puede llenar el vacío interior de un adulto. Ninguna succión, por prolongada que sea, podrá entregar la leche que el individuo necesitó siendo niño. Cuando la ilusión muere, lo que sucede inevitablemente, el individuo se deprime. A veces, saldrá de su depresión con una nueva esperanza que desembocará en una nueva fase de júbilo que, a su vez, desaparecerá en una nueva reacción depresiva.

El efecto de la carencia oral es fijar al individuo en la etapa oral del desarrollo: siempre estará buscando ser satisfecho por los demás. Su sexualidad se orientará en esa misma dirección, siendo para él más importante el sentimiento de cercanía y de contacto y el sentirse amado, que el hecho de dar amor. Por ello, tratará de prolongar el acto sexual a fin de no perder el contacto. Pero esta maniobra reduce la in-

tensidad del clímax, de por sí débil a causa del bajo nivel de energía que posee. En este tipo de caracteres, la potencia orgásmica es baja. Sólo a través de una profunda satisfacción sexual el carácter oral puede satisfacerse en un adulto y, para lograrla su nivel energético debe aumentar y es preciso trabajar sus problemas sexuales.

Desgraciadamente, la insatisfacción oral en el niño conduce a un conflicto edípico mucho mayor. Cuando un niño insatisfecho se acerca al padre de sexo contrario con interés sexual, está buscando también la satisfacción de sus necesidades orales, y el deseo de cercanía y contacto con el padre tiene una doble motivación, oral y sexual. De las dos, la primera es la más fuerte, porque se relaciona con la supervivencia. Lo mismo que el adulto con necesidades orales insatisfechas el niño, utilizará su sexualidad para inducir al progenitor a una cercanía física que le proporcione calor y apoyo; pero esta inducción sexual, realizada inocentemente, sólo será efectiva si el padre o madre responde.

El hecho es que los padres responden con sus propios sentimientos y deseos sexuales; muchos son los motivos de ello. El coqueteo con el hijo es excitante para el progenitor y aparenta no acarrear serias consecuencias, ya que no está en juego la posibilidad de la relación sexual. El ego del progenitor se nutre del interés y admiración del niño. Padres como estos fueron castrados psicológicamente en su infancia, por lo que sienten la necesidad de este tipo de apoyo. El padre se dirigirá a su hija para afirmar la virilidad que no logró asegurar con su esposa. La madre y esposa es colocada en el lugar de la persona despreciativa y desvalorizadora, contra la cual padre e hija forman una alianza, lo que por cierto enfurece a la mujer y aumenta su desprecio por el marido y su hostilidad hacia la hija.

Exactamente el mismo proceso se da entre madres e hijos. Sintiendo despreciadas por el marido, asustadas de sus propios sentimientos sexuales e incapaces de llegar al orgasmo total, buscan en sus hijos una afirmación de su feminidad y sexualidad. ¿Cómo puede resistir esto el chico? En la etapa oral fue privado del contacto con su madre y ahora se le ofrece en un nivel sexual; por cierto, se trata sólo de una oferta, ya que por parte de la madre no hay ninguna intención de consumir una relación sexual. Sin embargo, el niño está aterrado y excitado al mismo tiempo ante esa posibilidad. Con su hijo varón, la madre actúa como una niña: coqueta, juguetona, bromista, etc. El padre se enfurece y la desprecia; sabe que su mujer es parcialmente frígida, pero la ve actuando con su hijo como la mujer más erótica del mundo. Sin embargo, su furia se dirige hacia el hijo. ¿Por qué no contra su esposa? Porque no puede, porque se siente culpable de su falta de virilidad, que sabe en parte responsable del comportamiento de su esposa. ¡Qué problema!

Debido a su culpa, los padres no pueden conversar entre sí acerca de estos temas. Se culpan uno al otro con razón, pero ambos son responsables. Es aquí donde puede ayudar la terapia familiar. Si a través de ella los padres abordan sus inquietudes sexuales y no las "actúan" con sus hijos, puede evitarse a éstos el sino de los padres. Si no es así, el niño resolverá su problema edípico extirpando sus sentimientos sexuales y, al llegar a la edad adulta, sufrirá impotencia orgásmica y tendrá un matrimonio muy parecido al de sus padres.

La privación en la etapa oral tiene otro efecto sobre la sexualidad del individuo. Se produce lo que el psicoanálisis llama un desplazamiento hacia abajo. Los deseos y sentimientos sexuales se transfieren a las funciones genitales, lo que significa que la vagina se convierte en una boca y se usa para

"alimentarse". El hombre siente que la penetración es como el regreso a los brazos y el cuerpo de su madre, cálido y seguro. El problema de este tipo de sexualidad es que reduce la respuesta orgásmica. El hombre puede tener erección y eyaculación, pero no un orgasmo total y la mujer probablemente no llegará al clímax. El orgasmo es una reacción corporal de descarga o término y tiene lugar cuando el organismo está colmado con un exceso de energía o excitación que necesita descargar: no es el producto de una absorción. La necesidad oral busca la cercanía constante y rechaza la separación; la sexual, busca la cercanía de una experiencia compartida que tiene un fin natural. En la medida en que los sentimientos orales intervengan en la actividad sexual, la sexualidad, en el sentido de respuesta orgásmica, se verá disminuida. Aunque el sentimiento de cercanía sea placentero, no brindará una satisfacción plena, ya que permanece la vacuidad interior y el individuo se ve forzado a repetir la experiencia una y otra vez.

Ese desplazamiento también se produce desde abajo hacia arriba y la genitalidad se asocia a la boca. Dicho desplazamiento surge del temor a la genitalidad, es decir, de la ansiedad de castración, y ayuda al individuo a evitar enfrentarse con ésta. El sexo oral no es peligroso, parece satisfacer la necesidad de succionar y los anhelos orales. Creo que a eso se debe que actualmente sea tan frecuente. Pero no conduce a la respuesta orgásmica, no permite los movimientos de la pelvis que llevan a la fase involuntaria de la reacción orgásmica. ¡Qué extraña trampa del sino! Al negar a nuestros hijos la oportunidad de satisfacer sus necesidades orales mediante el amamantamiento, los programamos para que manifiesten sus deseos orales insatisfechos en la edad adulta, en el plano sexual.

Un paso indispensable en la tarea terapéutica es ayudar al paciente a separar los elementos orales de los sexuales en su comportamiento. Esto se logra haciendo que tome conciencia de sus tensiones órales y sexuales. Las primeras se sitúan en la parte superior del cuerpo, y abarcan los labios, la boca, las mandíbulas, la garganta, el pecho, los hombros y los brazos. Las espasticidades musculares crónicas en esas zonas limitan la capacidad de abrirse y alcanzar el amor. La incapacidad para salir o abrirse es una manifestación importante del miedo de vivir. Las tensiones sexuales están localizadas en la pelvis y a su alrededor, también bajo la forma de músculos espásticos que restringen los movimientos naturales e involuntarios de la pelvis, reduciendo la capacidad para tolerar y contener la excitación sexual. Ambos tipos de tensiones se dan en torno de las aberturas del cuerpo (la boca, arriba, y los genitales, abajo). Son paralelas, en el sentido de que existe el mismo tipo y grado de tensión en ambos extremos del cuerpo. El constreñimiento del nivel oral es equivalente al del nivel genital. Por ejemplo, el piso de la boca está tan rígido como el de la pelvis y hay una tensión equivalente en la garganta y el bajo abdomen. Este fenómeno se debe a la simetría funcional y energética del cuerpo. El individuo no puede, pues, experimentar mayor sentimiento a través de una abertura que a través de la otra, o sea que sus problemas sexuales no podrán ser resueltos a menos que sean trabajados igualmente los problemas orales correspondientes.

Mí método consiste en trabajar ambas zonas del cuerpo de manera alternativa. Al reducir la tensión en y alrededor de la boca y garganta, se permite respirar más profundamente, incrementando así el nivel de excitación. Enseguida es necesario ocuparse de la parte baja del cuerpo, para que esta

excitación pueda descargarse. Lo anterior se puede hacer mediante los ejercicios de enraizamiento que he descrito en otra parte,<sup>2</sup> disminuyendo las tensiones sexuales, o utilizando ambos métodos. Este trabajo físico tiene lugar dentro del contexto de un análisis de la historia y el comportamiento del paciente. Con este enfoque la tolerancia del paciente a la excitación va aumentando gradualmente, así como su capacidad para experimentar la vida.

En el capítulo anterior describí algunos de los procedimientos terapéuticos que utilizo para tratar la ansiedad de castración. En este capítulo hablaré acerca del tratamiento de la privación oral. El carácter oral se describe como vacío e insatisfecho. Puesto que la privación se produjo en la infancia, surge la siguiente pregunta: ¿Por qué se conserva ese estado hasta la edad adulta? Vimos que era imposible para el individuo sentirse satisfecho con el amor y el apoyo de otro. La explicación es que su capacidad de *absorber* ese amor y apoyo se ha reducido por las tensiones desarrolladas como consecuencia de su carencia temprana. Ni siquiera es capaz de absorber el aire suficiente para sus necesidades energéticas, porque dichas tensiones restringen su respiración. La represión de los impulsos de succión derivan en la imposibilidad de hacer una fuerte inspiración, que exige succionar aire. Incapaz de inhalar aire profundamente, tampoco pueden exhalarlo por completo ya sea en la respiración o mediante el sonido (llorar y gritar). La tensión se desarrolló en los brazos, los hombros y el pecho, inhibiendo los impulsos a tender hacia el otro, debido al temor y al dolor del rechazo. En el capítulo 2 describí este dolor como una ruptura del corazón.

Todas las tensiones cumplen la función de bloquear impulsos cuya expresión es demasiado dolorosa, y es do-

loroso desear succionar un seno cuando no hay ninguno disponible, tender hacia alguien cuando no hay nadie esperando, llorar cuando a nadie le importa. Apretando los labios, cerrando la mandíbula y constriñendo la garganta, el niño bloquea el deseo y anula el dolor de una necesidad que no podrá ser satisfecha. Pero más tarde, siendo adulto, queda igualmente bloqueado en su capacidad para buscar con sentimiento a otra persona. Y no hay forma de recuperar esa capacidad, excepto reviviendo la experiencia original y expresando todos los sentimientos a ella asociados. Esta es una regresión, parte necesaria de la terapia. Freud se dio cuenta de que sus pacientes tendían a revivir sus experiencias tempranas, llamando a esta tendencia "la compulsión de repetición"; escribió: "El paciente se ve obligado a *repetir* los elementos reprimidos como experiencia actual, en lugar de *recordar* esa experiencia (según preferiría el médico) como algo ocurrido en el pasado".<sup>3</sup>

Pero si el paciente necesita revivir la experiencia, ¿por qué no hacerlo dentro de la situación terapéutica? Esto evitaría que "actuase" dicha experiencia reprimida en la vida real, en su perjuicio. En mi opinión, el fracaso del psicoanálisis para cambiar el carácter y el sino es consecuencia del temor de Freud a la regresión, su falta de fe en el cuerpo y su sobrevaluación de la racionalidad. Si se desea cambiar el carácter, no basta con *hablar* acerca de los sentimientos, éstos se deben experimentar y expresar. El cuerpo debe liberarse de sus tensiones crónicas y constricciones si el individuo quiere liberarse del sino que ellas encarnan.

Al trabajar los problemas del período preedípico, se estimula al paciente a regresar a un nivel infantil. He aquí un ejemplo. El individuo yace en una cama o en el piso, extendiendo ambos brazos hacia su madre. Al mismo tiempo,

se le pide decir: "Mamá, mamá", haciéndolo experimentar el sentimiento que le sugieren esas palabras. Pocos pacientes, al hacer este ejercicio, sienten algo desde el comienzo; dicen: "No siento nada". No obstante, todos fueron bebés que necesitaban a su madre de todo corazón. Este sentimiento no ha desaparecido, sino que ha sido suprimido y ahora no puede ser expresado abiertamente.

Y no puede serlo porque en lo inconsciente el individuo lo asocia con un dolor intolerable. No desea regresar a ese período de su vida a causa del sentimiento de abandono que, entonces, fue aterrador. Fue un período de tristeza, no de alegría, de modo que reprimió el recuerdo de él. Sobrevivió y no desea que esa supervivencia corra peligro. No está preparado para revivir esas experiencias conscientemente, aun cuando puede actuarlas inconscientemente en su vida; no obstante, otra parte de su personalidad desea aclarar la confusión en sus relaciones y solucionar el caos de su vida. Esto puede lograrse con la ayuda del terapeuta, quien estará "allí" para él, dispuesto a ayudarlo, a diferencia de su madre, quien no estuvo presta a ayudarlo cuando era un niño necesitado.

Para romper esa resistencia inconsciente, es a menudo necesario aplicar presión con la mano sobre los rígidos músculos de la mandíbula y la garganta. Debido a la tensión, esta presión es dolorosa, pero así los músculos se relajan, permitiendo fortalecer y vitalizar la voz. Y es igualmente necesario para que el paciente respire profundamente, de manera que los sentimientos suprimidos se activen. En general, animo al paciente para que se deje ir, se entregue al sentimiento y, en casi todos los casos, esto saca a relucir el anhelo suprimido de la madre, situación que va acompañada de profundos sollozos: el llanto de un niño por una

madre que no estaba ahí, que no le respondió. Cuando esto sucede, el paciente se vivenciará a sí mismo en un aspecto de su ser infantil, no perdiendo la conciencia de quién es o de dónde está; porque sabrá que es un adulto, aunque se sentirá como un niño: en esto consiste la regresión en la terapia.

También es importante que la persona aprenda a extender los labios como en busca del pecho. Se trata de un movimiento muy sencillo, si bien muchos no pueden hacerlo correctamente, debido a que los músculos de la boca y los labios están tan tensos que no se los puede estirar suavemente y, para extender el labio inferior, se echará la mandíbula hacia adelante. La proyección de la mandíbula expresa desafío y anula la idea de alcanzar el objeto. En mucha gente, la rigidez del labio superior impide también cualquier movimiento significativo hacia adelante con la boca. La tensión de los músculos bucales se suplementa con una tensión aún mayor de los músculos de la mandíbula, de manera tal que cualquier apertura real hacia el mundo resulta muy limitada y controlada. Al reducir la tensión alrededor de la boca, haciendo que el paciente sienta cómo cede, comenzarán a vibrarle los labios, excitados; experimentará un hormigueo en la cara y la boca, sintiéndolas vivas. Entonces, podrá revivir el deseo de succionar un pecho. A veces, hago que el paciente se succione la palma de la mano o le ofrezco la mía, para que pueda sentir sus labios y boca. Siempre me sorprende comprobar que tan pocos individuos sepan la succionar y usen sólo los labios pero no el interior de la boca.

Revivir un conflicto reprimido implica la expresión de fuertes emociones, como llorar, gritar, patear, golpear, morder, etc. Debe permitirse la expresión total de estos impulsos en la situación terapéutica, para que el paciente relaje las

tensiones del conflicto oral. Puesto que estas tensiones se desarrollaron con el propósito de bloquearlos sólo se descargarán cuando el paciente se sienta libre y dispuesto a expresarlas. Relajarse y manifestar totalmente los sentimientos suprimidos puede hacer surgir el temor a la locura o a la muerte, que paralizó al paciente en una posición estructurada que se convirtió en su carácter y su sino; pero al actuar ese sino en la situación terapéutica, el individuo se libera de él de por vida.

Liberar en esta forma las emociones suprimidas no es una "actuación" (*acting out*); el paciente debe saber que estas emociones del pasado se expresan en el presente sólo con el fin de liberar el cuerpo. Todas las acciones violentas se dirigen contra una cama, una toalla o algún otro objeto inanimado. El papel del terapeuta es guiar y supervisar la descarga, así como es su responsabilidad evitar cualquier contratransferencia que pueda involucrarlo con el paciente. Bajo estas condiciones, la situación terapéutica constituye el ambiente adecuado para descargar los impulsos, ya que hay muy pocos peligros de que el paciente u otra persona puedan sufrir algún daño. Por ejemplo, mis pacientes golpean la cama con sus puños o con una raqueta de tenis, estrujan o muerden una toalla, o gritan locamente; el consultorio es a prueba de ruidos y pueden dejarse ir porque yo mantengo el control de la situación; si quieren "volverse locos", me convierto en el guardián de su cordura.

Abordar los problemas orales en esta forma permite al paciente abrirse a la vida, pudiendo respirar de manera más profunda e integral, con lo que aumenta su energía. Puede extenderse y tomar más vida, llenando el vacío causado por su carencia temprana. El hecho mismo de abrirse y salir en busca hace superar la carencia que, en la edad adulta, con-



siste en la incapacidad para vivir plenamente. Permítaseme repetir esa idea, pues pienso que es esencial para comprender mejor de qué manera opera la terapia. Si el niño fue privado de amor y apoyo, el adulto estará privado de su capacidad para funcionar, es decir, para amar, dar y tomar. El amor, por sí solo, no remedia esta disfunción del adulto: necesita tomar conciencia de ella. El amor puede ser útil, pero debe darse cuenta de que nadie puede vivir por él. Respirar, abrirse a los demás por él. Debe saber que ser íntegro significa estar en posesión total de sí mismo; ser capaz de respirar profundamente, tenderse hacia los otros libremente y responder a pleno.

Sin embargo, si bien la regresión es una parte imprescindible del proceso terapéutico, pues descarga sentimientos, es preciso saber manejar estos sentimientos en forma madura. Mi idea de las metas de la terapia no es que el individuo se transforme en un niño o un gritón maniático: la regresión está al servicio de la progresión y, en la terapia, el progreso significa la capacidad para tolerar niveles superiores de excitación sin volverse loco o anular el sentimiento. La habilidad para contener la excitación o el sentimiento es el *autodominio* y constituye la tercera etapa del programa terapéutico. Las dos primeras son la *autoconciencia* y la *autoexpresión*. Con el *autodominio*, el ego funciona como portavoz de un ser que sabe quién es y qué debe hacer: el *self* posee un yo. En esta etapa, el *self* experimenta su ser como el de un hombre o mujer maduro.

El paso siguiente de la terapia presupone el análisis del comportamiento actual del paciente en términos de sus conflictos edípicos y preedípicos. A este respecto, es decisiva la situación transferencial, puesto que en ella el comportamiento neurótico se manifiesta más claramente. El "darse

cuenta" (*insight*) logrado en el curso de la regresión se aplica a las actitudes y acciones corrientes. Ir hacia adelante implica también asentar o enraizar mejor al individuo sobre sus piernas, de manera que pueda defender lo que cree y tener fe en que es capaz de "pararse firmemente sobre sus dos pies". Esto implica incrementar la indentificación consciente con su cuerpo a través de ejercicios bioenergéticos, para aumentar el sentido del sí-mismo (*self*).

Así, el proceso terapéutico posee un doble aspecto. Su meta es ir hacia adelante, hacia una mayor excitación y satisfacción sexuales y hacia un incremento de la realización del ser. Pero este movimiento hacia adelante no se produce a menos que haya un movimiento concomitante hacia atrás, hacia el pasado, el cuerpo y el inconsciente. El árbol crece más alto en la medida en que sus raíces se extienden más honda y ampliamente. Si deseamos brincar alto y elevarnos, primero debemos apoyarnos bien en el suelo para cobrar ímpetu. Como el motor de un *jet*, nos movemos hacia adelante empujando hacia atrás. En la terapia, cada movimiento de retroceso proporciona la energía para avanzar: regresión y progresión van de la mano.

### DESESPERANZA, MUERTE Y RENACIMIENTO

Los pacientes están deseosos de hablar acerca del pasado, pero evitan con fuerza regresar a él, en el sentido de reexperimentarlo. Como hemos visto, los sentimientos asociados con el pasado son por lo general dolorosos y aun aterradores, porque para muchos significó una lucha entre la vida y la muerte. Se sobrevivió, pero no sin una profunda desesperanza, la derivada de sentir que la vida nunca será otra cosa que una lucha por la supervivencia. Esta desespe-

ranza constituye una dificultad para el proceso terapéutico. Antes de entrar al análisis de este tema, debo decir que en casi todos los pacientes existe algún sentimiento de desesperanza. Puede estar cercano a la superficie, en la conciencia, o bien profundamente sepultado y salir a la luz sólo después de un período de terapia. En muchos casos, se expresa en una mirada de desesperanza del paciente. Frecuentemente, puede volvérsela visible mediante una ligera presión con los dedos en la cara, a los costados del puente nasal. Esta presión impide la sonrisa que enmascara al individuo. La desesperanza es una de las razones principales para que el individuo se someta a la terapia, ya que tiene la íntima convicción de que no puede ayudarse a sí mismo. Algunos se sienten "cerca de la muerte": puesto que vivir no tiene sentido, podrían perfectamente morir. Cuando la desesperanza es profunda, por lo común se presentan pensamientos suicidas y sentimientos conexos. Por esa razón, la desesperanza es un sentimiento aterrador.

Enfrentar la desesperanza del paciente es muy difícil, puesto que él la siente vigente no sólo con respecto a su vida sino también a la terapia, y teme que la terapia no le sirva o no lo ayude. No es posible garantizarle nada, a pesar de lo cual, yo le doy esperanzas si es que está dispuesto a aceptar su desesperanza. Podría parecer una contradicción, pero lo cierto es que aceptando el sentimiento de que la terapia puede no ser útil, se le da a ésta una oportunidad de que lo sea. Negar los sentimientos no sirve para hacerlos desaparecer: tampoco se puede superar un sentimiento que es un aspecto del ser. Por doloroso y aterrador que sea, el paciente no tiene más alternativa que aceptar su desesperanza.

Y ello requiere algo más que una afirmación verbal. Puede ir acompañado de una determinación no manifestada de no

ceder a ella. Aceptar la desesperanza significa que no luchará contra ella sino que se entregará a ella, y esto provoca el llanto. Llorar es el signo de la aceptación. La desesperanza puede definirse como un pozo insondable de pena o tristeza; y el paciente siente que si se sumerge en él, se ahogará en su pena. Para prevenir esa catástrofe, se mantiene a flote, temiendo dejarse ir; pero esta contención requiere un tremendo esfuerzo de voluntad y, cansado, cae al pozo, deprimiéndose.

Al aceptar la desesperanza, el paciente está en condiciones de comprender el origen del sentimiento y de relacionar la desesperanza a su experiencia infantil, cuando nadie respondió con simpatía a su anhelo de amor o a su dolor. Puede haberse sentido terriblemente solo, con un profundo sentimiento de daño, y haber perdido las esperanzas de obtener el amor y la benevolencia que deseaba tan desesperadamente. Puede haberse dicho: "Renuncia. No sirve de nada intentar obtener su amor. No les importa". Pero ningún niño sobrevive si acepta una situación sin esperanzas; debe negar su desesperanza y creer que el amor está allí y que lo obtendrá si se empeña en ser bueno, en hacer lo que los demás quieren. Debe crearse la ilusión de que es realmente amado, no obstante de que ese amor se le regatea porque está haciendo algo malo o equivocado. No tiene otra opción que aplicar sus energías a hacer lo que se le pide, en un intento de probar que es merecedor de amor.

Ese intento fracasa inevitablemente, porque el verdadero amor no es un premio por hacer, sino que se entrega incondicionalmente, con todo el corazón. En lo más profundo de su ser, el individuo sabe que ese intento estaba destinado al fracaso. Los niños son muy perceptivos, especialmente en lo tocante a sus padres, y "saben" que no son

amados, pero precisan negarlo y crearse la ilusión para ayudarse a sobrevivir hasta ser lo bastante grande como para independizarse. Todas las defensas psicológicas son medios de supervivencia y se convierten en defensas neuróticas cuando persisten aunque ya no sean útiles. De manera que el individuo regresa a su desesperanza, ahora doblemente profunda debido al fracaso de su intento por probar sus méritos. El paciente siente que de nada sirve intentarlo, ni siquiera en la terapia.

En esto, estoy de acuerdo con él: de nada sirve intentarlo, el esfuerzo fracasará nuevamente si procura ganarse mi amor o aprobación haciendo lo que espero que haga; eso no funcionará. No hay nada que hacer, uno debe dejarse llevar por su sentimiento y, si el sentimiento es triste, hay que llorar.

En la sección anterior dijimos que llorar no es fácil para todos. Fuertes tensiones en la mandíbula, el piso de la boca y la garganta hacen muy difícil que la persona pueda sollozar. Pueden asomar lágrimas a los ojos, pero la voz no se *quebra* en sollozos profundos que convulsionen el cuerpo, sollozos que son una pulsación de vida. Para no estallar en sollozos, muchos contraen el labio superior.

Al sollozar profundamente, siempre disminuye el sentimiento de desesperanza. A veces, si el llanto es lo bastante intenso, el individuo puede pasar a sentimientos de felicidad y alegría; sin embargo, si es contenido o superficial, producirá más desesperanza que antes. El individuo cae al pozo pero, puesto que no ha llegado a tocar fondo, queda más asustado aún. Y su llanto puede no tener fin, no llegar nunca a liberarlo de la tristeza o la pena. No se trata, pues, de cuánto se llore, sino de cuán profundo sea el llanto.

El sentimiento de tristeza se localiza en el vientre; en efecto, decimos que la gente llora o ríe con el vientre. Para

comprender el papel del estómago en el sentimiento de desesperanza debemos saber que una emoción tiene dos componentes: un aspecto mental o perceptual y otro físico, que es el movimiento o *moción* del cuerpo. Al percibirse un movimiento corporal interno, surge un sentimiento o emoción. Cuando tenemos miedo o dolor, se tensan las entrañas, se contrae el estómago y todo el cuerpo se pone en tensión. El llanto es el mecanismo más elemental y primitivo para relajar esa tensión; es una reacción convulsiva que descarga la tensión presente en las "tripas" y en la musculatura. Al mismo tiempo, el sonido le sacude al cuerpo su rigidez. Si no lloramos, los sentimientos de dolor quedan bloqueados en el vientre y en el cuerpo contraído. La risa es también una forma de relajar tensiones. El vientre es el pozo, pero sólo en apariencia es insondable, ya que tiene un piso, la base de la pelvis, y en este piso hay aberturas, de las cuales la más importante para nosotros es el canal genital, avenida para la descarga de la excitación sexual, que también tiene su localización primaria en el vientre o bajo abdomen. En la mujer, el canal genital es el pasillo del nacimiento para el niño, el cual ha sido concebido en el vientre y llega al mundo a través del piso pelviano.

Dije que cada sollozo es una pulsación que fluye a través del cuerpo. Cuando el llanto es total y profundo, la pulsación del sollozo va directamente al piso de la pelvis, produciendo un movimiento similar al del orgasmo. Con cada sollozo, la pelvis se mueve espontáneamente hacia adelante, como en la descarga sexual, pero sin la intensidad de la excitación sexual. En un llanto profundo, se descarga la tristeza y el individuo siente que sale del pozo en busca del brillo del sol, desapareciendo su sentimiento de desesperanza. Ha atravesado la pena de la falta o la pérdida de amor de sus primeros años.

El pozo del estómago es también el lugar de localización del ser, como lo vimos en el capítulo 3. Quienes sufren de una sensación de vacío en el estómago, se quejan de una falta de sensación de sí mismo, así como de un sentimiento de desesperanza. Como sucede con el flujo de sentimiento en el vientre en la fuerte descarga sexual, los sollozos intensos generan una mayor sensación de sí mismo cuando la pulsación pasa al piso de la pelvis. La íntima relación entre el llanto y la descarga sexual se pone de manifiesto en las mujeres que rompen en llanto tras el orgasmo; yo lo interpreto como una descarga de tensiones similar al llanto de la madre que reencuentra a un hijo perdido. En el caso del sexo, el niño es el ser propio redescubierto a través del orgasmo.

No es fácil ceder a un llanto profundo, como no lo es rendirse a las convulsiones del orgasmo, que tanto se parecen. Se necesita un trabajo terapéutico considerable antes de que el paciente sea capaz de hacerlo. La mayor parte de las tensiones de la pelvis y alrededor de ésta deben relajarse, pues de lo contrario, la ola de sollozos se almacena en el estómago y no sale de allí. Además, debe reconocerse que una irrupción del sentimiento no significa que el individuo se libere para siempre de su desesperanza; la experiencia debe repetirse una y otra vez, hasta que se revivan la mayor parte de los traumas de su infancia. Sin embargo, tocó fondo y las puertas permanecerán abiertas en la medida en que comience a experimentar la alegría del orgasmo sexual completo. Si la desesperanza es la convicción de que nunca se alcanzará la alegría, sentir alegría es el mejor y único antídoto.

La desesperanza está asociada para muchas personas con el temor a la muerte.

Si una persona debe abandonar las tensiones que la

mantiene suspendida, debe explorarse y analizarse la asociación que hay en su mente entre bajar y morir. Es mejor hacer este análisis cuando el paciente está luchando por abandonarse, ya sea en el ejercicio o en una situación emocional. En ese momento, la asociación no es una idea abstracta, sino una experiencia vívida. He aquí un ejemplo.

Recientemente, estuve trabajando con una mujer que varios años antes había sufrido un ataque de lupus eritematoso; aunque se había recuperado, reaparecían huellas de la enfermedad cuando estaba sometida a mucha tensión. Mientras conversábamos acerca de nuestra relación, surgió en ella un sentimiento de tristeza, pero no lloró. Vi su cuerpo tratando de ceder, pero permaneció helado. La hice flexionarse hacia adelante y tocar el piso con las puntas de los dedos. <sup>4</sup> Cuando lo hizo, le pregunté qué sucedería si se dejaba ir. Me contestó: "Me moriría". Entonces le pregunté: "¿Y si no lo haces?" También era consciente de que la tensión que la mantenía suspendida era destructiva para su cuerpo y su ser.

Hablamos de su pasado y del vínculo con sus padres. Sabía que su madre había sido hostil con ella, pero siempre había creído que su padre había estado "presente" y que se preocupaba por ella. Ahora se daba cuenta de que esta creencia era ilusoria. Era tan doloroso para ella enfrentar el hecho de que él, en lugar de ayudarla, la había utilizado y la había hecho sentirse sola y vulnerable, que tenía deseos de morir. Todo esto surgió de la charla acerca de nuestra relación, pues dijo no estar segura de si yo estaría "presente" en tanto terapeuta. Estaba desesperanzada.

He aquí otro caso. Un hombre estaba haciendo el ejercicio de caída que describí anteriormente. En este ejercicio, cuando la persona siente que va a caerse, le pido imaginar qué sucedería si se cayera. Este paciente dijo: "Cuando usted me

pidió que repitiera 'Voy a caer', sentí que iba a morir, que se trataba de una lucha de vida o muerte, y que, si me dejo ir, me matarán". Golpeó con ambos puños sus muslos y agregó: "Voy a matarme si no puedo contenerlo, pero, si lo contengo, moriré igualmente. Temo que tendré un cáncer pulmonar si no dejo de fumar, pero mientras más esfuerzos hago por no fumar, más fumo".

Enseguida me contó que de niño estuvo al borde de la muerte. "Tuve una septicemia a los cinco años. Iba y venía del hospital con muy alta temperatura. Llegué al estado de coma, recibía transfusiones. Esto duró casi un año y si seguí viviendo fue gracias a mi fuerza de voluntad. Sólo sé vivir cuando es difícil, no cuando es agradable".

He oído historias similares en gran número de pacientes que, en la infancia, estuvieron cerca de la muerte por enfermedad. Señalaron que, en un período crítico de la enfermedad, pusieron en acción conscientemente su deseo de vivir, y creían que fue ese esfuerzo de voluntad lo que los salvó. Puesto que caer o dejarse ir se experimenta como una pérdida o renuncia de la voluntad, se lo considera peligroso. Pero lo realmente peligroso, es vivir gracias a la voluntad, ya que se requiere mucha energía para hacer constantemente uso de la voluntad. ¿Cuánto tiempo puede una persona "contenerse"? ¿Cuánto tiempo se puede vivir en estado de emergencia? Tarde o temprano la voluntad desaparece y si ese es el único recurso del sujeto, está liquidado.

Para renovarse es preciso dejarse caer, así como para recuperar fuerzas es necesario acostarse. A menos que uno se olvide del día, no podrá disfrutar del sueño nocturno. Simbólicamente, morimos cada noche, pero renacemos al día siguiente. Sin muerte, no puede haber renacimiento. Sin anochecer, no hay amanecer.

No creo que la supervivencia dependa de la voluntad para vivir. La voluntad, como ya señalé, es un mecanismo psíquico que permite al individuo poner en movimiento energías adicionales a fin de hacer frente a la crisis. Su eficacia depende de que se cuente con dichas energías adicionales. Si se han utilizado todas las reservas, la voluntad será impotente. En tal caso, diremos: "No tiene voluntad de vivir", pero sería más lógico hablar del agotamiento de la energía. Sin embargo, es cierto que la voluntad en tanto mecanismo psíquico no se desarrolla igual en toda la gente. Siendo una función del ego, su fuerza depende de la fuerza del ego. De una persona que posee un yo fuerte, podemos decir que tiene una fuerte voluntad, pero la voluntad más fuerte será inútil si no hay energía para ponerla en movimiento. El mejor de los generales no puede ganar la guerra sin la tropa.

Nuestro nivel energético aumenta cuando estamos "abajo", disminuyendo cuando estamos arriba. Arriba, estamos activos y usamos nuestra energía, en tanto que abajo descansamos, restableciéndola. Este es el patrón normal de un individuo saludable. Así, cuando la persona está deprimida, puede restablecer su energía y salir espontáneamente de la depresión. Y esto sucede a menudo. La inactividad del estado depresivo permite reconstituir las reservas de energía y, en la medida en que se restituyen, el sujeto nuevamente se torna activo —lo que no significa que no volverá a caer en la depresión—. Si, al salir de una depresión, se cae en un estado maníaco, hiperkinético o hiperactivo en persecución de alguna ilusión, se usará toda la energía disponible y se regresará a la depresión.

Algunos salen espontáneamente de la depresión, otros nos. Uno de los factores es la presión que ejerce la familia sobre la persona deprimida. "¡Arriba! ¡Sal de eso! Trata de

hacer algo". No lo dejan solo, impidiendo así que se produzca la curación natural del cuerpo. Igualmente, si el individuo siente culpa por su estado depresivo, no se recuperará. La culpa actuará en la misma forma que la presión exterior, quitándole la paz y el descanso que desesperadamente necesita para recuperar su energía. En nuestra cultura, estar abajo es malo y estar arriba es bueno; pero como arriba se experimenta tensión y abajo relajación, esto indica que todos hemos pasado por experiencias muy dolorosas cuando estuvimos abajo.

He aquí un ejemplo de esa relación. Una de mis pacientes hizo una extraña observación mientras practicaba un ejercicio respiratorio: "Acaba de ocurrírseme el curioso pensamiento de que si respiraba, moriría". Cuando le inquirí al respecto, me comentó haber vivido una experiencia infantil que casi la llevó a la muerte. Relató así el incidente: "Me contaron que mi madre y mi abuela me mecían hasta que me dormía. Una vez, teniendo unos dos meses de edad, mi madre decidió poner fin a esta costumbre, dejándome llorar hasta que me cansara. Lloré durante horas y, aunque mi abuela no podía resistirlo, mi madre le impidió entrar a mi habitación. Finalmente, dejé de llorar y mi madre dijo a mi abuela: '¿Ves?' Abrieron la puerta y se acercaron a mí. Estaba morada, había vomitado y me estaba ahogando".

¿Por qué el respirar evocó ese temor? La respiración aumenta la carga energética del cuerpo, activando los sentimientos suprimidos. Si mi paciente respiraba profundamente, iba a llorar y el llanto estaba asociado a horas de tormento que terminaron en el vómito y el ahogo. No respirar implicaba no sentir, no llorar, no ahogarse, no morir. Retener la respiración es una forma de mantenerse a salvo; aflojarse y soltarse, uno respira en forma total y profunda.

Aflojarse es entregarse al sentimiento, pero no podemos hacerlo si los sentimientos son tan dolorosos que nos resultan inaceptables. Aquí hay un caso a propósito. Una de mis pacientes femeninas señaló: "Si debo entregarme al sentimiento del deseo de ella, me moriría. El dolor es intolerable y el anhelo, mortal. Veo tan nítidamente su pecho, cada grieta de su pezón. El sentimiento es tan intenso que no puedo soportarlo". Se estaba refiriendo a una mujer que conoció y que era entrada en carnes, cálida y vital. Mi paciente era delgada, contraída, fría y semimuerta, como un niño abandonado que necesita una madre amplia, cálida y amorosa. En su infancia, había sufrido esa privación.

Le pregunté cómo moriría y me contestó: "No dormiría, no comería, me enfermaría, congelándome hasta morir. El cuerpo no puede resistir tanto dolor y creo que moriría físicamente. He visto gente en estado de marasmo; vi una niña bajar de peso hasta llegar a los treinta kilos, y morirse. Una vez, estuve así. Bajé diez kilos en una semana; no podía asimilar los alimentos, ni defecar, ni orinar. Mi cuerpo dejó de funcionar. Una enfermera me salvó, tomándome en sus brazos, mi cuerpo se relajó lentamente, volvió a la vida". Con el apoyo que tanto necesitaba, fue capaz de abandonarse y vivir.

La gente se muere, de hecho, cuando la vida es demasiado dolorosa. Lucha por seguir adelante durante algún tiempo, pero al perder las energías, desaparece su voluntad de vivir. En la anorexia nerviosa, que afecta en especial a las jóvenes, la persona deja de comer y su cuerpo pierde la energía indispensable para realizar el metabolismo. Si este estado se prolonga, se produce una pérdida progresiva de peso y la persona muere. El suicidio es otra forma de escapar de una situación intolerable y dolorosa. Por lo general, se vuelve

intolerable cuando no hay nadie con quien compartirla. Si nos dejamos ir entregándonos al dolor y lloramos, veremos que se torna soportable. Si aceptamos el dolor, se inicia el proceso natural de curación. Pero no podemos abandonarnos a la nada. Podemos dejarnos caer al piso cuando lo sentimos bajo nuestros pies; podemos abandonarnos a un amigo o al médico si disponemos de alguno; pero puesto que nuestra madre no estuvo allí para nosotros cuando éramos niños, sentimos que, si nos abandonamos, no encontraremos apoyo. Con este sentimiento, abandonarse significa renunciar y morir.

Marcos, cuya historia ya conocimos, sentía que su madre no estaba a su disposición. En una sesión, comentó: "Me retiro del mundo pero temo ser abandonado en un estado de necesidad. Siento que me han resquebrajado el pecho". En efecto, el pecho de Marcos estaba tan aplastado que parecía quebrado, por lo que entendí lo que me decía. Me preguntó: "¿Qué puedo hacer? No quiero que me dejen a la intemperie".

¿Qué se puede hacer? Suprimir el sentimiento no lo hace desaparecer. Enterrándolo, simplemente se pospone el momento de su aparición. Me di cuenta de que el corazón de Marcos estaba quebrado a causa de su madre y le contesté: "Entrégate al dolor y a la agonía de tu deseo y anhelo".

Permaneció callado un minuto largo y luego dijo: "Acabo de experimentar algo que jamás dije a nadie. Si me consustancio con mi vida, moriré. Es mi secreto. Siempre maldije a mi madre a causa de mi rechazo a vivir, pero ahora me doy cuenta de que si salgo a la vida y la asumo, deberé enfrentar un hecho brutal: que soy mortal. Y será el fin de mi grandeza, de mi fantasía de inmortalidad, invulnerabilidad e independencia. No necesito nada. No puedo soportar la necesidad y el dolor de no obtener; es demasiado. Mejor morir y re-

nunciar al mundo. Eso fue lo que hice. Me encerré en mí mismo como en una tumba viviente. Entonces, fui invulnerable. Ese era mi secreto".

La revelación de su secreto tuvo un profundo efecto sobre Marcos, quien se sintió gozosamente liberado, como si hubiera salido del infierno, redescubriendo la vida. Había cerrado la puerta que lo llevaba a la muerte. La decisión de salir a la vida no fue consciente, creo que sucedió porque su cuerpo se sintió lo bastante grande y fuerte para soportar el dolor. En la terapia bioenergética lo había experimentado y esto no lo destruyó, sino que lo fortificó.

Es lógico que, en la medida en que se tema la vida, se esté cerca de la muerte. Mientras más cerca se está de la muerte, más se le teme. Desde esta perspectiva, el temor a la muerte refleja el temor a la vida. Quienes no temen vivir, no temen morir; no desean morir, pero no viven atemorizados y así la idea de la muerte no conlleva una carga emocional o energética. La gente asustada teme la muerte, sin embargo, al mismo tiempo desea morir; lo que la atemoriza es el proceso de morir y no la muerte en sí. Morir es una disminución o contracción de la energía vital del cuerpo, que lo deja frío y sin vida. El terror representa esta misma disminución de la energía vital, y se asemeja mucho a la muerte. El atemorizado siente la muerte, así como al morir uno se siente atemorizado. Sin embargo, la muerte es aterradora sólo cuando se produce contra la voluntad consciente del organismo y es en cambio un proceso pacífico cuando cada parte de la personalidad o del cuerpo se entrega a su sino.

Winnicott, a quien ya nos hemos referido, considera que el miedo a la muerte, como el miedo a la locura, surge de "una muerte que se produjo pero que no fue experimentada".<sup>5</sup> Describe esta muerte como una "muerte fenomenológica",

que le sucedió a la psiquis y no al cuerpo. Podemos comprender esto relacionándolo con expresiones tales como "la vida lo abandonó", "se quebró su espíritu y algo murió en él". En lenguaje corriente, diremos que la persona fue borrada. Winnicott dice: "La muerte, considerada desde este punto de vista, como si algo hubiese sucedido al paciente y éste no hubiera estado consciente o lo suficientemente maduro como para experimentarla, tiene el sentido de una aniquilación. Se desarrolla un patrón en el cual la continuidad del ser fue interrumpida por las reacciones infantiles del paciente ante la intrusión".<sup>6</sup> Así, pues, Winnicott considera el deseo de morir (ese "estar medio enamorado de la fácil muerte" de Keats) como una necesidad de "recordar haber muerto, pero para ello se debe experimentar la muerte ahora".

¿Qué quiere significar Winnicott con "se debe experimentar la muerte ahora"? En su artículo, no explica cómo se produce esto en la terapia. A mi modo de ver, significa que el paciente debe experimentar el trauma original (la muerte fenomenológica) como si se estuviera produciendo en el presente. No murió entonces y, por supuesto, tampoco morirá ahora. Pero entonces enfrentó la muerte, experimentando el sentimiento de que podría morir (la disminución y contracción de su energía vital), atemorizándose. Para superar este temor —vivir—, puso en acción su voluntad, la voluntad de vivir. De allí en adelante vivió gracias a esa voluntad, forzándose a seguir adelante, a *hacer*, por temor a que, si se dejaba ir, moriría. Es como vivir bajo la espada de Damocles, constantemente amenazado por la muerte, y una vida así no sólo es agotadora, sino que difícilmente vale la pena. Se espera que la espada caiga y que la muerte venga a liberar de la lucha y el tormento. Esta es la base del deseo de morir.

La labor terapéutica consiste en ayudar al paciente a

dejarse ir ahora, antes de que sea demasiado tarde, antes de que tenga un ataque cardíaco o desarrolle un cáncer. No se arriesgará a morir, sólo al sentimiento momentáneo de estar muriendo. Describiré cómo se produjo esto en uno de mis pacientes. Era un hombre de unos cuarenta años, de cuello corto y grueso. Su esfuerzo por no dejarse ir se concentraba en los músculos de su cuello. Temía perder la cabeza (enloquecer). Habíamos trabajado durante dos años y sus progresos eran considerables, pero aún estaba atemorizado. Sentándolo frente a mí, le pedí que apoyara su cabeza en mis piernas y comencé a aplicarle una fuerte presión con los puños contra el cuello, en la base del cráneo. El debía respirar y relajarse. Después de unos treinta segundos, dijo: "Siento que voy a morir, todo se oscurece". Había puesto rígidos los músculos del cuello ante la presión que yo ejercía, impidiendo así el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Dejé de presionar y, mientras mantenía su cabeza en mis piernas, le pregunté qué sentía al decir que moriría.

"Pensé que sería el fin, que ya no podría seguir luchando contra usted; en ese momento, usted se detuvo".

Quando conversamos acerca de lo anterior, le pregunté por qué luchaba contra mí, si se suponía que debía ceder, y contestó: "Siempre lucho, si no lo hago me matarán".

Sin embargo, no luchaba contra mí, no hizo ningún movimiento agresivo. Estaba resistiéndose y eso (el endurecimiento de los músculos del cuello) fue lo que lo llevó a sentir el oscurecimiento y el estar muriendo. ¿Por qué temía que lo matasen? ¿Por qué era incapaz de luchar? No hizo ningún esfuerzo por zafarse, porque ya le había sucedido una vez en su vida, cuando era niño y era incapaz de luchar contra la fuerza superior de su padre. En ese entonces, todo lo que pudo hacer fue tensar el cuello y confiar en sobrevivir. Temía



perder la cabeza (castración) y se defendió de este peligro hipertrofiando los músculos del cuello; pero la defensa misma puso en peligro su vida, al reducir el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Esta experiencia hizo posible que el paciente analizara su sentimiento de culpa por su sexualidad dirigida hacia su madre, recuperando la capacidad de luchar. Comprobó que podía abandonarse a mí, sin temor de que yo le cortara la cabeza.

Importante advertir que el miedo a morir de un paciente se basa en su miedo a la vida. Si el individuo teme vivir, morirá. He aquí un ejemplo. Hacía algún tiempo, una paciente había sido hospitalizada a causa de una crisis nerviosa. Desde su salida del hospital suprimía y controlaba sus sentimientos con medicamentos. Al mismo tiempo, no creía que fuera capaz de recuperar la salud. Acudió a consultarme y decidí ayudarla mediante la terapia bioenergética. En nuestra cuarta sesión, le hice practicar un ejercicio expresivo para ayudarla a enfrentar su temor a sentir. Tendida en la cama, pateaba, repitiendo "¿Por qué?" Necesitaba protestar ante su situación de vida. Comenzó el ejercicio, gritando "¿Por qué?" y pateando la cama, pero de pronto se detuvo. Volviéndose hacia mí, dijo: "Tengo miedo. Siento que voy a desmayarme, veo todo negro. Tengo miedo de sentir, el sentimiento me domina, me hace sentir que moriré".

Para entender qué había sucedido, tenemos que ordenar los acontecimientos en la secuencia adecuada. Cuando la paciente comenzó a entregarse al sentimiento de ira y protesta, sintió —y era cierto— que la dominaría, y la pérdida del control la aterrorizó. A fin de eliminar ese sentimiento, dejó de respirar, contrayendo los músculos del cuello, maniobra que interrumpió el flujo sanguíneo y de oxígeno hacia el cerebro, lo que le produjo la sensación de

desmayo y le hizo sentir que moriría.

Le expliqué este mecanismo, señalándole que había reprimido la ira que podía hacerle perder el control si se entregaba a ella. Es natural que una emoción nos haga "perder el control". Si no le tememos, nos dejamos llevar por ella; si estamos asustados, nos contraemos, y surge entonces una sensación de muerte.

Una vez que la paciente hubo comprendido la explicación, le sugerí repetir el ejercicio: así lo hizo, dejándose llevar y todo salió bien. Al terminar, me miró, diciendo: "No me detuve esta vez y no sentí que me desmayaría". La experiencia tuvo en ella un excelente efecto, se veía resplandeciente y más viva, como si se le hubiera perdonado una condena al infierno, haciéndola emerger a la vida, y dijo: "Nunca se me permitió expresar nada de lo que sentía". Después del ejercicio, me contó sus primeros años: "Era como una pesadilla. Quería mucho a mi padre, pero sentía no ser lo suficientemente buena para él. Mi madre siempre me gritaba y regañaba, me sentía constantemente atacada y terriblemente sola, sin nadie a quien recurrir. Pensé que ella me mataría, que cuando estuviera dormida me atacaría con un cuchillo. Cuando era pequeña, temía morir pero, en cierta forma, sentía que me estaba muriendo de veras".

No todos hemos tenido experiencias infantiles de enfermedad en las que nos sintiéramos al borde de la muerte, pero muchos hemos sufrido daños al punto en que la muerte ensombreció nuestra vida. Sufrimos rechazos que nos rompieron el corazón. Si no morimos, fue porque el corazón tiene más de una vida, tal vez tres. En el capítulo 2 dije que, como los jugadores de béisbol, se nos permiten tres *strike* antes de expulsarnos del juego. Experimentamos nuestro primer rechazo en la etapa oral, cuando nuestra madre nos

niega su amor y sustento porque ya no tiene más para darnos; seguramente, esto se produce cuando somos destetados tras un período demasiado breve de lactancia; (por ejemplo, debido al nacimiento de otro niño). Nos sentimos terriblemente heridos, lloramos, pero seguimos adelante: *strike* número uno. El segundo se produce en el período edípico, en la etapa genital. Somos rechazados por nuestra sexualidad y nuevamente se nos rompe el corazón. Nos queda sólo una oportunidad, pero no nos atrevemos a aprovecharla; tenemos que protegernos y proteger nuestro corazón, encerrándolo en una caja hermética (el tórax). Ya no abrimos el corazón al mundo, creyendo que esto nos asegurará la supervivencia. Pero, en defensa propia, damos pie al rechazo que, finalmente, romperá nuestro corazón en el *strike* número tres.

Si aceptamos que lo que tememos sucedió en el pasado, no necesitamos repetir ese pasado. Entonces éramos niños, totalmente dependientes de nuestros padres para obtener amor, y contacto humano. Nuestra vida entera dependía de ellos. Ahora somos adultos independientes en el sentido de que podemos escoger con quién compartir ese amor, protección y placer. Si abrimos nuestro corazón, podríamos volver a ser dañados, pero el corazón no se nos romperá. El corazón se rompe por el sentimiento de la traición y, siendo adultos, no podemos ser traicionados, a menos de que seamos ingenuos y, si lo somos, nos hemos traicionado a nosotros mismos, negando nuestro pasado.

La represión del pasado significa que se ha perdido una parte de nuestra vida, que sólo se puede recuperar reexperimentando el pasado en una terapia que implique la regresión emocional a un estado infantil. Cada regresión pone al paciente en contacto con alguna experiencia traumá-

tica del pasado que amenazó su salud psíquica o su vida, forzándolo a acorazarse contra el mundo y contra sus propios impulsos. Como la armadura de un caballero medieval, esta coraza psicológica es un escudo protector, una caparazón en torno al individuo, idéntica a sus tensiones musculares; en su totalidad, constituye la estructura caracterológica. Salirse del carácter es como nacer y, para el individuo consciente, se trata de una maniobra demasiado aterradora y peligrosa: la ruptura del caparazón equivale a enfrentarse a la muerte. Vivir dentro de esa concha parece garantizar la supervivencia, aunque represente una seria limitación del ser. Permanecer en la concha y sufrir parece más seguro que arriesgarse a enfrentar la muerte a cambio de libertad y alegría. Esta no es una actitud consciente, sino el producto de una lección que alguna vez se aprendió con amargura y no es fácil olvidar.

El caparazón es también una prisión, una especie de resguardo protector que para el individuo equivale al útero. En su concha, el ego esconde aquella parte del *self* que representa al niño desamparado, al que debe resguardarse del mundo cruel. La parte del *self* que representa al niño es el corazón y esto queda claro en el trabajo terapéutico. Si logramos llegar al corazón de un individuo, iluminamos al niño que hay en él; a la inversa, si nos ponemos en contacto con ese niño, tocamos su corazón. Pero esta metáfora tiene otra variante. La concha, asimilable al útero (replegarse en su interior es regresar a la matriz) a veces se transforma en una tumba y la situación se vuelve realmente trágica. Salir de la concha es arriesgarse a morir, pero permanecer en ella es llevar una vida muerta que, inevitablemente, se convierte en una muerte real.

La muerte es el sino del que nadie escapa. La pregunta, entonces, es: ¿Cómo morir? Puede morir como un héroe o

como un cobarde; la diferencia está en que el héroe enfrenta la muerte sin miedo. ¿Qué hace de un individuo un héroe y de otro un cobarde? Para responder a esta pregunta, debemos reconocer que lo que caracteriza al héroe es su modo de vivir, y no su modo de morir. Yo describiría a un héroe como una persona que no teme la vida, que puede hacerle frente y, porque no le teme, tampoco teme morir.

En el curso de este libro hemos visto cómo se desarrolla en la gente el miedo de vivir. Se dice que el héroe muere una sola vez y el cobarde miles de veces. Cuando se ha muerto de miedo muchas veces, se acaba siendo cobarde, se rompe el espíritu. Una enorme proporción de mis pacientes fueron aterrorizados cuando eran niños. Cada vez que la madre mira con odio a su hijo es como si le perforara el corazón. Si las miradas mataran, muchos de nosotros habríamos muerto hace mucho tiempo; pero aunque las miradas de odio no nos matan físicamente, cuando provienen de nuestros padres nos quiebran psicológicamente, obligándonos a construir una concha que aprisiona nuestro espíritu. Cuanto más gruesa es, más atemorizados estamos, transformándonos en cobardes, temerosos de salir de ella y arriesgarnos a morir por la libertad. Y cada vez que queremos salir y fallamos, volvemos a morirnos de miedo.

Al confrontar, mediante la terapia, cada muerte psicológica, recuperamos el valor. Enfrentando la muerte, perdemos el miedo a morir. Desafiando los terrores del inconsciente, somos como los héroes griegos. ¿Acaso no puede decirse que la meta última de la terapia es ayudar al individuo a que desarrolle una actitud heroica hacia la vida?

<sup>1</sup> W.H. Sheldon, *The Varieties of Human Physique*, Nueva York: Harper and Brothers, 1940.

<sup>2</sup> Véase mi libro *Depression and The Body*, Nueva York: Penguin Books, 1973. (Hay versión en castellano).

<sup>3</sup> Sigmund Freud, *Beyond the Pleasure Principle*, Nueva York, Liveright Publishing Co., 1950, p. 19.

<sup>4</sup> Este es el ejercicio básico de piso que se usa en el análisis bioenergético, descrito e ilustrado en Alexander y Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health*, Nueva York: Harper & Row Publishers, 1977. (Hay versión en castellano).

<sup>5</sup> W.D. Winnicott, "Fear of Breakdown", *International Review of Psychoanalysis*, vol. 1, p. 103, 1974.

<sup>6</sup> *Ibid.*, p. 106.

7

## **EL CONFLICTO EDIPICO, UNA REALIDAD DE LA VIDA MODERNA**

### **EL EGO ADQUIERE PREDOMINIO**

EL CONFLICTO EDÍPICO SE PRODUCE EN UNA ETAPA CRUCIAL del desarrollo de la personalidad, entre los tres y los seis años. Hasta los seis años, el individuo puede ser considerado un niño, en el sentido de que aún está intensamente gobernado por el principio del placer y su ego o "yo" está bastante identificado con su cuerpo. Fisiológicamente, aún funciona con sus dientes de leche. Pero este estado cambia después de los seis años. El niño se convierte en un joven preparado para el proceso de aculturación. En muchas sociedades, la escolaridad comienza en este momento, ya sea de manera sistemática o en la casa. Por ejemplo, los indios norteamericanos no se empeñan en enseñarle al niño las maneras adecuadas de actuar en cuanto miembro de la sociedad hasta los seis años de edad. También en la cultura japonesa esa edad marca el término de un período de indulgencia y el comienzo de una formación seria. En los Estados Unidos,

tradicionalmente, la educación formal comienza a los seis años. Podemos presumir que el ego ya se ha desarrollado hasta el punto de ejercer dominio sobre el cuerpo y sus acciones, en nombre del principio de realidad.

Para comprender por qué este desarrollo está asociado en nuestra cultura al conflicto edípico, necesitamos examinar el proceso histórico que condujo al surgimiento de la conciencia del ego. De la misma manera en que, en el nivel físico, la ontogenia resume la filogenia, el desarrollo de la personalidad recapitula la historia cultural de la humanidad. La leyenda de Edipo se asienta en un cruce cultural de caminos, marcando el surgimiento del hombre moderno, que ha desarrollado su conciencia del ego, y se ve a sí mismo como un actor consciente en el drama de la vida, en tanto que sus predecesores se sentían parte integrante de un orden inmutable, dentro del que estaba predeterminado su lugar. Este cambio en la conciencia está simbolizado en la leyenda de Edipo.

Erich Fromm exploró la significación histórica de Edipo, basando sus observaciones en las famosas obras de Sófocles acerca del mito, *Edipo rey*, *Antígona* y *Edipo en Colono*. Fromm dice: "El mito debe entenderse como un símbolo, no del amor incestuoso entre madre e hijo, sino de la rebelión del hijo contra el padre autoritario de la familia patriarcal. El matrimonio de Edipo y Yocasta es sólo un elemento secundario, sólo uno de los símbolos de la victoria del hijo, quien ocupa el lugar del padre y, con él, recibe todos sus privilegios".<sup>1</sup>

Fromm basa parte de su teoría en el hecho de que el mito no hace mención a deseos o sentimientos sexuales por parte de Edipo hacia su madre. Su matrimonio con Yocasta no se produjo porque él sintiera un amor especial hacia ella, sino

que fue uno de los premios que recibió al descifrar el enigma de la Esfinge y librar a la ciudad de su ruina.

La otra parte de su argumentación descansa en la existencia de un conflicto entre un padre y su hijo en cada una de las tres obras. En *Edipo rey*, como hemos visto, el hijo recién nacido es considerado una amenaza por el padre. Años más tarde, desconociendo su mutua identidad, luchan y el padre resulta muerto. En *Edipo en Colono*, que se refiere a los últimos años de vida del protagonista, hay una violenta discusión entre Edipo y su hijo Polinice, quien ha acudido hasta él solicitando ayuda para destronar a su hermano Etéocles, quien ha llegado a ser el gobernante de Tebas. Edipo está furioso con Polinice y maldice a sus dos hijos. Más tarde, ambos hermanos se matan mutuamente.

En *Antígona*, Creonte, ahora regente de la ciudad de Tebas, es atacado por su hijo Hemón debido a su crueldad al condenar a muerte a Antígona. En esta obra, Fromm encuentra la clave del mito de Edipo: "Creonte representa estrictamente el principio autoritario, presente tanto en la familia como en el Estado, y es contra este tipo de autoridad que se rebela Hemón. Un análisis del conjunto de la trilogía de Edipo demuestra que la lucha contra la autoridad paterna es el tema central, cuyas raíces se remontan a la antigua lucha entre los sistemas sociales matriarcal y patriarcal".<sup>2</sup>

Concuerdo con Fromm en que el mito tiene una profunda significación social. Al hablar de una lucha entre la sociedad patriarcal y la matriarcal, Fromm no está sugiriendo que el conflicto sea entre el hombre y la mujer por el dominio de la sociedad, sino que es una lucha entre filosofías antagónicas, principios opuestos y sistemas religiosos que se contradicen. En la obra *Antígona*, Creonte representa el principio patriarcal y Antígona el matriarcal. Fromm define estos dos

principios opuestos de la siguiente manera: "El principio matriarcal es el del parentesco de sangre como lazo fundamental e indestructible, el de la igualdad de todos los hombres y el respeto por la vida humana y por el amor. El principio patriarcal consiste en que los lazos entre hombre y mujer, entre gobernante y gobernado, son superiores a los lazos de sangre. Es el principio del orden y la autoridad, de la obediencia y la jerarquía".

La lucha entre ambos sistemas se produjo al comienzo de la civilización, representando la ruptura entre las modalidades de vida bárbaras y las civilizadas. En la etapa previa a la civilización, la sociedad se regía por el principio matriarcal. Sin embargo, la descripción que hace Fromm de esta etapa es demasiado idealista. Dice que se respetaba la vida, pero no la vida individual, la que podía sacrificarse por el bien común. En muchas sociedades precivilizadas se practicó el sacrificio de animales e incluso de seres humanos, cuya sangre se esparcía en la tierra para promover la renovación de la vida. El parentesco, determinado a través de la madre, constituía la consanguinidad, en tanto que el papel del padre en la concepción era generalmente desconocido; éste era un extraño en la familia y carecía de derechos. El responsable del hogar era el hermano de la madre. Se creía que la concepción se producía cuando el espíritu entraba al cuerpo de la mujer que, como la tierra, era la dadora de la vida, y la sangre, la esencia vital. Sin embargo, en este sistema no había conflictos entre cultura y naturaleza o entre el ego y el cuerpo.

Erich Neumann, analista junguiano, ofrece otra interpretación del mito de Edipo, considerando la leyenda como la historia del acceso del ego al poder y su desafío al inconsciente. Dice: "El mundo que el naciente ego de la humanidad

experimenta es el mundo del matriarcado de J. J. Bachofen",<sup>3</sup> cuyo representante es la Esfinge, a la que describe como "el enemigo ancestral, el dragón del abismo, que representa el poder de la Madre Tierra en su aspecto urobórico".<sup>4</sup> Esta expresión se refiere a la naturaleza tal como la experimentó el hombre primitivo, en su doble aspecto de dadora de alimentos y de despojadora, de protectora y destructora, de dar y quitar la vida. La naturaleza era la gran fuerza desconocida, ante la cual el ego del hombre primigenio estaba desprotegido y pasmado, y también era la naturaleza del hombre mismo, el gran inconsciente, contra el que luchaban el ego y la conciencia. Estas condiciones caracterizaron a la humanidad en su etapa de caza y recolección, antes del desarrollo de la civilización, que fue el resultado de la domesticación de los animales y el cultivo de la tierra.

A lo largo de los primeros años de la civilización, el principio matriarcal siguió siendo el predominante. Este período se representa en la mitología a través de una diosa dominante, y un joven dios masculino que es a la vez su hermano y amante. Atis, Adonis, Tamuz y Osiris son ejemplos de dioses jóvenes que, nacidos de la Gran Madre, se convierten en sus amantes, mueren y renacen nuevamente a través de ella. Estos dioses jóvenes son símbolos de la vegetación que surge de la tierra cada primavera (nacimiento), regresa a la tierra en otoño (muerte) y renace al año siguiente. En esta etapa, el ego tiene un carácter juvenil y, si bien está más desarrollado que el ego infantil del hombre primitivo, es aún en gran parte un yo corporal, carente de la voluntad que le permitiría instaurar su poder sobre el cuerpo y el inconsciente. Para Neumann, el significado de Edipo radica en que "sólo con él se quiebra el lazo fatal que une a la Gran Madre con el hijo-amante".<sup>5</sup> Representa la victoria

del ego sobre el inconsciente.

Debido a que el inconsciente, a través de su asociación con el cuerpo, se identifica con la tierra y la naturaleza, tiene una connotación femenina. La conciencia y el ego, como conceptos opuestos a los anteriores, asumen una connotación masculina. Esto permite a Neumann establecer la diferencia entre el patriarcado y el matriarcado en términos psicológicos. Señala: "Usamos la palabra 'patriarcado' para significar el mundo del espíritu predominantemente masculino, el sol, la conciencia, el ego. Por otra parte, en el 'matriarcado' reina la supremacía del inconsciente y aquí el rasgo predominante es una forma de pensamiento y sentimiento preconsciente, prelógico y preindividual".<sup>6</sup>

En su libro *El origen de la conciencia en el quiebre de la mentalidad bicameral*, Julian Jaynes se refiere al mismo tema, situando este cambio en la etapa final del segundo milenio a. C.. Sin embargo, Jaynes no se refiere a la conciencia en general, sino a la autoconciencia o conciencia del ego. Señala que en *La Ilíada* no hay referencias a un yo capaz de reflexionar o de tomar decisiones deliberadas o conscientes. Las acciones de los personajes principales de esta obra son dirigidas por los dioses y no la expresión de un sentido volitivo personal. Lo anterior lleva a Jaynes a decir que el héroe de la *Ilíada* "no tiene ningún tipo de yo".

Jaynes desarrolla algunas ideas interesante acerca de las bases neurológicas del desarrollo del ego, postulando que los dioses son funciones mentales asociadas al lado derecho del cerebro y que éstas hablan al hombre (funciones del lado izquierdo del cerebro) bajo la forma de alucinaciones auditivas. Utiliza el término *bicameral* para señalar la existencia de dos centros cerebrales; los hemisferios derecho e izquierdo, que si bien normalmente están conectados e

integrados entre sí, pueden funcionar independientemente. Jaynes sostiene que el hombre de la civilización primitiva estaba gobernado por estos dos centros: el hemisferio derecho (lado de los dioses) impartía directivas para la acción que el hemisferio izquierdo (lado del hombre) llevaba a cabo.<sup>7</sup>

La investigación neurológica moderna ha demostrado que los dos hemisferios cumplen funciones diferentes. Durante algún tiempo se creyó que el hemisferio izquierdo, en las personas diestras, contenía los centros de la expresión oral del lenguaje. Quienes sufren una lesión en estas áreas del lenguaje pierden la capacidad para articular y enunciar la palabra hablada y para construir ideas significantes. Sin embargo, el reconocimiento del lenguaje es bilateral. Los nuevos descubrimientos se refieren a la función del hemisferio derecho. Una lesión en este hemisferio daña seriamente la capacidad del individuo para las relaciones espaciales, distorsionándose el reconocimiento de las figuras. Jaynes describe así la diferencia de funciones entre los dos hemisferios: "El hemisferio derecho está más vinculado con tareas sintéticas espacio-constructivas, mientras que el izquierdo es más analítico y verbal. El hemisferio derecho, tal vez como los dioses, ve las partes como significativas sólo dentro de un contexto, considera el todo; mientras que el izquierdo, o hemisferio dominante, como el lado del hombre en la mente bicameral, considera las partes en sí mismas".<sup>8</sup>

No hay razones para pensar que el hemisferio izquierdo haya sido siempre el dominante; lo es en el hombre civilizado, para quien el análisis, el lenguaje y la manipulación de objetos (funciones todas del hemisferio izquierdo) son los aspectos dominantes del comportamiento. Pero incluso entre un hombre y otro, el grado de predominio de este he-

misferio varía. Algunas personas son más intuitivas y creativas (funciones del hemisferio derecho) que otras. Por ejemplo, los pintores y compositores tienen menos relación con las palabras y el análisis que con los patrones sensitivos, expresándose en una forma no verbal. En líneas generales, la diferencia entre los dos hemisferios puede compararse con la que existe entre la actitud racional del científico y la actitud intuitiva del artista. Creo que el hombre primitivo estaba más próximo al temperamento artístico que al científico. Su trabajo era más creativo que productivo; hacía cosas no sólo para usarlas, sino también para expresar su personalidad y sus creencias. Cada producto era una obra de arte.

El mundo de la mente primitiva era bastante diferente al nuestro. No era un mundo de objetos independientes, sino que en él cada cosa era considerada en relación con el todo y como parte de éste. El individuo mismo no estaba separado; la individualidad, en tanto concepto, no existía en la mentalidad primitiva, tal como lo señalara Neumann. La existencia o el ser dependía de la pertenencia, que Lévy-Bruhl describió como "participación mística" en el proceso de la vida y la naturaleza. En este sistema, el cazador y su presa estaban unidos, ambos eran parte del orden natural. El éxito de la caza no se consideraba como el simple resultado de la capacidad individual, (puesto que dicha capacidad no siempre tenía éxito, sino de una guía divina o sobrehumana. Así, la cacería era siempre precedida por una ceremonia religiosa o mágica, que también seguía a la caza exitosa. Puesto que el hemisferio derecho es nuestro medio de aprehensión del todo, debía ser la morada de los dioses.—como declara Jaynes—, pues ellos representaban el todo o sus aspectos. Mientras los dioses dominaron la vida humana, hubo un

cierto grado de predominio del hemisferio derecho en el hombre.

El concepto del matriarcado es similar a la cosmovisión propia del mundo del hemisferio derecho. El matriarcado fue depuesto y el hemisferio derecho fue subordinado cuando crecieron en importancia las funciones del hemisferio izquierdo: la habilidad para manipular objetos, función de la mano derecha; el creciente uso de palabras para describir y comprender las cosas, y la capacidad de analizar las relaciones. Jaynes sostiene que los trastornos sociales y materiales que se produjeron en la última etapa del segundo milenio a. C. fueron los causantes de una ruptura de la mente bicameral, que trajo como consecuencia el desarrollo de la conciencia del ego. Estos acontecimientos fueron, indudablemente, un factor precipitante, pero la causa subyacente del cambio fue el aumento de las funciones del hemisferio izquierdo, que se identifican con el principio patriarcal, como hemos visto.

El cambio puede describirse también como el pasaje de una posición subjetiva a una objetiva. El hombre se separa del todo, lo que le permite tener una visión objetiva de la naturaleza, tanto dentro como fuera de sí mismo. El ego comienza por ser un observador del sí-mismo y acaba controlándolo y dominándolo. El ego alcanza ese poder mediante la razón y la voluntad, funciones ambas que se reflejan en la historia de Edipo. Tanto Layo como Edipo aplicaron su voluntad para evitar la profecía del oráculo, o sea, para eludir su sino. Esta acción caracteriza al individuo con un yo medianamente desarrollado. El hombre bicameral de Jaynes o el primitivo habrían obedecido la voz o el deseo de los dioses. Por otra parte, la respuesta de Edipo al enigma planteado por la Esfinge fue una respuesta que sólo puede describirse como verbal, analítica y lógica.



De todo lo anterior podemos concluir que la leyenda de Edipo relata el comienzo del predominio del ego y del orden patriarcal. Sin embargo, esta victoria del ego y del patriarcado fue absoluta; no significó la desaparición de las deidades terrestres, asociadas al orden matriarcal, si bien fueron degradadas y quedaron en una posición inferior en la jerarquía del poder. El resultado fue la creación de una antítesis entre cultura y naturaleza, entre el ego y el cuerpo, entre el pensamiento racional y la sensibilidad intuitiva. Esta antítesis produjo una tensión dinámica que permitió el desarrollo de la cultura, pero que también incluye un potencial destructivo, bajo la forma de un conflicto. El sistema patriarcal se caracteriza por el conflicto entre el individuo y la comunidad, entre el hombre y la mujer y entre padres e hijos. La historia de Edipo, en la versión de Sófocles, se refiere al conflicto entre padres e hijos, pero, en un nivel más profundo, versa también sobre el conflicto presente en la personalidad misma de Edipo.

En el capítulo 1 vimos que el reinado de Edipo en Tebas fue próspero durante veinte años, pero las Erinias, como se llama a las hadas en la obra, esperaban. Lanzaron una plaga sobre la ciudad, llevando al fin al descubrimiento de que Edipo era el asesino de su padre y el esposo de su madre. Horrorizado por este descubrimiento, Edipo se arranca los ojos y abandona Tebas, convirtiéndose en un vagabundo. Durante mucho tiempo me intrigó este aspecto de la historia. ¿Por qué las Erinias castigaron a Edipo por los actos de parricidio e incesto, crímenes contra el orden patriarcal, con el que las Erinias no tenían intereses en común? Me di cuenta de que la transgresión que ellas estaban castigando realmente y por la que Edipo debía sufrir era la destrucción de la Esfinge.

La Esfinge era una de las diosas madres, importada de Egipto, que se instituyó como deidad benéfica. Para el ego en desarrollo de los griegos, era un monstruo porque pedía sacrificios humanos. Pero en tanto diosa de la tierra, devoraba a todos sus hijos, por cuanto al morir regresaban todos a la tierra. Las diosas femeninas del orden matriarcal eran quienes regían la vida y la muerte (las parcas tejedoras de la vidas). Mientras estos procesos siguieron siendo un misterio, el hombre respetó a la mujer y a la madre. Al descifrar el enigma de la Esfinge, Edipo eliminó el misterio del que dependía su poder. De todos los héroes griegos, sólo él actuó sin la ayuda de un dios olímpico, por lo que su conquista representa la victoria de la mente racional. Opuso el conocimiento al misterio y el valor al miedo. Por este acto, se convirtió en el primer hombre moderno.

A los ojos del mundo matriarcal, el verdadero crimen de Edipo fue la arrogancia del conocimiento y del poder. Así, Sófocles hace decir de él al coro:

*"... miradle: es Edipo,  
el que resolvió los intrincados enigmas  
y ejerció el más alto poder;  
aquel cuya felicidad ensalzaban y envidiaban  
todos los ciudadanos.  
¡Vedle sumirse en las crueles olas del sino fatal!"*<sup>9</sup>

Es arrogancia creer que se puede manipular el sino. Es arrogancia creer que se tiene la respuesta a todos los misterios. Edipo pensó que había encontrado la verdad del hombre y que comprendía su naturaleza, pero fue ciego ante el hecho de que el hombre es hijo de mujer y debe regresar a su madre, la tierra, en su tálamo nupcial y en su sepultura. El, que creía ver claramente, no vio que todo hombre des-

posa a su madre. Arrepentido por su ignorancia y como autocastigo por su arrogancia, Edipo se ennegueció. Al volverse contra su ego y apagar la luz de la conciencia, encontró la paz de la inconciencia y del cuerpo, regresando al seno de las diosas de la Madre Tierra. Esto significa una renuncia a la arrogancia del conocimiento y el poder y una aceptación de humildad.

El surgimiento del predominio del ego en la personalidad del antiguo hombre griego produjo la primera situación edípica. Desde entonces, la conciencia del ego o la autoconciencia ha crecido y se ha extendido. La mayor parte de la gente en las culturas industriales de hoy es egoísta, esto es, los valores del ego rigen directamente, en alto grado, su pensamiento y sus acciones. Estos valores son el poder, las posesiones y el progreso. Estos son también valores patriarcales, y la familia actual, que vive en base a ellos, es una familia patriarcal. Cada niño que crece en una familia semejante está necesariamente sujeto a un conflicto edípico, con las consecuencias que hemos visto en los capítulos precedentes. En las secciones que siguen trataré de demostrar por qué sucede esto.

### JERARQUÍA DEL PODER Y LUCHAS DE PODER

El elemento importante de la situación edípica es el conflicto. Puesto que la situación edípica es triangular, hay conflictos entre todas las partes involucradas. En la sección anterior vimos que el conflicto entre padre e hijo es el tema principal de las tres obras de Sófocles basadas en la historia de Edipo; pero una interpretación más profunda reveló que en esas piezas el conflicto básico se producía entre los sistemas sociales del matriarcado y el patriarcado, conflicto

que se resolvió culturalmente en favor del patriarcado. Esta solución significa que el principio masculino, representado por el ego, la individualidad y la cultura, predominó sobre los principios femeninos, representados por el cuerpo, la comunidad y la naturaleza.

El conflicto básico en la situación edípica del niño se da, por lo tanto, entre los padres. Su relación constituye la base del triángulo y los conflictos en esa relación son la causa de todos los problemas del niño. En el primer capítulo sostuve que cuando marido y mujer están sexualmente satisfechos, el niño no queda atrapado en una situación edípica; sin embargo, debemos reconocer que en nuestra cultura, basada en el principio patriarcal, la relación hombre-mujer difícilmente está libre de discordias serias, y la satisfacción sexual es poco frecuente. Si bien hay matrimonios en los que florece el amor, la mayoría erige fachadas para esconder las insatisfacciones y decepciones que imperan en su matrimonio. Estas fachadas sirven tanto para encubrir el fracaso del matrimonio ante los demás, como ante sí mismos.

Mi madre solía decir que no debemos sorprendernos de las luchas entre países, habiendo tanta lucha en casa. De acuerdo a lo que puedo recordar, mis padres estaban en conflicto permanente y, siendo niño, me sentía apabullado por este estado de cosas. Yo estaba atrapado en el medio. Ambos me confiaban sus problemas y yo reconocía que cada uno tenía quejas legítimas en contra del otro. Más tarde, comprendí que sus personalidades eran opuestas: mi madre prefería los negocios al placer, y mi padre, el placer a los negocios. Como resultado de ello, mi madre carecía de alegría y mi padre de dinero, (hasta cierto punto, por cierto). Dividido entre ambos, tuve que buscar alguna solución a mi conflicto interno: lo logré

cuando comprendí que el mejor negocio de la vida era el placer. Pero no llegué a esta solución sin antes haber analizado los temores y ansiedades de mi propia situación edípica.

Desde entonces, puede darme cuenta de que la situación en mi familia no era única, como alguna vez pensé. En los matrimonios, el conflicto es más común que la armonía. ¿Por qué es así?

El orden patriarcal es una jerarquía de poder y posesiones. El individuo que está en la cima —un rey o jefe de partido, por ejemplo— tiene el mayor poder, los que están más abajo en esa jerarquía tienen menos, y los que están en la base tienen mucho menos aún, o ninguno. Esta jerarquía existía también en el seno de la familia, con el padre en la cima, la madre debajo de él y los hijos en la base. Desde su elevada posición en la civilización romana, el padre tenía poder legal absoluto sobre la vida y la muerte de su esposa e hijos. Legalmente, las mujeres han sido ciudadanas de segunda clase hasta hace muy poco tiempo. La propiedad de una mujer casada pertenecía a su esposo. Aunque mucho han cambiado las cosas, aún prevalece la desigualdad entre los sexos.

Y esta desigualdad socava la armonía en las relaciones hombre-mujer, que deberían ser de igualdad compartida en un esfuerzo común. Quien se siente inferior, está resentido con aquel que tiene una posición superior, y esto es especialmente cierto en los casos en que la conciencia del ego está altamente desarrollada, como ocurre en nuestra cultura. La mayoría de la gente encuentra humillante tener que someterse a un poder con el cual no está de acuerdo. En esta situación, no es posible sentir amor, sino odio.

En la familia patriarcal, la desigualdad se extendía al sexo.

La mujer estaba sujeta a un doble patrón de moralidad que le negaba el derecho a una vida sexual completa, mientras al hombre se le permitía satisfacer libremente sus deseos. Este patrón doble era más estricto aún en la sociedad burguesa, donde la lucha por el afianzamiento del ego, el poder y los bienes materiales era mayor; por el contrario, era menos estricto entre la nobleza, ya que la fuerza de su ego y su poder se basaban en los sólidos cimientos de la cuna. Y era menos estricto aún en la clase baja, donde la lucha por el poder era débil. En la sociedad burguesa, la castidad de la mujer era altamente apreciada en el mercado matrimonial. Inevitablemente, en cada hogar burgués se desarrollaba una lucha por el poder. El hombre detentaba este poder a través de su control sobre la propiedad, pero la mujer a menudo se oponía a él, privándolo de su entrega sexual, bajo pretexto de enfermedad o indisposición. Consciente o inconscientemente, esta táctica era un arma efectiva. La mujer podía también amenazar al hombre con la infidelidad, que era un verdadero golpe a su ego. Pero este juego lo jugaban ambos y a menudo el hombre buscaba placer sexual fuera de su casa.

La lucha entre marido y mujer no es nueva; en el pasado, la mujer se quejaba con frecuencia de que no había dinero suficiente y el hombre, de que no había suficiente sexo. Con la supresión de ese doble patrón moral a partir de la revolución sexual de los años cincuenta y sesenta, parece ser que la situación ha cambiado, pero este cambio no redujo la lucha que sigue librándose entre los cónyuges. Mientras intervenga el poder en las relaciones personales, habrá conflictos. Lo desafortunado del asunto es que los padres utilizan a sus hijos en su lucha por el poder.

A pesar de que en el sistema patriarcal el hombre se ve

favorecido, no siempre es el ganador en esta lucha. Y aunque pueda ser el sostén económico de la familia, no siempre es el jefe del hogar; tiene un poder nominal, pero a menudo el poder efectivo reside en la esposa. La mayoría de mis pacientes, al preguntarles quién era la figura dominante en sus hogares, contestan que era su madre. Esto puede deberse a que ella tiene en el hogar sus dominios, posición que la sociedad apoya firmemente a causa de su responsabilidad para con los hijos. En realidad, las luchas familiares se resuelven frecuentemente en favor de la persona que posee el ego más fuerte y el más desarrollado sentido del ser. Pero, no importa quién sea el que domina en la familia, el conflicto entre los padres es la base sobre la cual descansa el triángulo edípico.

En esta lucha mutua, no sólo los padres utilizan a los hijos, también los hijos sacan provecho de esa batalla con el propósito de adquirir poder para ellos, aliándose con uno u otro, en busca de su propio beneficio. Podría parecer que esto contradice mi declaración previa de que los niños son inocentes; lo son, pero sólo hasta que son dañados por el uso del poder en su contra. Siendo el estrato más bajo de la jerarquía, son los más vulnerables. A menudo, los padres descargan en sus hijos la ira y la hostilidad que sienten hacia sus propios padres, y que no se atreven a expresar. Muchos les hacen padecer a sus hijos sus propias frustraciones. Por lo general, el padre se siente superior al hijo y la forma más simple de demostrarlo es ordenarle algo que el niño debe obedecer sin réplicas.

El conflicto subyacente entre padres e hijos surge de la necesidad de los primeros de mantener la posición de su ego contra el hijo, lo que conduce a un choque de voluntades. Por ejemplo, un niño pide algo (un caramelo o un

juguete) que el padre no puede o no quiere darle. El padre dice "no", pero el niño se rehúsa a aceptar este rechazo y pregunta: "¿Por qué?", a lo que muchos padres responden: "Porque he dicho que no". El ego paterno rápidamente se involucra en la situación, transformándola en un choque de voluntades. Cuando sucede esto, el niño debe someterse, porque el padre no puede permitir que se desafíe su autoridad o su poder. Con toda imparcialidad, debo decir que los hijos pueden pedir más de lo que los padres son capaces de darles, y particularmente en nuestra cultura, donde tantas cosas despiertan el deseo del niño. A menudo, los padres se ven forzados a decir "no" y, aunque esta respuesta puede desilusionar al niño, nunca le causará un problema serio, a menos que sienta que la razón real sea el poder y la autoridad.

Otro factor que produce un estado de tensión entre padres e hijos son las presiones a que están sometidos los padres en la vida moderna. Tienen tantas actividades, que no poseen la energía o la paciencia necesarias para relacionarse con la naturaleza vital del niño y, constantemente, le dirán: "¡Quédate quieto! ¡No te muevas más!" Ningún niño puede obedecer órdenes semejantes y, por ello, se produce el choque. He visto repetirse la misma escena en distintos lugares; esta que contaré se desarrolló en un aeropuerto. Una mujer con un bebé y otro niño de dos años esperaba abordar un avión. El niño comenzó a alejarse y la madre lo trajo junto a ella. Volvió a hacerlo y la madre lo acercó, enojada. La tercera vez, furiosa, lo tomó del brazo, arrastrándolo a la silla tan violentamente que el niño comenzó a llorar. Con voz airada, ella le dijo: "¡Le dije que te quedaras aquí!" Aunque podemos comprender a la madre en esa situación, debemos reconocer que el niño se sintió injuriado

e impotente, sin poder entender la razón de la ansiedad e irritabilidad de su madre.

En nuestra cultura, los padres utilizan su fuerza y poder superiores para obligar al niño a obedecer sus órdenes. El niño se siente desamparado y desvalido, siendo naturalmente dependiente de sus padres, es impotente frente a ellos; pero sólo cuando el padre impone su voluntad, el niño se da cuenta de su vulnerabilidad. Normalmente, el niño ve a su padre como una fuente de apoyo y protección y no como un antagonista; pero cuando se transforma en esto último, la docilidad se vuelve sumisión, que el niño compensa con su resolución interior de obtener el poder que le permitirá vencer al padre. De este modo, la sumisión tiene un doble efecto en la personalidad del niño: disminuye su sentido del ser, socavando así su ego en proceso de desarrollo, y a la vez lo compromete más aún con el ego en tanto representación del poder. El niño se hace consciente del ego y se centra en él, o sea, se orienta hacia el poder, ingresando a la situación edípica con sentimientos encontrados: deseo sexual por el padre de sexo contrario, temor y hostilidad hacia ambos padres y la conciencia de que el sexo puede utilizarse en la lucha por el poder. Esta es una situación tensa que sólo tiene una salida para el niño: la pérdida del sentimiento sexual o la castración psicológica, consecuencia directa de los temores y hostilidades engendrados por el triángulo.

El aumento de la conciencia del ego no es un avance, puesto que produce una mayor autoconciencia y cohibición, lo cual tiene un efecto inhibitorio sobre la expresión de sentimientos y la descarga orgásmica. En los estados esquizofrénicos hay subyacente una exagerada autoconciencia y a menudo desembocan en un quebrantamiento psicótico, situación extremadamente dolorosa que, en sus formas menos

graves, conduce a un narcisismo patológico.

El conflicto se convierte en un estado interior, a la vez que, en una condición externa. Así como el hombre se vuelca contra la naturaleza para dominarla, el ego se vuelca contra el cuerpo y, a través de su facultad de controlar y dirigir la actividad volitiva, puede comandar al cuerpo. La voluntad surge a través de este mecanismo; y los seres humanos son los únicos animales capaces de acciones volitivas. Mediante su voluntad, el hombre trasciende su naturaleza animal y crea cultura pero, en ese proceso, se separa de la naturaleza, y se torna vulnerable a las enfermedades. Este peligro se puede ver más claramente si comparamos la personalidad con un caballo y su jinete. En esta analogía, el caballo representa el cuerpo y el ego es el jinete; cuando jinete y caballo van al mismo ritmo, pueden cabalgar mejor y experimentar placer. Pero un jinete insensible a su caballo puede hacerlo caer. De este modo, un yo sin relación con el cuerpo y presionado compulsivamente hacia el éxito puede llevar al cuerpo al punto de que se quiebre físicamente; si el jinete está disociado del caballo, puede ser arrojado y acabar mal; si el ego se disocia del cuerpo, se hace trizas.

Regresemos al tema más amplio de las luchas por el poder en la familia moderna. La mayoría de los padres, consciente o inconscientemente, educarán a su hijos exactamente como ellos fueron educados. Un padre que tuvo una educación estricta tenderá a ser estricto con sus hijos. Quienes fueron golpeados por sus padres, a menudo golpean a sus propios hijos. No se trata solamente de enseñar al niño a obedecer; un comportamiento semejante por parte de los padres a menudo tiene una motivación personal. Al padre le molesta que su hijo sea mejor de lo que él fue. "¿Por qué tú tienes que pasarlo mejor de lo que lo pasé yo?", es un sentimiento no

reconocido que muchos padres alientan con respecto a sus hijos. Un padre egocéntrico competirá con su propio hijo, podrá mostrarse celoso ante la relativa libertad del niño y tratará de quebrar su espíritu como se lo quebraron a él. Esto se ilustra con el caso siguiente.

Una mujer llegó a la terapia quejándose de depresión, ansiedad, sentimientos de inferioridad e inadaptación. Se había separado de su esposo recientemente quedándose con dos hijos adolescentes. Había sido muy dependiente de su esposo y no tenía capacidad para desenvolverse por sus propios medios. Pero el problema no era sólo psicológico. La mujer tenía muy poca sensibilidad en las piernas y carecía de la seguridad que otorga saberse dueño de piernas sólidas. La razón de esta falta de sensibilidad era una seria contracción de la cintura, que parecía dividir su cuerpo en dos mitades, división aparente que era también funcional. Los movimientos respiratorios no pasaban a través de esta contracción, hacia el abdomen y, como no hay sentimientos donde no hay movimientos espontáneos, estaba efectivamente separada de la parte inferior de su cuerpo. No sólo carecía de sensaciones en las piernas, sino que sus sensaciones sexuales estaban también muy reducidas. Había sido castrada psicológicamente y convertida en una impotente.

Un día, me habló acerca de las dificultades que tenía con uno de sus hijos, un muchacho rebelde y desobediente. Comprendí sus problemas, pues los jóvenes que crecen sin disciplina, en el seno de esta cultura caótica, pueden sufrir serios trastornos. Sin embargo, fue muy impactante para mí oírle decir: "Quebraré su espíritu, lo partiré en dos". Esto es exactamente lo que habían hecho con ella y ahora se proponía hacerlo con su hijo. Cuando hice que viera esto, me impactó más aún cuando me contestó: "Es así como debe ser".

Estaba tan ofuscado que no pude continuar la sesión con esta paciente. Había intentado ayudarla a sobreponerse a la mutilación que había padecido de niña, y ahora ella insistía en someter a su hijo al mismo tratamiento. Habíamos analizado sus experiencias infantiles en sesiones previas, en las que me había contado que su madre la golpeaba cuando osaba desobedecerle. Me di cuenta de que había sido "quebrada" más profundamente de lo que yo pensaba. A pesar de nuestro trabajo, no había aceptado su propia mutilación y, negando su daño y su dolor, era capaz de infligirla a otra persona.

Por cierto, no todos los padres someten a sus hijos al mismo trato que recibieron. Los que son conscientes del daño que les causó el trato recibido de sus padres insensibles se empeñan en evitarles a sus hijos una experiencia similar. Esto es lo que ocurre, en general, con los padres que se han sometido a una terapia, pero incluso en esos casos, el sujeto es consciente de que su hijo reacciona exactamente como lo hizo él frente a sus padres. Por ejemplo, un hombre que fue mi paciente señaló: "Me doy cuenta de que mi hijo me tiene miedo, como yo se lo tenía a mi padre. Yo deseaba liberarlo de eso". No sabía cómo se había producido, puesto que nunca le había pegado. Le señalé que, a veces, cuando algo le molestaba, sus cejas descendían y sus ojos tenían una mirada oscura, mezcla de resentimiento, odio y temor. Puedo imaginar fácilmente que un niño, al ver semejante mirada en los ojos de su padre, se asuste.

Esa mirada en los ojos de mi paciente era su reacción ante el padre temido, y representaba sentimientos que él nunca se había atrevido a expresar. Al suprimirlos, se habían estructurado en su cuerpo y en su carácter, convir-

tiéndose en su sino: ser resentido, odioso y temeroso, aun cuando no comprendía el origen de todo eso. Y, a menos que cambie su estructura caracterológica, ese será también el sino de su hijo.

Sin embargo, en muchos casos, los padres lanzan contra sus hijos en formas más directa la hostilidad que tienen hacia sus propios padres. Hace algunos años, traté a una mujer llamada Julieta, que vino a consultarme a raíz de una ira incontrolable contra su hija. Reconoció que la estaba destruyendo, pero no podía contenerse de pegarle y gritarle; sabía que actuaba neuróticamente, pues la niña no era provocativa ni se comportaba mal. Le señalé que, si bien descargar su ira podía tener alguna validez en otras áreas de su vida, hacerlo contra su hija era injusto. Por lo que me relató, pude ver que en su vida había muchas razones para que estuviera enojada, pero se negaba a enfrentarlas. Estaba frustrada sexualmente con el marido, pero no se atrevía a hablar de esto con él. Era obvio que ella estaba utilizando a la hija como un chivo expiatorio, pero, puesto que no podíamos llegar al origen de esa ira, la actitud lógica era que la descargara terapéuticamente. Simplemente como un ejercicio, la hice patear la cama y gritar su frustración. También golpeó la cama con una raqueta de tenis para descargar su rabia. Se sorprendió agradablemente al notar que mejoraron de inmediato sus relaciones con la hija, y que la niña mejoró también en la escuela.

Ventilar la ira en las sesiones terapéuticas permite al paciente funcionar mejor en su casa; es como desconectar una carga explosiva que se lleva encima. Pero esta técnica no resuelve el problema, ya que el paciente debe descubrir por qué está tan enojado. ¿Qué sucedió en su pasado que creó tal furia? ¿Qué le ocurría a Julieta en el presente para que

siguiera furiosa? También necesitaba reestructurar su carácter, de modo que su vida fuese más plena.

La primera vez que le pregunté acerca de su infancia, la paciente, —Julieta— dijo que había sido una época feliz. Sólo después de un tiempo de terapia quedó claro que ella y su madre nunca se habían llevado bien. Recordó la actitud de molestia y crítica hacia ella por parte de su madre y la falta de contacto afectivo entre ambas. En cambio, estaba muy ligada a su padre y tenía sentimientos muy afectuosos respecto a él. El sexo había sido un tema tabú en su infancia; nadie le habló nunca acerca de eso, pero dijo que más de una vez la azotaron por masturbarse, si bien en esa época no sabía que estaba haciendo algo malo.

Tenía un sueño recurrente acerca de no ser capaz de abrir los ojos, que en el sueño estaban cerrados, pero no pegados; trataba de abríselos con las manos y sacudiendo la cabeza, pero no lo lograba. Al no poder abrirlos, se sentía atemorizada y frustrada. Dijo que era como conducir un automóvil con la vista tapada.

La interpretación de este sueño es fácil. Julieta no podía abrir los ojos porque temía ver algo, alguna imagen aterradora y amenazante.

Habitualmente, tenía los ojos medio cerrados; necesitaba abrirlos para saber qué la asustaba. Le pedí que se tendiera en la cama y abriera bien los ojos, mirando hacia el techo. Con los dedos, le hice presión sobre la región occipital, detrás de la cabeza. Julieta dijo ver el rostro de su madre. Al pedirle que se centrara en la expresión de su rostro y en los ojos, para su sorpresa, vio que su madre la miraba con intensa hostilidad. Anteriormente, todo lo que había recordado en relación a su madre era una mirada llena de ansiedad y preocupación. Impactada por lo que veía, dijo:

"¿Por qué me mira con tanto odio? ¿Qué hice yo?"

Fue necesario un intenso trabajo analítico antes de que Julieta se diera cuenta de que su madre la consideraba una rival peligrosa. La madre había perdido a su esposo cuando Julieta tenía once años, volviéndose a casar con un hombre once años mayor que ella. Ambos habían cuidado y amado a la niña. La madre reaccionó con Julieta como si ésta hubiera sido una intrusa en la idílica relación de la pareja. Contó que "se tomaban de la mano, se abrazaban y apoyaban uno contra el otro y se contaban historias maravillosas de su época de noviazgo". Julieta había "cerrado los ojos" para no ver la hostilidad de su madre hacia ella, y también cerró los ojos de su mente para no sentir su propia rabia contra la madre la que sin embargo salió a la luz en contra de su propia hija.

Los sentimientos no se pueden suprimir indefinidamente, pues esto significa morir. A menudo salen a la luz contra el más inocente, porque es el más vulnerable. ¿Por qué los padres gritan a sus hijos? Vengan en ellos las frustraciones de su vida, pues los niños son incapaces de responderles. El hecho de dominar al niño da al padre un sentimiento de poder que compensa su impotencia, experimentada en la infancia. Esta es la esencia de la lucha por el poder.

Si un padre necesita dominar a alguien, el niño es la persona más apropiada. Además, los padres proyectan sobre sus hijos su propia culpa, castigándolos por los mismos actos inocentes (masturbación) por los que ellos fueron castigados cuando niños. En una cultura patriarcal, esta desgracia se traspaasa de generación en generación.

Un comportamiento semejante hacia los niños es inconcebible en la mayoría de las culturas primitivas y se lo encuentra muy rara vez en las orientales. Y no se debe a que la vida de esos pueblos carezca de dificultades: ellos tam-

bién tienen su cuota de dolor y frustración, que aceptan como su sino. Pero carecen del egoísmo que lo ve todo en términos personales. En nuestra cultura, cuando un niño anda mal en la escuela, el padre a menudo considera como suyo propio el fracaso de su hijo y, de la misma forma, el éxito del niño infla el ego del padre. El ego del hombre moderno está más presente en sus relaciones que su corazón; así, cuando el niño le desobedece, no se trata de que obre bien o mal, sino de que desafía al yo paterno. Una vez que le dijo "no" al niño, su orgullo egoísta lo lleva a mantener ese "no", a pesar de los ruegos o argumentos del niño. En muchas familias, la opinión del niño conduce de inmediato a una lucha de poder, a un conflicto de voluntades en que ambos salen perdiendo, porque lo que debería ser una relación de amor se deteriora, convirtiéndose en antagonismo.

Todas las sociedades, tanto las matriarcales como las patriarcales, tienen reglas de conducta que se imponen a través de alguna autoridad, ya sea el jefe o el consejo tribal. La diferencia entre los dos sistemas reside en si la regla es la práctica aceptada de la comunidad o el edicto impuesto por una autoridad. Esto último debe crear forzosamente conflictos, puesto que coloca el ego de un individuo en contra del ego del otro. Por ejemplo, en *Antígona*, Creonte, gobernante de Tebas tras la partida de Edipo, dice a su hijo Hemón:

*Esa ha de ser siempre, hijo mío, la ley de tu corazón:  
obedecer en todo la voluntad  
de tu padre.*<sup>10</sup>

Los seres humanos no nacieron para ser sometidos a la voluntad de otro como ocurre con nuestras bestias de carga; aún no han sido totalmente domesticados. No obstante, la civilización exige que se los ate al yugo de un sistema



económico y político que limita su libertad, sometiéndolos a una jerarquía de poder. ¿Cómo se logra esto?

Freud dice que "el precio del progreso, en la civilización, se paga perdiendo la felicidad mediante la intensificación del sentimiento de culpa".<sup>11</sup> Sostiene que la cultura sería imposible sin la renuncia al instinto, o sea, a "la falta de gratificación (represión, supresión o algo más?) de los poderosos impulsos instintivos".<sup>12</sup> Esta falta de gratificación produce una agresividad destructiva en el individuo, que debe ser doblegada. Originalmente, es doblegada en el niño mediante el castigo o la amenaza de quitarle el amor. Como vimos anteriormente, el niño se somete y desarrolla un superego que es la introyección de la autoridad parental. El superego se sostiene mediante la energía de los impulsos suprimidos, que se vuelcan contra el *self* creando el sentimiento de culpa. Así, este sentimiento de culpa es directamente proporcional al grado de la supresión. Mientras más se suprime la hostilidad, más culpa se siente. Uno se siente culpable por su deseo de aplastar a la civilización que le niega la plenitud y de matar al padre que es su representante.

Freud sostiene que "el sentimiento de culpa en el hombre tiene su origen en el complejo de Edipo y se adquirió cuando el padre fue asesinado por los hermanos coaligados".<sup>13</sup> Que esto sea o no históricamente verdadero, como Freud pensaba, poco importa para nuestro examen. Hemos visto que el conflicto con el padre es inherente al sistema patriarcal que, basándose en el poder, promueve la lucha por él. Así, todos los hombres civilizados, movidos por el egoísmo y la lucha por el poder, son culpables del deseo de eliminar al padre o de matarlo. Este sentimiento de culpa se desarrolla en el individuo como resultado del conflicto edípico. En este período, también el superego asume una posición de control

de la personalidad y se establece definitivamente la estructura caracterológica del individuo.

Debemos recordar que en el drama de Edipo la iniciativa la tomó el padre. En la leyenda, fue el hecho de estaquear al niño a la intemperie para que muriera lo que inició la cadena de acontecimientos que culminaron con el cumplimiento de la profecía del oráculo. Fue un acto hostil contra el niño, a fin de proteger la posición y el poder del padre. Del mismo modo, en la familia moderna, el conflicto edípico se crea por las actitudes hostiles del progenitor que ve en el niño un desafío a su poder y un rival en el afecto de su cónyuge. A mi modo de ver, en el momento en que el niño ingresa al período edípico, es inocente como cualquier animal. Pierde su inocencia en la medida en que va dándose cuenta de las intrigas y manipulaciones de sus padres, tendientes a controlarlo, a adaptarlo a la cultura y a usarlo para satisfacer las necesidades de su propio yo. A modo de autodefensa, el niño aprende a utilizar las mismas tácticas contra ellos, pero en ese proceso se convierte en un ególatra como sus padres, o tal vez peor. Hay un dicho que reza: "Combate al diablo con sus propias armas y te convertirás en diablo".

¿Pero por qué el proceso de aculturación se asocia invariablemente a la represión sexual? No concuerdo con Freud en que el éxito creativo dependa de la sublimación de la conducta sexual. Por el contrario, los individuos más vitales en lo sexual son, a menudo, los más creativos. Pero la productividad es otro asunto. Si queremos uncir al animal humano a la máquina económica, debemos "quebrarlo", como lo hacemos con los animales que ponemos a trabajar para nosotros. Esto se puede lograr sólo si domesticamos la libre y salvaje *sexualidad animal* del individuo. Hace

muchísimo tiempo, el hombre aprendió que podía transformar a un animal salvaje en un animal doméstico, castrándolo. Así obtuvo los bueyes para su arado. Sin saberlo conscientemente, aplica la misma técnica a sus propias crías, con la diferencia de que el agente eficaz es la amenaza de castración. Esta amenaza reduce la intensidad del impulso sexual y funciona como una castración psicológica, volviendo dócil al niño para luego educarlo en su papel social como trabajador productivo. Esto tiene la ventaja adicional de no interferir con la función reproductiva del individuo. Erich Fromm llegó a la misma conclusión; dice: "El esfuerzo hecho por suprimir el sexo escapa a nuestro entendimiento si sólo se refiriera al sexo. Pero la razón para vilipendiar el sexo no es el sexo mismo, sino el quebrantamiento de la voluntad humana."<sup>14</sup>

Al describir las condiciones sociales que producen el carácter neurótico, puedo dar la impresión de que en la familia moderna sólo hay hostilidad hacia el niño y un deseo de quebrar su espíritu. Por supuesto, esto no es cierto. Hay amor y odio; respeto por la integridad del niño y, al mismo tiempo, la necesidad de hacerlo adaptarse. Mientras el proceso de aculturación se maneje con amor y respeto hacia el niño, éste no sufrirá graves traumas. Sin embargo, no creo que, incluso con las mejores intenciones, sea posible educar a un niño en el mundo moderno sin provocarle algún grado de neurosis. Ningún padre que viva en esta cultura puede disociarse totalmente de sus valores. El intento por hacerlo genera otros problemas.

También debemos recordar que en nuestra cultura la sexualidad infantil no es aceptada como algo normal y natural por la mayoría de los padres. Dentro de nuestra jerarquía de valores, todo lo que está asociado con la parte inferior del

cuerpo se considera grosero, vulgar y sucio. Por el contrario, consideramos que las funciones de la parte superior del cuerpo son superiores, especiales y limpias. Se honra el conocimiento y el poder, en tanto que se menosprecia el sexo y el placer, valores que pertenecen al orden matriarcal.

La mayoría de la gente se siente un tanto incómoda cuando un niño se toca los genitales en público. Los niños entienden rápidamente las actitudes de sus padres hacia el sexo y, en especial, que lo consideran algo malo. Estas actitudes están tan generalizadas en nuestra sociedad que no he encontrado ningún paciente que no sufra de culpa sexual y ansiedad de castración. Y esto es cierto tanto en el hombre como en la mujer.

Sin embargo, el grado de culpa y ansiedad varía entre las distintas personas. Puesto que son producto de la lucha por el poder, se las encuentra menos en las clases trabajadoras que en las clases altas. Por ejemplo, Reich señaló que los obreros alemanes de los años veinte gozaban de una salud sexual y emocional ausente entre las clases altas.

Si se toma como indicador de salud sexual la falta de tensión en el cuerpo, especialmente en el área pelviana, hay más salud entre los pobres de Latinoamérica que entre sus ricos vecinos del Norte. Por otro lado, en todas partes, la clase media es bastante neurótica. Su lucha por escalar posiciones sociales y por el prestigio provoca una mayor presión sobre sus hijos para que se adapten al patrón social. En las sociedades industrializadas modernas, las diferencias de clase tienden a desaparecer; en estas sociedades, mucho más móviles, donde el poder y el dinero determinan la posición social, la mayoría de la gente pertenece a la clase media, la clase que más valora el progreso y el poder.

### EL PROGRESO PRODUCE CONFLICTOS

La civilización o el sistema patriarcal se caracteriza por su énfasis en el cambio consciente y en el movimiento ascendente. Ambos están relacionados. El cambio consciente se llama progreso y se concibe como un movimiento de ascenso. Hablamos del ascenso del hombre, del surgimiento de la cultura, de "alcanzar" el éxito y el poder. El progreso tiene también una dimensión temporal, según la cual lo nuevo es siempre superior a lo viejo, lo posterior en el tiempo es mejor que lo anterior. Aunque esto puede ser cierto en algunos campos tecnológicos, es un pensamiento peligroso si se lo generaliza demasiado. Puede llegar a implicar que el hijo es superior al padre o que la tradición es simplemente el peso muerto del pasado. En una cultura en la que el progreso es un valor importante, se desarrollará inevitablemente un conflicto entre las generaciones.

Hubo y aún hay culturas en las que el respeto por el pasado y la tradición es más importante que el deseo de cambiar. En estas culturas, casi no hay conflicto generacional y la neurosis es mínima. Durante miles de años y a lo largo de una buena parte de la civilización, el patrón de vida para el hijo fue seguir las huellas de su padre, como la hija seguía las de su madre. El niño sólo anhelaba ser tan grande como su padre y desempeñar su trabajo tan bien como él. Esto no quiere decir que las relaciones con el padre fuesen siempre amistosas, ya que no es propio de la naturaleza humana que ello suceda. Tampoco significa que cada hijo adoptará la ocupación o profesión paterna. Para el término medio de la gente, hasta hace poco tiempo, la elección de su forma de ganarse la vida era limitada. El joven encontraba un lugar en el mundo a través de la identificación con su padre y de su

aprendizaje junto a él; la joven aprendía de su madre y se identificaba ella. Si la familia era numerosa, el hijo podía ser el aprendiz de algún otro hombre, que con ese propósito se transformaba en su padre sustitutivo.

Jacob Bronowski, en su libro *The Ascent of Man* ("El ascenso del hombre"), describe a un pueblo nómada, los Bajtiari de Persia, que han conservado el mismo patrón de vida por generaciones. Cada año, trasladan sus rebaños de cabras y ovejas por montañas y ríos en busca de pastizales; en la segunda mitad del año, recorren el camino de regreso. En cada trayecto cruzan seis cadenas de montañas, atravesando la nieve y los crecidos ríos en primavera. Este patrón no ha variado en lo sustancial en miles de años, salvo por el hecho de que los Bajtiari ahora emplean animales de carga.

Bronowski visitó este pueblo y lo filmó para una serie de televisión. Lo que vio y nos mostró fueron niños con ojos abiertos e inocentes que miraban a sus padres con admiración y respeto. El comentario de Bronowski tiene una connotación peyorativa: "La única ambición del hijo es llegar a ser como su padre".<sup>15</sup>

Debemos admitir que no se trata de una cultura dinámica. He aquí cómo describe su vida: "Es una vida sin rasgos distintivos, monótona. Cada noche es el final de un día como el anterior, cada jornada será el comienzo de otra como la del día anterior. Al salir el sol, hay una misma pregunta en cada una de estas mentes: ¿podrá pasar el rebaño la próxima cumbre? Un día, deberán pasar la cumbre más alta de todas, el paso Zadercu, en el Zagros, de cuatro mil metros de altura, y el rebaño deberá luchar trepando o vadeando en busca de sus puntos más altos. Para seguir adelante, el pastor debe encontrar cada día nuevos pastizales, ya que en esas alturas el pasto se consume rápidamente".<sup>16</sup>

¿Cómo puede calificar Bronowski esa vida de monótona? No puedo comprenderlo. Es una vida simple, pero está llena de aventuras. Si la supervivencia es el único premio, también es el premio supremo. Cruzar pasos montañosos a pie o a caballo es un desafío al valor y la fuerza de cualquier individuo. Además de los aspectos normales de la vida comunal —nacimiento, crecimiento, matrimonio y muerte— que todos compartimos, los Bajtiari viven en el esplendor de una naturaleza vasta, impredecible y en constante cambio. Suya es la maravilla del mundo natural; nuestro, el mágico encanto del mundo hecho por el hombre (teatro, radio, televisión). Ambos mundos son diferentes, pero creer que el mundo civilizado es superior, es una manifestación de la arrogancia típica del hombre civilizado.

La vida nómada es de esfuerzo físico, y en ella la supervivencia está en juego; con su poder para asegurar nuestra supervivencia, la civilización nos permite una vida de comparativa facilidad física. El mundo nómada es cerrado y aislado, el mundo civilizado es aparentemente abierto y sin límites. Pero descripciones como éstas nada nos dicen de las existencias individuales. Demasiada gente en nuestra cultura vive encerrada, aislada y fuera del alcance de las corrientes enriquecedoras de la civilización. No estoy argumentando en favor o en contra de la civilización. Si la vida nómada no es romántica, la nuestra no es ciertamente ideal. No podemos retroceder, aunque lo quisiéramos. La civilización es nuestro sino.

¿Cuál es el sino del nómada? Bronowski dice que las probabilidades de que el rebaño aumente o disminuya siempre son las mismas, año tras año. "Y, además de eso, al final del camino, no habrá más que una enorme y tradicional resignación".<sup>17</sup> Pero resignación no es la palabra correcta

para designar la actitud de un pueblo que tiene el valor de vivir una vida tan ardua. Resignación implica que se tuvo la esperanza de algo mejor. Los pastores Bajtiari no esperan ni desean el cambio, porque están contentos con su vida y la aceptan con una paz y calma interiores de las que nosotros carecemos. Nosotros somos quienes luchamos con la vida para volverla mejor, los que no podemos aceptarla porque termina en la muerte; y, al fin de cuentas, es el hombre civilizado el que se resigna y muere dolorosamente. Para los Bajtiari que llegan al final de su recorrido, no hay lucha. Aceptan la muerte como aceptaron la vida: impávidos y sin concesiones.

Los Bajtiari carecen de los refinamientos culturales que nosotros asociamos con las modalidades de vida civilizadas. Justamente, a raíz de esta carencia, tienen algo que nosotros hemos perdido: un sentimiento de armonía, de integridad y de paz interior. Nosotros, los civilizados, vivimos en estado de conflicto, luchando constantemente para armonizar las exigencias opuestas de la cultura y de la naturaleza, del ego y del cuerpo, del deber y del placer. La lucha es dolorosa para todos, y, para algunos, es un infierno. Los Bajtiari no tienen este tipo de lucha interna; sus ojos son límpidos, pueden sentir la maravilla y llenarse de reverencia ante la grandeza y magnificencia del universo. En mi opinión, no hay grandeza en nuestro mundo de subterráneos y rascacielos, no hay maravilla ni reverencia. Comparados con los Bajtiari, vivimos como topos. Todo lo que vemos son los signos monetarios. Tal vez estoy equivocado, pero en mi ciudad natal, Nueva York, veo que mientras los edificios crecen, la calidad de la vida ciudadana decrece.

Particularmente, me impactaron los comentarios de Bronowski sobre las relaciones entre padres e hijos, porque

contradicen la creencia de Freud de que el complejo de Edipo es inherente a la naturaleza humana. Creo que este complejo surge sólo cuando los padres tienen poder. Los padres siempre han tenido autoridad, pero el poder es algo diferente. La autoridad dirige, el poder controla. El poder es la capacidad para imponer la propia voluntad. El individuo con autoridad es respetado, el que tiene poder es temido y obedecido. El poder crea el tipo de desigualdad entre la gente que es la causa de todo conflicto, porque nadie quiere someterse al poder de otro. Le roba al individuo su libertad, dignidad, humanidad. Los niños, en especial, son muy sensibles a las manipulaciones del poder, hasta que aprenden a su vez cómo manipular a los demás.

En la larga historia de la civilización, el poder ha sido una mercancía escasa: sólo unos pocos lo poseen, los gobernantes, sus seguidores y los ricos. Y es en las familias con padres poderosos donde surge el problema edípico. Esto fue señalado ya por Reich en sus análisis del origen de la represión sexual. Basándose en el estudio de la sexualidad entre los habitantes de las islas Trobriand realizado por el antropólogo Malinowski, Reich señala: "Los niños de las islas Trobriand no conocen la represión sexual ni los secretos sexuales. Se les permite que su vida sexual se desarrolle normalmente, libre y sin impedimentos, *en cada etapa de la vida, con plena satisfacción*. Los niños se entregan libremente a las actividades sexuales que corresponden a su edad".<sup>18</sup> Esa sociedad no muestra "perversiones sexuales, psicosis funcionales, psiconeurosis o asesinatos sexuales". Reich señaló: "Sólo hay *un grupo* de niños excluido de este curso natural de los acontecimientos, y son los niños predestinados a algún tipo de matrimonio ventajoso desde el punto de vista económico. Este tipo de matrimonio proporciona ventajas económicas al

jefe del clan y es el núcleo del cual nace y se desarrolla el orden social patriarcal. El matrimonio entre primos se encuentra en todas las sociedades matriarcales actuales o pasadas, según lo revelan las investigaciones etnológicas (por ejemplo, las de Morgan, Bachofen, Engels). Los niños destinados a este tipo de matrimonio son, como los nuestros, obligados a la abstinencia sexual y muestran las neurosis y rasgos de carácter neuróticos que nos son familiares".<sup>19</sup>

Si el análisis que hizo Reich de la cultura Trobriand es correcto, hay una relación directa entre el poder, la represión sexual y el conflicto edípico; y en la civilización occidental podemos ver la misma relación. Por ejemplo, la ilegitimidad no era un problema para las familias campesinas de siglos pasados. En general, los niños eran bienvenidos como mano de obra, sin importar su origen. Por la misma razón, las madres de niños nacidos fuera del matrimonio no eran despreciadas. Los niños campesinos, por otra parte, no sufrían el mismo grado de represión sexual que los niños de la burguesía, habitantes de las ciudades. El doble patrón de moralidad sexual era más estricto entre las familias burguesas, cuyas hijas estaban programadas para contraer matrimonios ventajosos que incrementarían la fortuna familiar. Este código podía imponerse sólo si los niños estaban sujetos desde sus primeros años a una educación sexual represiva. Fueron los hijos de estas familias los que Freud vio en su consultorio, a fines del siglo pasado. Mientras una gran proporción de la población de un país viva en el campo, muy cerca de la tierra, ese país tendrá una reserva humana cuya salud emocional no estará minada.

La vida agrícola, aunque significativamente diferente de la existencia nómada, tenía muchos elementos en común con ésta. Era aún un mundo natural en el que la supervivencia no

estaba garantizada. Antes de la introducción de la mecanización en el campo, el campesino estaba casi tan sujeto a las fuerzas naturales como el pastor nómada. También él aceptaba plenamente el ciclo de la vida, la muerte y el renacimiento, sin plantearse si podía o no cambiarlo. Estaba contento si sus hijos seguían sus huellas, ya que la supervivencia era aún el primer móvil de la vida.

La importancia de la agricultura para el desarrollo de la civilización reside en que no sólo permitió al hombre establecerse sedentariamente y comenzar a acumular posesiones, sino que produjo un excedente alimentario. La existencia de este excedente permitió un mayor grado de especialización laboral, ya que no todos debían dedicar todo su tiempo a la producción de alimentos. Además, el excedente alimentario dio poder a quienes lo controlaban y estaban en condiciones de contratar trabajadores o soldados.

Una vez que la sociedad se elevó por encima del nivel de supervivencia, o sea, cuando dio el primer paso hacia arriba en la escala social, el hombre se hizo consciente de su posición. Se sintió superior a quienes estaban aún en un nivel de supervivencia, pero inferior a quienes estaban por encima de él. Fue autoconsciente o egoconsciente. Quienes viven en un nivel de sobrevivencia no eran autoconscientes porque todas sus energías están ocupadas en la tarea de sobrevivir. Quienes hemos superado ese nivel decimos también que "luchamos por la supervivencia", pero la palabra "lucha" es inexacta, pues no hay lucha cuando alguien acepta su sino y posición. Es el individuo autoconsciente el que lucha para escalar posiciones en la jerarquía social y, cuanto más alto se encuentra, más consciente se vuelve de su ego, intensificándose su tendencia al dominio y la lucha que éste implica. ¡Y este individuo llama progreso a cada peldaño de su ascenso!

Otro aspecto de esta situación es que la tendencia del ego a satisfacerse no conoce límites. Racionalizamos el afán de poder hablando de la seguridad, la comodidad y las conveniencias que otorga, pero aun cuando todas esas necesidades están satisfechas, continúa el deseo de tener más dinero y poder. Incluso quienes están en la cima siguen esforzándose por tener más poder. Parecería que, una vez que esta tendencia se apodera de la personalidad, no hay forma de detenerla. Sé que hay muchas excepciones, pero creo que como pauta tiene validez general. En efecto, esta compulsión al poder no se limita a los individuos o a las familias, sino que las naciones están también buscando constantemente más poder para dominar a otras. En su nivel más profundo, este apetito de poder del ego representa el deseo del hombre civilizado de controlar la vida (naturaleza y sino), porque le teme.

Veamos cómo afecta esta tendencia las relaciones familiares. Su existencia presupone una insatisfacción de la persona en relación con su vida. El individuo autoconsciente no es feliz, sufre de un profundo sentido de inferioridad que pretende compensar mediante la consecución del poder. Este sentimiento de inferioridad surge en gran parte de la castración psicológica que padeció en la fase edípica del desarrollo. El resultado, como hemos visto, es una lucha de poder con el cónyuge, que provoca resentimiento y hostilidad por ambas partes, erosionando el amor que existió entre ambos. Disminuye el placer sexual a la vez que se intensifican los sentimientos de agresividad y rencor. Los niños son involucrados en esta lucha. Normalmente, se ponen del lado del padre de sexo opuesto, por el que se sienten atraídos a raíz de sus sentimientos sexuales. Sin embargo, el niño se da cuenta de que cada uno de sus

padres tiene cierta razón para estar descontento.

Cuando sucede lo anterior, surgen los celos y toda la hostilidad latente se dirige hacia el niño, aprisionado en el medio. El padre o madre seductor no es ninguna ayuda para el niño ya que, en defensa propia, negará su manipulación e incluso llegará a acusar al hijo o hija de ser sexualmente provocativo con él. Esto es fácil, ya que los sentimientos sexuales del niño son francos, mientras que los del padre permanecen escondidos. El niño está en una situación insostenible y debe batirse en retirada; su solución a este dilema es renunciar a sus sentimientos sexuales y aceptar la culpa por su respuesta sexual, convirtiéndose en un castrado psicológico.

La idea del progreso agrega más combustible aún al fuego edípico. El progreso exige que cada generación supere a la precedente; así, el hijo debe ser mejor y tener más poder y prestigio que su padre. La hija debe tener una casa mejor, una vida más holgada y una posición social más elevada que su madre. Los padres imponen esta exigencia en nombre del progreso pero, en realidad, lo hacen para satisfacer su necesidad de trepar en el mundo social. Para la madre, el éxito del hijo varón reivindica el sacrificio de su plenitud y felicidad sexuales; para el padre, es un sustituto de su fracaso; el interés de los padres por el éxito de la hija tiene motivaciones similares.

Cuando le son impuestas al niño semejantes expectativas, ya sea abiertamente expresadas o no, esto intensifica el conflicto edípico. El joven se ve obligado a competir con su padre, midiéndose con él. Al ver la diferencia de tamaño de sus órganos sexuales, el niño toma conciencia de su inferioridad, conciencia que puede permanecer en él por el resto de su vida. Este sentimiento de inferioridad es el responsable

de la tendencia del hombre a comparar sus órganos genitales con los de otros hombres. Y aumenta también su afán de poder para compensar sus sentimientos. Obligado a competir con su padre, se le crea un temor hacia él, temor que se expresa en la ansiedad de castración.

La otra cara de la moneda es que el niño también cree ser superior a su padre, ya que se espera que lo supere. La madre puede considerarlo en cierto sentido mejor que el padre. Luego, a medida que crece, va tomando de su cultura la idea de que los más viejos, incluida la generación de sus padres, son caducos y retrógrados.

Muchísimos jóvenes creen ser más perspicaces y evolucionados que sus mayores. En algunos casos, esto puede ser cierto, debido a la exposición temprana del niño al sexo y la violencia que muestra la televisión. Pensando que son superiores, estos jóvenes se resisten a aprender de los más viejos o de los que poseen más autoridad. Desprecian con demasiada frecuencia las antiguas modalidades de vida, desprecio que encubre tanto su miedo como su sentido oculto de inferioridad.

El muchacho siente además que superar al padre es desplazarlo de su posición de esposo y jefe del hogar. Los padres no piensan desde un punto de vista sexual, pero el niño sí. Tener éxito significa vencer al padre y, en consecuencia, obtener a la madre. Eso es lo que hizo Edipo y, aparentemente, el padre lo alienta a que lo haga; pero, también tácitamente, existe paralelamente la amenaza de castración para el niño que osa competir. Sin embargo, si el niño no triunfa, se lo acusa. A veces el peligro del éxito es tan grande, que el individuo prefiere fracasar en todo antes que exponerse a las consecuencias de este desafío. En otros casos, el éxito en el mundo se logra sólo después

de que el niño ha aceptado su castración. Se le permite triunfar porque lo está haciendo por su padre. Esta fue la realidad de Roberto, cuyo caso presenté en el primer capítulo. La dinámica es prácticamente igual para la niña.

Los niños que se desarrollan en esta cultura moderna no pueden evitar la situación edípica o los conflictos que la rodean. Parece que no hubiera otra solución, aparte de la propuesta por Freud, esto es, la supresión de los sentimientos sexuales bajo la amenaza implícita de la castración y la sumisión a las exigencias del progreso. Tras haber aceptado su derrota, el niño lentamente se aplica a revertirla. Se empeña en conseguir poder y en progresar. Con poder, no necesitará asustarse. Con más poder, incluso puede domar su temor de ser castrado. Con mucho más poder aún, puede negar la existencia del problema edípico y autoconvencerse de que pertenece a una generación liberada. Pero al sino no se lo engaña: él sigue esperando. A pesar del poder —o a causa de él—, somos azotados por una plaga de enfermedades mentales, como en el caso de Edipo. La respuesta no es un mayor progreso. Nuestra salida de la trampa es el camino que tomó Edipo, es decir, el logro de la sabiduría y la humildad mediante la renuncia a la arrogancia asociada con la conciencia del ego.

Existe un tema recurrente en la mitología griega que se relaciona con esto. Si el héroe "actúa con arrogancia y egomanía, que los griegos llamaban *hybris*, y no reverencia lo *numinoso*, contra lo cual lucha", terminará forzosamente en un desastre, en la muerte o la locura.<sup>20</sup>

Edipo, sin embargo, encontró la paz interior que todos estamos buscando.

<sup>1</sup> Erich Fromm, *The Forgotten Language*, Nueva York: Rinehart Co., 1951, p. 202.

<sup>2</sup> *Ibid.*, p. 234.

<sup>3</sup> Erich Neumann, *The Origin and History of Consciousness*, Nueva York: Pantheon Books, 1954, p. 39.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 167.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 81.

<sup>6</sup> *Ibid.*, p. 168.

<sup>7</sup> Julian Jaynes, *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*, Boston, Houghton Mifflin Co., 1976, p. 73.

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 119.

<sup>9</sup> Este fragmento de *Edipo Rey* es reproducido por Freud en *La interpretación de los sueños*.

<sup>10</sup> Citado por Fromm en *The Forgotten Language*, p. 224.

<sup>11</sup> Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, Londres: The Hogarth Press, 1953, p. 123.

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 63.

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 118.

<sup>14</sup> Erich Fromm, *To Have or to Be*, Nueva York: Harper and Row, Publishers, 1976, p. 79.

<sup>15</sup> Jacob Bronowski, *The Ascent of Man*, Boston, Little, Brown & Co., 1973.

<sup>16</sup> *Ibid.*

<sup>17</sup> *Ibid.*, p. 64.

<sup>18</sup> Wilhelm Reich, *The Function of the Orgasm*, Nueva York, The Orgone Institute Press, 1942, p. 201.

<sup>19</sup> *Ibid.*, pp. 202-03.

<sup>20</sup> Neumann, *The Origin and History of Consciousness*, p. 188.



## LA SABIDURIA DEL FRACASO

### EL ENIGMA DE LA ESFINGE

CUANDO LAS PLAGAS AZOTARON A TEBAS, Edipo consultó a Tiresias, un adivino ciego, exactamente igual que hoy una persona que padece de la plaga moderna de la enfermedad emocional consulta a un terapeuta. Un adivino puede predecir el futuro gracias a que puede *ver* la naturaleza de las cosas; pero Tiresias era ciego: la visión de un adivino no es una función de la conciencia del ego, como la visión común, sino del inconsciente —función divina del hemisferio derecho, como piensa Jaynes—. El ojo de la conciencia puede equivocarse por la apariencia de las cosas, que a menudo contradicen su verdadera naturaleza.

Con la gente, es regla general que, mientras más elaborada es la fachada, mayor es el vacío interior. Un adivino debe entender la naturaleza humana si quiere predecir el sino del hombre.

El terapeuta ideal debería ser un adivino como Tiresias, capaz de leer el carácter y predecir el sino. Acudimos a él pidiendo consejos porque esperamos que sea sabio y comprenda la naturaleza humana. Sin esta comprensión, no es

capaz de ayudar a sus pacientes a curar las disociaciones de su personalidad, que destruyen su armonía y unidad internas. En este capítulo veremos la naturaleza del hombre y trataremos de llegar a comprender qué es la sabiduría. Veremos que el enigma de la Esfinge contiene algunas claves importantes para entender la naturaleza humana, si nuestro análisis va más a fondo que las respuestas corrientes.

Edipo dijo que *el hombre* era el animal que caminaba en cuatro pies por la mañana (infancia), en dos al mediodía (madurez) y en tres al atardecer (ancianidad). Si bien ésta es la respuesta correcta al enigma, deja intacto el asunto más importante: ¿Cuál es la naturaleza de esa criatura que tiene tres formas distintas de pararse o de estar en el mundo? Antes sostuve que Edipo era culpable de arrogancia, la arrogancia del conocimiento: pensó que sabía y nadie es tan ciego como aquel que piensa que sabe.

Examinemos las tres etapas de la vida del ser humano para ver qué significan. Como niño que se arrastra sobre sus cuatro extremidades, el hombre es igual a todos los demás animales. El animal se caracteriza por la forma en que vive plenamente la vida del cuerpo, siguiendo sus impulsos y no conociendo otra necesidad que satisfacer sus deseos y urgencias. El niño humano es exactamente así. Nace como un mamífero, más desamparado y dependiente que otros jóvenes mamíferos, pero con los mismos instintos de supervivencia. Una acción instintiva básica, común a todos los mamíferos, es la de succionar el pecho para alimentarse. Nadie debe enseñar al recién nacido cómo realizar esta acción, ya que forma parte de su naturaleza. En las culturas primitivas y en las sociedades no industrializadas, los niños son amamantados hasta los cinco años, mucho después de ser capaces de caminar solos, de hablar y de ingerir alimentos sólidos. Este largo período

de lactancia no sólo satisface las necesidades orales del niño, sino que fortalece su naturaleza animal, base de su ser. La neurosis se caracteriza tanto por cierto grado de trastorno sexual (impotencia orgásmica), como por una anomalía en el impulso de succionar, que se manifiesta en una incapacidad de inhalar el aire total y profundamente en el acto de respirar.

La segunda etapa comienza antes de haber terminado la primera y representa la fase de la existencia del hombre en la que es más humano, o sea, cuando es capaz de hablar. El uso del lenguaje es el atributo más propiamente humano y está íntimamente relacionado en el tiempo con la habilidad de caminar erguido sobre sus dos pies. El niño dice sus primeras palabras casi contemporáneamente con sus primeros pasos, alrededor del año. Hablando y caminando el hombre se separa del resto de los animales, entablando otro tipo de relaciones con el mundo que lo rodea. Mira el mundo con su visión bifocal y frontal, y, por su naturaleza, trata de dominarlo y controlarlo. Ya no es un actor pasivo de los acontecimientos. A través de su manipulación del medio, impone su voluntad sobre la naturaleza, convirtiéndose en un creador y, como tal, identificándose con Dios, a quien ve como el creador del universo. En esta etapa de su vida, el hombre aspira a ser como un dios, o sea, lucha por alcanzar la omnisciencia, la omnipotencia y la inmortalidad, atributos de un dios. Para inspirarse y obtener el conocimiento, mira hacia el cielo.

Es frecuente la idea de que el hombre posee una naturaleza dual. Erich Fromm habla de "la naturaleza paradójica del hombre, mitad animal, mitad simbólica".<sup>1</sup> También se ha dicho que somos simultáneamente gusanos y dioses. Esta dualidad se puede expresar en términos del ego

y del cuerpo, de la autoconciencia y la inconciencia, de los hemisferios izquierdo y derecho. Si bien esta dualidad es inherente al hombre, se desarrolló a través de un proceso histórico en que apareció la conciencia del yo y el orden matriarcal fue reemplazado por el patriarcal. También hemos visto que la tensión entre los aspectos duales y antitéticos de la naturaleza del hombre lo hacen vulnerable a la enfermedad mental.

El enigma de la Esfinge agrega un tercer estadio a la vida del hombre, sin el cual parecería que estamos condenados a llevar una existencia dividida. ¿Cuál es el significado de este tercer estadio en el que el hombre camina apoyándose en tres pies? Se trata de una criatura extraña: no es animal y no es hombre, o tal vez se trate de que a esta altura es un hombre total y a la vez una bestia, como la Esfinge. Un tercer término es siempre necesario para entender las dualidades o contradicciones. En el pensamiento dialéctico, este tercer término se denomina síntesis y representa la conciliación en un nivel superior de la oposición que existe entre la tesis y la antítesis. Por ejemplo, nacimiento y muerte pueden considerarse como una relación dialéctica que emana de la vida: el nacimiento es el comienzo y la muerte el final de la vida, por lo que se trata de conceptos opuestos. La síntesis es el renacimiento o vida nueva, que surge de su interacción. Sin nacimiento y muerte no habrá renacimiento o nueva vida.

Un anciano ya no se puede sostener sobre sus dos pies, por eso usa el bastón. Ya no aspira a ser como un dios. Cercano al final de la jornada, está cansado. Acepta su mortalidad y la muerte pierde para él su carácter aterrador, considerándola a menudo un merecido descanso, un bienvenido cese de las labores, un regreso a los antepasados. En muchas culturas primitivas, los ancianos salen voluntariamente a

morir a la intemperie para no molestar a los jóvenes, y lo hacen sin miedo.

El renacimiento no es necesariamente una reencarnación; es, ante todo, un regreso a la fuente vital, en el que el cuerpo regresa a la tierra de donde vino y el espíritu se convierte en parte del océano de la energía cósmica. Ambos se reunirán en la creación de otro cuerpo viviente. El individuo regresa al universo y deja de poseer características individuales. Como gotas de agua que caen al mar, perdemos nuestra separatividad. La analogía con el océano es apropiada porque, como sabemos, la vida comenzó en el mar. Cada vida cristaliza en la matriz universal; por eso, un niño se siente parte del todo, siente una íntima relación con todas las criaturas vivas; sus límites no se han establecido completamente, está abierto todavía a cualquier tipo de influencias.

La segunda etapa está marcada por un elevado sentido de la individualidad. Esto se debe seguramente al desarrollo y crecimiento del yo, que provee al ser humano de un sentido consciente del ser. Pero individualidad significa separatividad y ya no nos vemos como parte del amplio proceso de la vida en la Tierra, sino como seres únicos, cuya separatividad importa más que la comunidad. No sólo somos autoconscientes, sino que somos, de hecho, egoístas. Y puesto que nuestro ego no sobrevive a la muerte del cuerpo, vivimos con temor a la muerte. Quienes no están tan apegados a su ego y mantienen una fuerte identificación con su naturaleza animal, no le temen tanto.

Mientras vamos creciendo, ese sentido de separatividad se reduce lentamente. Los ancianos no viven a nivel del ego; sus asuntos no se refieren a su individualidad, sino al río de la vida, a la familia, la comunidad, la nación, la gente, los animales, la naturaleza, la vida. Pueden morir tranquilos si tie-

nen la certeza de que la vida continuará por buen camino, ya que se sienten parte del río nuevamente y pronto serán parte del océano. Cuando son muy ancianos, ya no pertenecen a nuestro tiempo y espacio, sino a todos los tiempos y a todos los espacios. Laurens van der Post llega a una conclusión similar, tras observar a dos viejos bosquimanos que esperan la muerte porque ya no pueden seguir colaborando con la comunidad: "Tendremos el valor de encontrarnos con ella y darle sentido a nuestra forma de morir, sí, como esos humildes y arrugados viejos bosquimanos, no nos hemos separado por encima de la totalidad de la vida".<sup>2</sup>

Examinemos cada una de estas etapas con más detalle. Nótese que las tres se relacionan con tres perspectivas temporales distintas. El niño, como todos los animales, vive totalmente en el presente. Por otro lado, el adulto vive en parte en el futuro, imaginándolo y planeándolo. Los seres humanos pueden proyectar toda su conciencia o parte de ella al futuro, y esto es capaz de provocar una ruptura momentánea de su percepción de la realidad. Un individuo puede caer en ensoñaciones tan vívidas que pierda la conciencia de lo que está sucediéndole. La creatividad humana depende de modo directo de esta capacidad para proyectarse al futuro.

Las distintas perspectivas temporales del niño y del adulto se relacionan con los dos principios básicos que subyacen al comportamiento humano: el principio del placer y el principio de realidad. El primero establece que los organismos se empeñan en alcanzar el placer y evitar el dolor o la tensión. Todas las criaturas vivientes, incluyendo al hombre, obedecen este principio que gobierna soberano el comportamiento del niño. Pero en el caso del adulto, hay un principio secundario que modifica la acción del primero. El principio de realidad establece que el placer se puede posponer o que

puede soportarse el dolor en beneficio de un placer mayor, o para evitar un dolor mayor en el futuro. La acción del principio de realidad depende de la capacidad para anticipar una situación futura. En cierto grado, todos los animales la tienen, puesto que es la base del aprendizaje. En el ser humano adulto, sin embargo, está mucho más desarrollada y es más consciente, a punto tal que la diferencia de grado se transforma en una diferencia de clase.

Los problemas surgen cuando somos incapaces de mantener el equilibrio entre estas dos perspectivas. Con la industrialización, la cultura tiende a dirigirse más y más hacia el futuro. Casi todos, desde el niño que inicia su educación sistemática hasta el país más gigantesco, están dedicados a sus planes, proyectos y programas. No se trata simplemente de alcanzar una meta particular, ya que, tan pronto como ésta se logra, surge otra nueva. A esto se lo llama progreso, el que compromete a la gente con una actividad sin fin, con un hacer que es la antítesis del ser. Estamos tan entrenados para mirar hacia adelante, que, tan pronto iniciamos nuestra carrera profesional, ya comenzamos a planificar nuestra jubilación. Tan pronto un niño ingresa a la escuela, o incluso antes, él y su familia planifican su futura carrera universitaria. La gente trabaja a fin de labrarse una posición para su ancianidad o su muerte. Demasiado a menudo, ésta se produce antes de haberla logrado.

Este interés exagerado por el futuro despoja al presente de su sentido y su placer. Y, como el futuro emana del presente, la pérdida del presente transforma el futuro en un sueño o en una ilusión. Es como intentar construir un edificio sin cimientos. No es sorprendente que tanta gente termine en la depresión o tenga tan poco sentido de su ser. Cuando el futuro se antepone al presente, cuando el hacer niega al ser,

comienzan los problemas. Se puede llegar a un equilibrio adecuado sólo si el individuo o la sociedad se basan en su cuerpo, su presente y en el ser. Así, el yo, el futuro y el hacer se asientan en bases sólidas. En un nivel más profundo, los cimientos mismos descansan en el ser, como parte de la Tierra y de la naturaleza.

¿Cuál es la perspectiva temporal de la tercera etapa de la vida? Si el niño vive en el presente y el adulto en el presente y el futuro, ¿qué sucede con el anciano? En la medida en que se envejece y la visión se debilita con la edad, el futuro se desdibuja, el presente se torna nebuloso, pero el pasado se vuelve vívido y real. Es típico de los ancianos mirar hacia atrás. Este es realmente un fenómeno sorprendente. Significa que los ancianos son nuestro vínculo con el pasado, cumpliendo así una función muy importante en la sociedad. El pasado se puede leer en los libros, pero cuando es rememorado por un anciano que lo ha vivido, tiene una significación diferente.

El concepto de las tres etapas de la vida del hombre, o de los tres elementos presentes en cualquier análisis de las funciones vitales, es dialéctico. Hay una unidad original que, por obra de la conciencia, se divide en aspectos opuestos o antitéticos, para lograr una síntesis en un nivel más elevado. El principio dialéctico se puede aplicar también a la forma en que se procesa la información. Las dos formas antitéticas de procesar la información son la comprensión y el saber. Los polluelos recién nacidos de un gallinero "saben" qué comer. Pero el término "saber" no es correcto en este caso, ya que ellos reciben información a través de los órganos del olfato, la vista y el gusto, información que se procesa inconscientemente para encaminar sus acciones. A esto yo lo llamo comprensión. Saber significa que la información ha sido

procesada conscientemente. Examinemos cada una de estas formas con más detalle, a fin de poder llegar a la síntesis.

La segunda edición del *Webster's New International Dictionary* cita a Coleridge, quien dice que la comprensión es "el poder de relacionarse con las impresiones de los sentidos y componerlas en un todo". Esto es lo que hacen los polluelos cuando comen algunas cosas y desechan otras. Ellos comprenden qué es bueno y qué no lo es. Los niños poseen la misma habilidad. Por cierto, esta comprensión se limita a aquellas impresiones sensoriales cuyo significado ha aprendido la mente a través de la historia evolutiva de la especie. Comprender significa "qué hay debajo". Debajo de un niño (o de un pollo, en este caso) hay millones de años de historia evolutiva que han informado al cuerpo-mente qué significa ser un niño (o un pollo). La comprensión se difunde por todos los tejidos del cuerpo, que siente y responde inteligentemente al medio ambiente natural. Seifritz, que estudió el léngamo durante muchos años, comenta acerca del protoplasma: "No puedo decir que sea inteligente, pero sí que hace cosas inteligentes".

Jaynes también deriva la comprensión de lo que "está debajo". En la jerarquía de poder del reino bicameral, el hombre está debajo de su dios. Interpretando un grabado en metal del año 1750 a. C., aproximadamente, Jaynes señala: "Hammurabi escucha con atención, mientras se coloca justo de bajo de él (lo comprende)". \* Puesto que, de acuerdo a Jaynes, los dioses son funciones del hemisferio derecho, que tiene que ver con el todo, podemos relacionar la comprensión con ese hemisferio, en contraste con el conocimiento o saber, que sería una función del poder analítico del hemisferio izquierdo.

\* "Stands under" = "se coloca debajo"; "understands" = lo comprende. [N. del T.]

El conocimiento o saber pertenece a la segunda etapa de la vida, la propiamente humana. El diccionario lo define como la adquisición de hechos, verdades y principios derivados del estudio y la investigación. Conciérne a la adquisición consciente de información e implica el uso del lenguaje y otros símbolos. Si la comprensión se relaciona con los procesos sensibles del cuerpo, el conocimiento se relaciona con los procesos de pensamiento de la mente. En términos generales, comprender es sentir desde abajo, desde el cuerpo, en tanto que conocer es ver desde arriba, desde la mente o la cabeza. La diferencia entre comprensión y conocimiento queda clara si la remitimos al sexo. Creo que el niño comprende lo que es el sexo, y esto no debe sorprendernos, pues no hace mucho que fue concebido en un acto sexual y está muy próximo a su nacimiento, producto final de ese acto. El sexo forma parte de su naturaleza, pero en esta etapa no tiene conocimiento alguno de esos asuntos.

Conocer es una función del ego que en su desarrollo adoptará eventualmente un objetivo y una posición superiores en relación al cuerpo. Sería espléndido que nuestro conocimiento creciera en la misma medida en que se profundiza nuestra comprensión, pero por desgracia esto no sucede con frecuencia. Muy a menudo, lo que creemos saber contradice nuestra comprensión y, en el conflicto entre ambos, tendemos a favorecer al conocimiento y a negar nuestra comprensión. Permítaseme dar un ejemplo. Sabemos que el poder es una fuerza importante en este mundo y que sin él somos vulnerables. Por ello, hacemos enormes sacrificios para lograrlo. Sacrificamos nuestro placer, nuestra integridad y nuestra paz interior para obtener poder bajo la forma de dinero y éxito. *Comprendemos* que el placer, la integridad y la paz interior son esenciales para nuestro

bienestar, pero no *sabemos* que es así. No se trata de un hecho comprobable, como lo es el efecto del poder. Tendemos entonces a ignorar esa comprensión.

He aquí otro ejemplo. Los pediatras han estudiado las necesidades dietéticas del niño durante mucho tiempo, adquiriendo algún conocimiento acerca de este tema. Los pueblos primitivos carecían de ese conocimiento, pero comprendían cómo debían alimentar a sus hijos, y eso funcionaba. A medida que ha aumentado nuestro conocimiento, sin embargo, ha ido disminuyendo el amamantamiento. La gente parece tener más fe en el conocimiento que en la comprensión.

Otro ejemplo. Todos comprendemos que el hombre forma parte de la naturaleza y que su existencia depende del equilibrio ecológico del medio ambiente natural; pero a medida que fuimos ganando en conocimientos acerca de las leyes naturales y aprendiendo a controlarlas para dar solución a nuestras necesidades, hemos tendido a ignorar la comprensión inherente a nuestra naturaleza animal. ¿Por qué? Bueno, porque conocimiento es poder. Poder para controlar los efectos, manipulando las causas. Esto da al hombre la impresión de ser como un dios, aliviando su angustia y mitigando su inseguridad. La comprensión no ofrece estas recompensas, ilusorias. Son ilusorias porque a medida que aumenta nuestro poder, parece que sufrimos más angustia e inseguridad que antes. Y cada vez hay más gente que necesita de la terapia para hacer frente a estas enfermedades.

El inconveniente de nuestra preferencia por el conocimiento y el poder reside en que el primero es imperfecto e incompleto y el segundo es demasiado limitado. Sólo Dios es omnisciente y omnipotente y es una ilusión creer que podemos llegar a ser dioses. Nuestro conocimiento será siem-

pre parcial, pues sólo somos una parte del orden total de la naturaleza. Sólo podemos ver un aspecto a la vez. En física, esto se conoce como el principio de la incertidumbre: en relación a partículas muy pequeñas, como los electrones, cuando conocemos su posición, no podemos determinar la dirección del movimiento o su velocidad y, desconociendo esto último, no podemos conocer en realidad su posición. Desgraciadamente, a la mayoría de la gente de nuestra cultura se le inculca que el conocimiento es algo cierto.

Cuando los hechos se conocen a través de un estudio o investigación personal, el conocimiento puede ser bastante cierto. Sin embargo, gran parte del conocimiento que damos por sentado representa la opinión de "autoridades" que, muy a menudo, hablan como si poseyeran la omnisciencia de Dios. Y cuando el conocimiento se presenta en forma de un libro, se lo respeta como si fuera sagrado. Esto es peligroso porque subvierte el papel de la comprensión y, en lugar de basar el conocimiento en la comprensión, tratamos de derivar nuestra comprensión del conocimiento... lo cual es como tratar de poner una casa patas para arriba, haciéndola apoyarse en el tejado. Ningún padre puede comprender al niño leyendo libros sobre psicología infantil, así como ningún terapeuta puede comprender a un paciente estudiando libros de psicología clínica. Comprender es un proceso de empatía, que depende de la respuesta armónica de un cuerpo ante otro.

Y no se trata de negar el valor del conocimiento, sino simplemente de una cuestión de prioridades. Cuando trabajo con un paciente me baso mucho en mi respuesta empática hacia él. A través de mi cuerpo puedo sentir cómo se maneja y cómo se desenvuelve en el mundo. Mientras no sienta a la persona que tengo delante, no puedo tomar ninguna inicia-

tiva, porque sólo podría basarme en mis conocimientos, que quizá sean irrelevantes en este caso. La empatía surge espontáneamente de mi inconsciente y, una vez que se produce, puedo hacer uso de mi conocimiento para interpretar mi reacción. Para operar de esta manera, debo confiar en mi sensibilidad; no hacerlo carece de sentido.

Veamos ahora la tercera etapa del hombre, en la que podemos encontrar una síntesis del conflicto entre conocimiento y comprensión. A esta síntesis se la llama sabiduría y se la asocia con los ancianos. La sabiduría consiste en darse cuenta de que el conocimiento que no se basa en la comprensión es inútil, porque no está referido al todo. Por otra parte, la comprensión sin conocimiento es impotente, pues carece de la información fáctica necesaria para controlar una situación o para realizar un cambio. El anciano vivió en el presente cuando era niño, se proyectó hacia el futuro siendo adulto y ahora, mirando hacia atrás, puede ver qué significa todo eso. La sabiduría consiste en entender que la vida es un viaje cuyo sentido está en el trayecto mismo y no en la llegada. Una persona sabia es como la Esfinge, porque ha conciliado en sí misma las fuerzas opuestas de la naturaleza humana: el cuerpo animal y la mente de un dios.

Básicamente, la terapia apunta a la adquisición de la sabiduría. Se mira hacia atrás en el pasado en un esfuerzo por llegar a una comprensión del propio ser que, sumada al conocimiento de la vida, produzca la sabiduría. Puesto que el pasado está enterrado dentro del ser, en el inconsciente, mirar hacia atrás significa también mirar hacia adentro. La comprensión que se logra en esta búsqueda suele llamarse *insight*. En la bioenergética, esta búsqueda se efectúa por dos caminos paralelos: a través del análisis de los recuerdos, los sueños, las asociaciones y la situación transferencial, y a

través del cuerpo, depositario de todas las experiencias. En otro lugar, he descrito en qué consiste la bioenergética y recomendando la lectura de ese estudio.<sup>4</sup>

No es preciso llegar a la vejez para adquirir sabiduría; ésta puede desarrollarse naturalmente si los conocimientos que aprendimos se integran a la comprensión que tenemos, si nuestra cabeza se une realmente a nuestro cuerpo. Pero éste no es el camino que ha seguido nuestra cultura, la que divide estos aspectos del hombre. Hoy, para lograr sabiduría, es necesario haber vivido lo suficiente como para ser capaz de mirar hacia atrás, hacia el pasado, con alguna objetividad. Esto explica por qué Jung creía que el análisis es más eficaz en personas de más de cuarenta años de edad, y también por qué es difícil hacer terapia analítica tradicional con niños y adolescentes. Los niños viven demasiado en el presente, mientras que los adolescentes miran al futuro. Y así debe ser, porque los jóvenes necesitan soñar y los niños necesitan de su inocencia. Pero, a menudo, también necesitan ayuda. Hay muchas maneras de ayudarlos. En mi opinión, trabajar con el cuerpo es una de las mejores. La terapia familiar es otra vía efectiva que, al centrarse en la interacción entre padres e hijos, abre las puertas a la comunicación entre ellos.

Adquirir sabiduría es un proceso que implica ver y aceptar las contradicciones de la naturaleza humana, incluyendo la de nuestros padres. Al comienzo, nos enoja, incluso nos pone furiosos, su falta de amor, su manipulación y su insensibilidad. Sentimos tristeza por su falta de respuesta, experimentamos el temor que su desaprobación y hostilidad hizo surgir en nosotros. Lloramos, gritamos y nos encolerizamos por el dolor que hay en nuestro cuerpo a raíz de esos traumas infantiles. Estos sentimientos son válidos, puesto que son nuestros y nosotros somos suyos. Cada sentimiento es una

percepción del ser propio (sentir es percibir el propio ser en movimiento, en esa "moción" que es la emoción). Al negar o sofocar un sentimiento se reduce y mata al ser, pero con el tiempo, cuando nuestro dolor se alivia, comenzamos a comprender a nuestros padres en términos de su propia situación vital. Así, en la medida en que nos liberamos de las ataduras con el pasado, descubrimos que nuestros padres nos amaron tanto como les fue posible hacerlo. Porque sin amor no hay vida.

Sabiduría significa ver el corazón de las cosas, por debajo de la superficie de nuestras contradicciones, donde no hay ni bien ni mal, ni correcto ni incorrecto. Significa ver al ser humano como el animal que es, luchando por lograr seguridad y a la vez libertad, por ser productivo y también feliz, por buscar el placer sin desconocer el dolor, por esperar trascendencia y al mismo tiempo conformarse por estar contenido en un cuerpo finito. Significa saber que el amor no existe sin la posibilidad del odio, que hay un tiempo para vivir y un tiempo para morir. Es conocer la gloria del florecimiento de la vida, que parece desvanecerse demasiado pronto, pero deja detrás una semilla que florecerá otra vez en su momento. Es saber que el individuo existe para celebrar la vida.

### RECONCILIANDO LAS CONTRADICCIONES

La naturaleza humana está llena de contradicciones. Una de ellas se vincula con el tan discutido asunto de la libre voluntad: ¿Es nuestro comportamiento producto de una elección, o está determinado por la experiencia del pasado?

Todos creemos que, dentro de ciertos límites, escogemos cómo reaccionar ante determinadas situaciones. ¿Acaso no elegimos deliberadamente la ropa que usamos por la maña-



na, la comida que comemos, la carrera que queremos y la persona con quien casarnos? ¿No podemos escoger ser honestos o deshonestos, amables o crueles, generosos o egoístas? Negar que el individuo elige en su vida choca con nuestra experiencia personal. En innumerables ocasiones en el transcurso del día, optamos consciente y deliberadamente por algunas cosas, desechando otras. En la medida en que somos conscientes y estamos en plena posesión de nuestras facultades, nos parece que tenemos una opción.

Sin embargo, toda la evidencia analítica apunta al hecho de que nuestro comportamiento está determinado por la experiencia del pasado. Quienes llevan a cabo cualquier tipo de terapia analítica estudian el pasado del sujeto para entender por qué siente y se comporta como lo hace en el presente. Si sondeamos con cuidado en el inconsciente de una persona, generalmente encontraremos algunas respuestas para explicar su comportamiento. He aquí un ejemplo.

Alguien solicita ayuda terapéutica porque no es capaz de establecer relaciones significativas con los demás. Teme el rechazo, se siente rechazado y actúa en forma tal que provoca ese rechazo. Es incapaz de abrirse y llegar hasta la gente. Aunque desea desesperadamente contactarse con los demás, se retira y se cierra cuando se le ofrece el contacto. ¿Por qué? En el análisis de un caso semejante, se descubre invariablemente que el individuo experimentó un serio rechazo en su infancia, tan doloroso, que lo hizo contraerse y encerrarse en sí mismo como autodefensa. Ya adulto, siente que no debe arriesgarse a otro rechazo, porque no sería capaz de sobrevivir a él. Evita este peligro manteniéndose aparte, alejado, como si de hecho hubiera sido rechazado. Si uno es rechazado por no abrirse, no duele; duele sólo cuando se abre a los demás, sale a buscarlos y es rechazado; mientras

esté contraído en su reducto el sujeto no tendrá esperanza ni dolor, solamente soledad.

¿Puede hablarse de elección en un caso semejante? ¿Es acaso una opción para una persona meter o no las manos en el fuego? Si se ha quemado al tocar una estufa, será cuidadosa y nunca volverá a hacerlo. Sólo un loco lo intentaría dos veces. La experiencia pasada estructura nuestro comportamiento para asegurarnos la sobrevivencia. No nos encerramos, no nos acorazamos o retiramos por elección, sino por necesidad. Nadie escoge deliberadamente un estilo de vida neurótico, ya que es una limitación del ser. El proceso de acorazamiento es una forma de sobrevivir, una manera de evitar un dolor insoportable. Así, cuando ese encierro o acorazamiento se ha estructurado en el cuerpo, o sea, se ha vuelto inconsciente, ya no tenemos opción en el presente entre abrirnos o no. Una puerta cerrada no puede abrirse sin poseer la llave.

La psicología es de muy poca ayuda en esta situación. El individuo puede darse cuenta de que su estado retraído siempre lo hará sentirse rechazado, de que si no se abre, forzosamente los demás lo rechazarán. Pero no puede cambiar su forma de ser tomando una decisión, porque el control consciente del comportamiento se limita a las acciones volitivas. La mente consciente, actuando a través del ego, ordena los movimientos voluntarios del cuerpo. Pero esta orden ya fue contrarrestada sobre aquellos movimientos relacionados con los sentimientos suprimidos. Esta supresión del sentimiento implica un estado de contracción crónica de los músculos que expresan el sentimiento. La tensión muscular crónica es inconsciente, o sea, el individuo no siente la tensión o el músculo y, por lo mismo, no tiene control sobre su movimiento. Además, el sentimiento en general no está sujeto a

la voluntad. Una persona puede desear salir del encierro desde la voluntad, pero, sin sentimiento, todo lo que haga será mecánico e inútil. Nadie puede influir *directamente* sobre los procesos corporales inconscientes que han estructurado la personalidad y determinado sus respuestas.

Tomemos el caso de una persona que lucha con su necesidad de poder y control excesivos. Invariablemente, el análisis mostrará que, siendo niño, sufrió de un sentimiento de desamparo e impotencia que amenazaba su supervivencia. Su afán de poder puede considerarse, pues, una forma de asegurarla. Nuevamente, no se trata de una elección, sino de una necesidad. Podemos tomar el caso de una persona cuyo comportamiento es sumiso y pasivo. ¿Es el resultado de una elección? Una vez más, el análisis revelará que no lo es, que esta forma de comportamiento se adoptó para sobrevivir. En su experiencia familiar infantil, tenía que optar entre someterse y sobrevivir, o rebelarse y ser destruido. Esto no puede considerarse una elección.

Estos descubrimientos analíticos (algunos de los cuales se remontan a más de setenta años atrás) son indiscutibles. Hay pruebas inequívocas de que incluso nuestras llamadas opciones profesionales, nuestra elección de amistades, de un lugar para vivir, etc., están en gran medida determinadas por nuestra experiencia anterior. En la medida en que comenzamos a conocernos a través del análisis, advertimos hasta qué punto nuestras respuestas en tanto adultos están condicionadas por acontecimientos ocurridos en nuestra infancia. Hoy yo no puedo comer harina de avena porque me atraganté con ella siendo niño y mi madre insistía en que la comiera, a pesar de todo. En la historia de cada uno de nosotros hay innumerables casos de este tipo de condicionamiento, que hacen que nos sorprendamos de lo poco que

en realidad podemos elegir en la vida.

No obstante, la aceptación del determinismo plantea un gran dilema: ¿Hasta qué punto es el individuo responsable de sus actos si su comportamiento está en gran parte predeterminado y muy poco de él está sujeto a su voluntad? ¿Que posición debe tomarse ante una conducta criminal que, en todos los casos en que se han analizado profundamente los antecedentes personales, demuestra ser el resultado de experiencias vitales tempranas? ¿Diremos que no debe castigársela porque el individuo no es responsable de las situaciones en las que no pudo elegir?

Obviamente, la sociedad no puede funcionar sin suponer que el individuo adulto es responsable de sus actos. La vida social sería imposible sin esta base. Pero suponer esto implica la existencia de una voluntad libre y la oportunidad de elegir entre lo correcto y lo incorrecto. De acuerdo al *Génesis*, cuando el hombre comió el fruto del árbol del conocimiento, fue como Dios: conoció el bien y el mal, perdiendo la inocencia que caracteriza al animal y, con ella la dicha paradisiaca de la ignorancia. Merced al conocimiento, el hombre se convirtió en *Homo sapiens*. Sabiendo distinguir entre el bien y el mal, pudo ser considerado responsable de sus actos. Es sobre la base de este principio que perdonamos las faltas que cometen los niños, que aún son considerados animales, y los locos, que son incapaces de discernir.

La contradicción entre el determinismo y el libre albedrío es insoluble. Mirando *hacia atrás*, parece que nuestro comportamiento está predeterminado; mirando *hacia adelante*, parece que, puesto que sabemos distinguir entre el bien y el mal y tenemos voluntad, podemos hacer uso de este conocimiento de manera constructiva o destructiva. Si consideramos que ambas formas de ver la condición humana son

válidas y que todo depende de cómo se miren las cosas, logramos un poco de sabiduría, al conciliar la contradicción. La sabiduría es la capacidad de mirar hacia adelante y hacia atrás para ver ambas caras de la vida, sin engaños.

Pero, ¿acaso no es ilusorio pensar que el hombre *distingue* el bien del mal? Sus padres le enseñaron ciertas normas de conducta, que ellos a su vez aprendieron de sus propios padres. Estas reglas varían entre una cultura y otra, pese a lo cual cada cultura cree que sus normas se basan en el conocimiento del bien y del mal. Si esta creencia fuese válida, el hombre sería semejante a Dios. Pero si es una ilusión, debemos reconocer que, tal vez, la ilusión es necesaria para dotar a tales reglas con una autoridad. La sociedad adopta ciertas normas de comportamiento para facilitar la convivencia, y si la comunidad prospera, esas reglas se van estableciendo gradualmente como verdades para esa comunidad. Tal vez se olvide, entonces, que se establecieron por costumbre y no en virtud de una ley divina. La pregunta importante acerca de cualquier regla de conducta es si promueve o no el bienestar de la comunidad. Un hombre sabio puede aceptar esta contradicción y vivir con ella, no turbándose ante frases como "parece ser que...", ya que no se hace ilusiones acerca de la certeza del conocimiento humano.

La cuestión del libre albedrío o del determinismo no es sólo un interrogante filosófico, sino que es esencial para la labor terapéutica. ¿Hasta dónde puede el paciente elegir su comportamiento neurótico? Al trabajar con un paciente, siempre parto de la base de que es incapaz de cambiar de estado. Si no pensara así, debería acusarlo de simular, de haber resuelto estar enfermo por los beneficios secundarios que eso puede proporcionarle. Aparentar enfermedad es una forma de llamar la atención y el comportamiento autodes-

tructivo es una forma de vengarse de alguien. Por ejemplo, para preocupar a su madre el niño no comerá. En este caso, cabe deducir que adoptó ese comportamiento negativo porque una actitud positiva habría sido más dolorosa para él. El niño evitará la comida, si comer significa tragarse también algún daño o humillación. Podemos comprender, asimismo, que el niño que debe simular una enfermedad para llamar la atención debe estar de hecho emocionalmente enfermo por esa falta de atención.

Pero si un paciente es impotente para sobreponerse a su neurosis, ¿qué responsabilidad tiene en ello? Por supuesto, es responsable de su vida, igual que cualquier otro ser humano adulto. Nadie puede respirar por él, sentir por él, vivir por él. Si no vive su vida, está perdido, y se debe esta responsabilidad a sí mismo. Parte de esta responsabilidad supone una autocomprensión, lo que implica darse cuenta de los temores, ansiedades y culpas que lo bloquean, impidiéndole estar totalmente vivo. Nadie puede superar sus propios temores, ya que esto supondría usar el sí mismo para sobreponerse al sí mismo, lo que es imposible. El paciente no se sentirá mejor evadiendo sus dificultades, sino aceptándolas y comprendiéndolas. Aprenderá que sus temores y ansiedades emanan de sus primeros años, que ya no existen, excepto en su imaginación. Si puede derribar las defensas que erigió frente a estas situaciones, podrá liberarse de esos temores, ansiedades y culpas que, limitan su ser.

Abandonar las posiciones y actitudes defensivas no requiere un esfuerzo de la voluntad. Es lo que los terapeutas definimos como "soltarse", un soltar la voluntad, una entrega a los procesos naturales y espontáneos del cuerpo y la vida. En cambio, el sistema defensivo originalmente desarrollado como una forma de supervivencia constituye en el presente

una defensa contra la vida y representa el miedo de vivir. Fue erigido mediante la voluntad y su persistencia está ligada al ejercicio constante de ésta, aunque ya en forma inconsciente. El paciente necesita darse cuenta de que está aplicando su voluntad, haciendo un esfuerzo, o haciendo algo inconscientemente para defenderse de la vida. Ilustraré esta idea.

El mecanismo básico para la supresión de un sentimiento es la inhibición de la respiración. Al reducir la ingesta de oxígeno, apagamos el fuego metabólico y disminuimos nuestro nivel de energía. Esto, a su vez, disminuye la intensidad de nuestros sentimientos, siendo más fácil suprimirlos y controlarlos. Para movilizar los sentimientos suprimidos, es preciso, por lo tanto, hacer que el paciente respire más profundamente. Esta es la técnica que Reich utilizó conmigo cuando fui su paciente; es una técnica poderosa y, a veces, experimenté sentimientos muy fuertes. <sup>5</sup> Sin embargo, muchas otras veces, mientras respiraba tendido en la cama, no sucedió nada, porque estaba respirando débilmente. Entonces, Reich, sentado frente a mí, solía decirme que respirara más profundo; yo hacía un esfuerzo por acatar su orden, pero eso tampoco funcionaba. El esfuerzo requería del uso de mi voluntad, lo cual producía un efecto inhibitorio sobre mis sentimientos y emociones, por tratarse de un control consciente. Por esta misma razón, los ejercicios respiratorios no hacen surgir espontáneamente los sentimientos: se trata de soltar la respiración, no de provocarla.

Se suponía que yo debía entregarme a la respiración espontánea de mi cuerpo, ya que sólo de ese modo lograría mi plena fuerza orgásmica. El orgasmo total es la actividad espontánea más intensa del cuerpo; no se "hace" un orgasmo, así como no se "hace" una respiración. Ambas actividades son naturales e involuntarias del cuerpo. Mi débil

respiración se debía al hecho de que, inconscientemente, estaba restringiéndola, reteniendo parcialmente el aliento, porque temía soltarme y permitir que tuvieran lugar los procesos involuntarios del cuerpo. Al darme cuenta de ello, pude soltarme y comencé a llorar. Tomé conciencia de cuánto me había contenido para no expresar mis sentimientos. "Contenerse", poniendo en tensión los músculos, es un hacer, una acción de la voluntad. Soltarse es dejar de hacer y permitir que la vida fluya. La vida es un movimiento espontáneo que no necesita de la voluntad.

La voluntad es una función del ego y representa el control de éste sobre los movimientos volitivos, control a través del cual el yo puede realizar acciones que van contra el sentimiento corporal inmediato. La persona puede sentir que está perdiendo una carrera y que, sólo gracias a su voluntad, podrá ganar. Puede sentirse mortalmente aterrorizada ante un peligro, pero con suficiente fuerza de voluntad, dominará su miedo y superará el peligro. La voluntad no es una fuerza negativa, si bien puede aplicársela en desmedro del individuo. Es una fuerza adicional que llevará al cuerpo a la acción cuando el sentimiento sea poco adecuado para esta tarea. Normalmente, se usa sólo en situaciones de emergencia. <sup>6</sup> Cuando la voluntad toma el mando, el ego pone un arnés al cuerpo, como el jinete al caballo. La voluntad es también el arnés que el sistema patriarcal y sus valores —poder, productividad y progreso— le imponen al individuo.

La contradicción del pensamiento moderno radica en considerar que el poder y la productividad liberan al hombre. Se apoya en la creencia de que con suficiente poder el hombre puede hacer lo que quiera. No cabe duda de que la habilidad del hombre para *hacerse* ha incrementado considerablemente, en la medida en que ha ganado conocimiento

y poder. Y, desde cierto punto de vista, puede argumentarse que su mayor movilidad y la amplitud de sus actividades representa más libertad de la que conocieron sus antepasados. Jaynes describe al hombre civilizado primitivo como un esclavo de los dioses. Pensamos en el animal como en un esclavo de sus instintos, pero estamos igualmente atados a nuestro sistema por un sentimiento de culpa, como Freud lo señaló. Estamos literalmente atados por tensiones musculares crónicas que limitan nuestra respiración, deprimen nuestra energía e inhiben la libre expresión del sentimiento. En la práctica, estamos dominados por un ego que puede ser tan tiránico como cualquier déspota.

El dilema humano surge porque el esfuerzo por superar la naturaleza o el sino puede conducir a un sino más horrible que el que se trata de evitar. Así, parece que mientras más seguridad externa se construye el hombre, mayor es su inseguridad interior. Del mismo modo, mientras más libertad exterior obtiene, menor es su libertad interior.

Una de las contradicciones de la naturaleza humana es que la conciencia de la libertad está condicionada por su pérdida. Pensamos que un animal que vive en estado natural es salvaje y libre porque puede hacer lo que quiera, puede actuar libremente, de acuerdo a sus deseos. Sin embargo, el animal no es consciente de ser libre. Esta conciencia puede surgir sólo cuando el estado de libertad entra en contraste con su opuesto. Sólo cuando se ha perdido la libertad se puede ser consciente de lo que ésta es. La conciencia se desarrolla a través del reconocimiento de los opuestos.<sup>7</sup> Por este mismo principio, el amor sólo puede concebirse merced a la experiencia de su pérdida. Un niño que no ha experimentado esa pérdida sólo es consciente del placer y la plenitud de su ser. Como un animal, el niño vive en el éxtasis de la

ignorancia, inocente y desconocedor de su sino. Un adulto que ha desarrollado la conciencia del ego, mira el futuro y concibe el sino, pero en virtud de esa misma capacidad, se arriesga a perder su libertad en su lucha contra él.

El concepto de libertad está asociado con la idea de elección por cuanto, sin el derecho de elegir, no hay libertad. Ciertamente, si se niega a una persona ese derecho, habiendo opciones disponibles, se limita su libertad. Por ejemplo, en los hogares en los que todos deben comer lo que se ha cocinado ese día, nadie se siente constreñido por la falta de elección. De hecho, la disponibilidad de opciones se experimenta a menudo como una restricción, a causa de la necesidad de tomar una decisión. Tratar de elegir un plato de un menú en el que todos son igualmente atractivos puede llegar a ser difícil. Uno no se siente libre hasta haber tomado la decisión. Así pues, si libertad significa elección, lo que requiere tomar una decisión, se acaba con una carga que implica pérdida de libertad. Cuánto más fácil y agradable puede ser la vida cuando no hay que tomar decisiones porque el deseo personal es tan claro y fuerte que no da opciones al comportamiento.

Hablando en términos personales, odio tener que tomar una decisión, ese proceso me hace sentir acorralado. En mi vida, muy rara vez he tomado la decisión correcta; todos los movimientos apropiados y que tuvieron un efecto positivo en mi vida no fueron el resultado de una elección deliberada; actué porque mi deseo era tan fuerte que no daba lugar a elecciones. No escogí a mi esposa, sino que me enamoré de ella. No elegí enamorarme, me tomó desprevenido, de modo que no hubo lamentaciones ni "¿qué ocurriría si...?" que estropearan mi decisión de casarme. Tampoco escogí mi carrera. Nunca pensé seriamente en ser médico, hasta que

conocí a Wilhelm Reich y su sistema terapéutico. Una vez que comencé a practicarlo, sentí que debía ser médico. Mirando las cosas retrospectivamente, parece haber sido un asunto del sino: no había elección posible. Si no hay que sopesar las alternativas, no hay ambivalencia y la decisión parte desde el corazón.

En aquellas situaciones en las que la acción fluye directamente del sentimiento, se tiene la mayor *sensación* de ser libre. Interrumpir ese flujo es eliminar la sensación de libertad. Cabe pensar que la libertad es equivalente al ser; podemos imaginarla como un arroyo que desciende por la montaña, como un río que fluye hacia el mar. El río obedece simplemente una ley natural, la ley de la gravedad, pero en el proceso de cumplir su sino para llegar al océano, es libre. Detener el flujo implica una falta de libertad. El río, en su fluir hacia el mar, es simplemente río; dejará de serlo cuando sea contenido, transformándose en lago. En el individuo, hay también una corriente vital cuyo fluir a través del tiempo es semejante al correr del río a través del espacio. Su sino es converger en el gran océano, al final de la vida individual. Podemos avanzar con la corriente, o podemos tratar de ir más despacio o de detenerla; en este caso, perderemos nuestra libertad, sin lograr vencer nuestro sino.

Aparentemente, es una contradicción decir que somos más libres cuando no tenemos elección, cuando simplemente estamos consumando nuestro ser, porque la conciencia de la libertad se asocia con la idea de elección. Esta contradicción, como la anterior, surge de la naturaleza dual del hombre. Como el niño o el animal, el hombre es libre sin saberlo. En tanto adulto que aspira a ser dios, equipara la libertad a la capacidad para ejercer su voluntad. Ambas posiciones son igualmente válidas. La libertad en la naturaleza es diferente

a la libertad en la cultura, donde la incapacidad de ejercer la voluntad denota sumisión a la voluntad de otro. Es una pérdida de libertad, puesto que es una negación del derecho de expresar los sentimientos. Un individuo puede no tener el derecho de hacer lo que quiera, pero insistimos en que debe tener el derecho de *decir* lo que quiere. En la naturaleza o en la cultura, la libertad es inseparable del derecho de auto-expresión.

En la mayoría de los casos, es este derecho el que se le niega al individuo. Es educado para aceptar los valores de una cultura que coloca el poder por encima del placer, la productividad por sobre la creatividad y el progreso material por encima de la armonía espiritual. Es adoctrinado con la idea de que pensar es una virtud superior a sentir y que el éxito es la meta de la vida. No siente la pérdida de su libertad al ser uncido al sistema industrial. Conste que no estoy abogando porque renunciemos a nuestras aspiraciones, neguemos nuestra mente y nos transformemos en simples animales; esto no sería sabio. La sabiduría es equilibrio, y asentarse sobre tres pies (anciano), como un taburete de tres patas, es la postura que ofrece el mejor equilibrio. Cuando se ha llegado a viejo, se sabe que hacer sólo es válido cuando intensifica el ser, y que el pensar tiene sentido sólo si surge del sentimiento. Se sabe que las computadoras no pueden dar respuesta a los problemas humanos, sino que deben ser manejadas por gente que piense y sienta. Hoy por hoy, lo que necesitamos es más sentimiento.

Cuando los sentimientos son fuertes, se sabe lo que se quiere. Sólo se debe pensar en cómo obtenerlo, e incluso en esto los sentimientos pueden servir de guía. El resultado será un tipo de comportamiento franco, directo y, en la mayoría de los casos, efectivo. Las dificultades surgen cuando los

sentimientos son ambivalentes, o cuando están surpimidos y la persona no sabe qué quiere. En este caso, será preciso pensar y tomar decisiones que nunca serán las mejores, puesto que no se han resuelto los conflictos subyacentes en la ambivalencia o en la supresión del sentimiento.

Si la terapia pretende ayudar al paciente a ser libre (ninguna otra meta es más significativa que ésta), debe ayudarlo a restablecer su identidad con su naturaleza animal. Como resultado de la ciencia y la tecnología modernas, nos hemos convertido en seres alienados de la naturaleza, con el resultado de que estamos atrapados en el mundo fabricado por el hombre, con la correspondiente pérdida de libertad.

La pérdida de libertad, la sensación de estar en una trampa sin salida, es la causante de la violencia de nuestro mundo actual. Si se limita la libertad de cualquier animal, se creará una criatura violenta.

El hombre no es una excepción. No podemos culpar de la violencia a los factores económicos; la gente ha vivido en forma pacífica en sus respectivas comunidades en condiciones de mucho mayor penuria económica. La injusticia puede generar rebellón, una violencia deliberada que persigue un propósito concreto. Mucha de la violencia presente en el mundo moderno es, destructiva, carente de sentido. Sin embargo, no es antinatural. Los animales, si caen en una trampa, lucharán entre sí en caso de no poder dirigir su agresividad a lo que provocó su pérdida de libertad.

Hay otra contradicción en la naturaleza humana vinculada con todo lo anterior y que se manifiesta en el conflicto entre el individuo y la comunidad. El hombre es un animal social, vive en grupos. El grupo, y posteriormente la comunidad, fueron necesarios para su supervivencia. Fue en el contexto

de la vida comunal que se desarrolló el lenguaje y la facultad del pensamiento abstracto. La comunidad sedentaria proporcionó la matriz para el crecimiento de la cultura, que permitió al hombre desarrollar su ego y adquirir el sentido de la voluntad. De hecho, la comunidad y la cultura ampliaron el sentido de la propia individualidad. Se forme o no parte de una comunidad, se es un individuo, pero sólo en el marco de la comunidad el individuo es consciente de su individualidad o de sí mismo.

Sin embargo, el énfasis sobre el ser propio o el yo actúa para separar a las personas y degrada las fuerzas cohesivas que mantienen unida a la comunidad. El conflicto entre individualidad y comunidad es particularmente evidente en nuestra cultura, donde la adhesión a una posición egocéntrica está provocando un quiebre en el funcionamiento de la comunidad. Si cada miembro está interesado sólo en su bienestar personal, si nadie quiere sacrificar ningún aspecto de su individualidad en pro de la comunidad, ésta deja de existir. El pensamiento político actual entiende que la sociedad o la comunidad existen en beneficio del individuo. Aunque esto es cierto, este pensamiento falla al no reconocer la interdependencia de estas fuerzas.

Cuando las comunidades se desintegran, se deteriora la individualidad. La gente pierde el sentido de su significado o valor, transformándose en parte de una masa. Se siente alienada, carente de singularidad o bien se torna egocéntrica y trata de forjar para sí una imagen que la distinga de la multitud. Puede hacerse rica o famosa y así sobresalir, pero seguirá careciendo de singularidad, puesto que sólo representará un estrato diferente de la estructura de la masa.<sup>8</sup> En ningún grupo los miembros se parecen tanto entre sí como

en el integrado por los artistas famosos de la televisión, que viven todos de acuerdo con la misma imagen: la imagen del éxito.

Para existir, cada organización social debe imponer algunas restricciones a la libertad de sus miembros. A fin de alcanzar la meta común, debe limitar los derechos del individuo y, si las restricciones son demasiado severas o los límites demasiado estrechos, la libertad puede verse retaceada a punto tal que se reduzca el sentido de la individualidad. Pero la ausencia de límites puede tener un efecto igualmente pernicioso sobre el sentido del ser. Una masa de agua cayendo desde una montaña no es un río, a menos que tenga un lecho; la falta de estructura lleva al caos, no a la libertad. Sin límites, el ser propio no puede definirse.

Estas ideas tienen especial relevancia en la educación del niño. Ya hemos visto cómo una estructura familiar autoritaria puede quebrar el espíritu infantil. Parecería entonces psicológicamente deseable dar al niño completa libertad, alentar su autoexpresión y apoyar su independencia. Desgraciadamente, esta atmósfera permisiva tampoco parece funcionar. La familia es una pequeña comunidad y depende de la cooperación de cada uno de sus miembros, pero esta cooperación no puede ser optativa, ya que cada integrante tiene una obligación hacia la familia, que define la función del individuo en la comunidad. Sin responsabilidad (esto es, sin la capacidad para responder a las necesidades de la comunidad), la persona es como una hoja que cae del árbol. Estamos empezando a ver que un hogar centrado en el niño no produce individuos con un fuerte y seguro sentido de su propio ser. La libertad depende de los límites y de las estructuras: he aquí una de las paradojas de la vida.

### LA SABIDURÍA DE LA ESFINGE

La Esfinge fue originalmente una deidad egipcia, cuya mejor representación es la famosa estatua descubierta cerca de la pirámide de Keops, en Giza, que data del año 2000 a. C., aproximadamente. Conocida como la Gran Esfinge, esta estatua tiene cabeza de hombre y cuerpo de león, combinación que representa la unión de importantes virtudes. El león significa valor; la cabeza humana significa inteligencia. La combinación de lo humano y lo animal representa una conciliación de los aspectos antitéticos de la naturaleza del hombre. John Ivinny ha dado otra interpretación, basada en una inscripción según la cual la Esfinge representaba a tres dioses: "El todo es un símbolo de la resurrección, o del ciclo solar del hombre: nacimiento, muerte y renacimiento".<sup>9</sup>

Hay otra característica de la Esfinge digna de análisis: sus ojos y oídos están abiertos, pero su boca está cerrada, lo cual puede significar que ve y oye todo, pero no dice nada. Decimos que una persona es muda como una esfinge cuando guarda un secreto. La Esfinge se puede considerar la guardadora de un eterno secreto, tal como la Gran Esfinge es la guardiana de la pirámide de Keops.

Si es así, ¿podemos conjeturar cuál es ese secreto? ¿Qué sabiduría puede ofrecernos la Esfinge? Quisiera sugerir, primero, que simboliza la idea de lo que no cambia dentro del cambio. La pirámide puede ser un símbolo de la permanencia estática, mientras que la Esfinge representaría la permanencia dinámica: la salida y la puesta del sol, el flujo y reflujo de las mareas, el nacimiento, muerte y resurrección de la vida. No hay un día exactamente igual al otro; no hay una vida idéntica a la precedente. Todo cambia, pero el proceso es siempre el mismo. Los franceses tienen un dicho



que expresa hermosamente esta idea: *Plus ça change, plus c'est la même chose* ("Mientras más cambia, más es la misma cosa"). Este es un refrán sabio, porque sólo mirando hacia atrás se ve que, bajo la superficie, la vida es la misma para cada generación. Cada uno se debate con los mismos problemas: ganarse la vida, formar una familia, enfermar, envejecer y morir. Cuando yo era joven, mi madre me advertía: "Tú piensas que será distinto cuando tengas tu propia familia, pero ya verás". Fue distinto, pero no tanto. Ella probablemente había tenido la misma experiencia, cuando comparó su vida con la de su madre.

Mi segunda sugerencia es que la Esfinge simboliza la idea del cambio dentro de un orden eterno. El hecho de que la estatua represente a un ser viviente, para mí significa cambio. Todo en la vida cambia con el tiempo, sólo el orden es inmutable. La pirámide, en cambio, no permite esa interpretación. Ella y el faraón momificado en su interior representan el orden eterno, o sea, Dios. Las criaturas humanas son creaciones pasajeras, impermanentes: pensar de otro modo es una ilusión.

Ambas sugerencias pueden verse como principios capaces de guiar el comportamiento humano; su meta debe ser mantener al hombre anclado a la realidad de su ser y prevenir la egomanía que puede destruir su humanidad. Dado el poder que tiene el yo para gobernar el mundo moderno, es fácil que el individuo pierda su humildad y se crea un dios. Esto significa asumir la responsabilidad de su sino. Hemos sido adoctrinados por nuestra cultura en la idea de que éxito o fracaso están en nuestras manos. El efecto de esta posición es imponer al individuo el equivalente moderno de la culpa: el temor al fracaso.

Todos los pacientes sufren este temor al fracaso o la

sensación de ser unos fracasados y llegan a la terapia quejándose de depresión, de angustia, o de un sentimiento general de malestar y descontento. Pero detrás de esa queja, sufren su fracaso como amantes, como esposos, como padres, o en su vida profesional. A veces, la ruptura del matrimonio lleva a la persona a la terapia debido a su sentimiento de fracaso, pero esto no se reconoce con frecuencia. Sin embargo, en todos los casos, el paciente pide ayuda para superar su fracaso y convertirse en triunfador. El éxito se asocia con el sentimiento de estar bien y de ir hacia arriba, en tanto que el fracaso es estar mal, es ir hacia abajo. Todos queremos ir hacia arriba en las alas del éxito. Desde mi punto de vista, ésta es una receta segura para la neurosis.

¿Qué es el éxito, qué es el fracaso? Consideremos el caso siguiente. Una persona había estado en tratamiento conmigo durante un corto período. Tenía dificultades en las relaciones con su esposa y se sentía confundido acerca de su papel como hombre. En una sesión, llegó quejándose de su funcionamiento sexual. La noche anterior, él y su esposa habían asistido a una fiesta sexual, con intercambio de parejas; esto sucedió hace algunos años, cuando reuniones de este tipo se consideraban un signo de liberación. Su mujer salió con un hombre, mientras él y otra mujer fueron a otra habitación con el propósito de tener relaciones sexuales. Pero, por más que lo intentó, le fue difícil llegar a la erección y mantenerla, por lo que se sintió humillado y fracasado. Quería saber qué andaba mal en él.

Le insinué que tal vez no estaba lo suficientemente excitado por su compañera como para tener relaciones con ella. El nada había dicho acerca de si era atractiva o deseable. Como respuesta, me señaló que sí, que deseaba tener relaciones con ella. Tal vez era cierto, pero obviamente su

órgano genital no manifestó lo mismo. Se enojó conmigo por haberle dicho eso. Le indiqué que el deseo podría haber estado en su mente y no en su cuerpo; que su interés en hacer el amor con esa mujer era egoísta y no el producto de la pasión. Quería probarle algo a ella y probablemente, también a sí mismo y, en ese sentido, había fracasado.

Sólo en pocas ocasiones he oído lamentarse a un hombre de no tener satisfacción sexual en el acto, ya que, cualquiera que sea la causa de su dificultad —pérdida de la erección o eyaculación prematura—, se la considera una falta de virilidad, una incapacidad para actuar, el fracaso en el cumplimiento de cierto patrón. Ciertamente, estos problemas sexuales revelan un trastorno en la personalidad, que puede entenderse como debilidad varonil. Pero considerar un trastorno de la personalidad como signo de fracaso es un claro indicador de neurosis.

Veamos este asunto del fracaso en el contexto de una función corporal diferente. Una de las quejas más comunes de mis pacientes es el cansancio. A menudo, a medida que progresa la terapia, ese cansancio se agudiza, pudiendo transformarse en un agotamiento total.

El paciente casi nunca acepta esta fatiga como una característica corporal normal, sino que, invariablemente, la considera un signo de debilidad, un síntoma del fracaso de la terapia y de su propia voluntad. Se lamenta de carecer del empuje que generalmente tenía, de que ya no es capaz de hacer tanto como antes. Esto implica que estar cansado es "malo", es un síntoma de fracaso. Se piensa que es necesario ser activo, productivo y eficiente. Esta imagen constituye el ideal del yo, que la persona ha asimilado de las enseñanzas recibidas en el hogar y en la escuela. Puesto que el individuo está conscientemente identificado con su yo, utiliza su vo-

luntad para encaminarse a la realización de ese ideal. Por definición, los ideales nunca se realizan, lo que significa que la persona se propone permanentemente hacer, producir y triunfar (lo que sea, con tal de convalidar esa imagen). Ese impulso es una compulsión y constituye un comportamiento neurótico. No es de extrañar, pues, que la persona esté cansada. Pero esto se puede interpretar como una manifestación del cuerpo de que está "cansado" de seguir, bajo el yugo del yo, elaborando una imagen que no tiene nada que ver con sus necesidades. De nada sirven los logros que no mantienen o enaltecen el placer de ser.

La mayoría de mis pacientes cree que estar cansado es un síntoma neurótico, considerando que la salud emocional es la capacidad de moverse, hacer y producir. Nada importa dónde vayan o qué hagan. Esta es la generación de la "acción", la que quiere batir récords. Su ideal es "Superman", casi un dios. Inconscientemente, se comparan a las máquinas que dominan la vida en el mundo industrializado. La única salida posible a esta situación es el quiebre. Se cansan del esfuerzo por lograr una meta inalcanzable —su ideal— y se deprimen por su fracaso. Tanto el cansancio como la depresión pueden tener un valor positivo, si el individuo reconoce la relación que tienen con su estilo de vida. Su cansancio puede hacerle tomar conciencia de las necesidades de su cuerpo, hacerle darse cuenta de que el cuerpo no es una máquina o un instrumento de su yo. También la depresión puede hacer que se percate de que está persiguiendo una ilusión, un ideal del ego. Por ejemplo, una de mis pacientes, que sufría de depresión, me contó que se suponía que debía cuidar a su madre y a su hermana, ya que, siendo la hija mayor, era la responsable de la familia. Este papel se le asigna frecuentemente al hijo mayor. Tras decirme

esto, comentó con sentimientos confusos: "Les fallé a ambas. ¡Debería haber sido Dios Todopoderoso!" Se sentía culpable y resentida a la vez y no reconocía que, al tratar de cumplir ese papel imposible, perdió gran parte de su vida, y se deprimió.

Es significativo que el sentimiento de cansancio aumente cuando se progresa en la terapia. Mientras la neurosis está en su apogeo, el individuo está como suspendido sobre el abismo: no se atreve a soltarse porque no sabe dónde está el piso. Como lo viéramos antes, también el neurótico se contiene "para salvar la vida" o salvaguardar su salud. Tampoco puede permitirse sentir cansancio, porque eso amenazaría su supervivencia. Sólo cuando esté a salvo en el suelo se permitirá entregarse a la sensación de agotamiento. Tanto el equilibrista como el neurótico tienen toda la razón para estar agotados. El neurótico se sostiene físicamente a través de tensiones musculares crónicas, destinadas a suprimir sus sentimientos. El agotamiento frena, de hecho, la compulsión de moverse y hacer. Entregarse al cansancio, que es entregarse al cuerpo, tendría el mismo efecto: permitiría al individuo recuperar su energía y renovar su entusiasmo por vivir.

La depresión y el cansancio son males endémicos de nuestra cultura e indican cuán perjudicial es la persecución del éxito. La mayoría de la gente se aferra a la imagen del éxito, porque asocia éxito con felicidad, incluso sabiendo que los triunfadores no son más felices que el resto, y a menudo tienen más problemas. Pero aun así, la idea de que el éxito significa plenitud tiene un poderoso influjo en nuestra mente, lo que sólo se explica porque el fracaso se asocia con la muerte. Aquí utilizo la palabra "muerte" en el sentido de

algo terrible que puede acaecerle sucederá al individuo. Hasta hace poco tiempo, no conocía cuánta calamidad se esconde en los profundos recovecos del inconsciente de la gente. Muchos tienen miedo de que, si se sueltan, morirán. Ya hemos visto que el miedo a la vida se traduce en un miedo a la muerte, pero yo no creía que éste fuese tan universal como el miedo al fracaso.

El punto se me aclaró a través de un ejercicio de caída que estaba practicando con un paciente, <sup>10</sup> ejercicio que he descrito anteriormente, pero que repito aquí por conveniencia. En él, la persona se para apoyando el peso del cuerpo sobre una pierna flexionada, mientras la otra toca suavemente el suelo detrás para mantener el equilibrio. Se le solicita que mantenga esa posición el mayor tiempo posible, lo que llega a ser muy doloroso; tarde o temprano, la persona se cae. Para prevenir daños, se coloca un colchón en el suelo, delante suyo. El valor del ejercicio reside en la experimentación de la ansiedad de la caída y en el comprender qué significa ésta para el paciente. Cuando su empeño en no caer es más intenso, se le pide que exprese todos sus pensamientos asociados con lo que para él significa caer.

Cuando este paciente hizo el ejercicio por primera vez, se cayó demasiado pronto, lo que indicaba que tenía miedo de enfrentar su angustia. Repitió el ejercicio otras dos veces y, en la tercera, se sostuvo más tiempo, lo que aumentó considerablemente el dolor. Mascullando su deseo, dijo: "¡No caeré, no caeré!" Cuando le pregunté qué significaba para él caer, me respondió: "Caer es fallar. Tengo miedo de fallar". Nuevamente, le pregunté por qué, qué peligro representaba para él el fracaso, y me contestó: "Si fracaso, me quebraré". Caer, pues, implicaba también el riesgo de quebrarse.

Cuando por fin se cayó, estalló en hondos sollozos. Tendido en el colchón, comentó lo relajado que se sentía. Su temor a quebrarse demostró ser irracional, aunque de hecho, se quebró en llanto. Para mí, quedó claro que caer o fracasar evocaba en él el miedo de ser "quebrado".

Si nos preguntamos de dónde procede este temor, la respuesta será: de la situación edípica. Pero en este contexto, el término incluye todos los acontecimientos sucedidos en la crianza del niño, y que culminaron en la experiencia de la situación edípica. Hacia los seis años, casi todos los niños de nuestra cultura son "frenados" por los métodos y valores que ésta sustenta. El último paso en este proceso es la amenaza implícita de castración, que el niño experimenta en la situación edípica. Algunos, más tarde, se rebelan y se vuelven violentos, como reacción ante el peligro de ser quebrados; sin embargo, la mayoría se somete, aceptando las exigencias de la cultura, convirtiéndose en los productivos, los triunfadores, los que luchan por conseguir el éxito y el poder. Niegan haber sido quebrados o haber sufrido la amenaza de castración. No obstante, estos individuos son los que más temen fracasar; el éxito los reafirma en su negación.

Hay otra fuerte motivación para la búsqueda del éxito y es la necesidad de ser aprobado. El individuo que lucha por el éxito, trata de probarles a sus padres que es merecedor de su amor; está en lo cierto al suponer que el amor de ellos es condicional y depende de que él acepte sus valores y se someta a su autoridad. Obtiene así su aprobación, pero no su amor; o bien, es amado por su éxito, pero no por sí mismo. Puesto que el éxito nunca tiene fin, uno debe esforzarse cada vez más. Cuando se está tratando de alcanzar el cántaro lleno de oro que está al final del arco iris, el empeño es interminable.

Cualquiera sea la motivación de la lucha por el éxito, en lo que al individuo se refiere, terminará en fracaso. Ante los ojos del mundo, puede haber alcanzado un éxito considerable, pero ante sus propios ojos, lo admita o no, es un fracaso. Fracásó al tratar de probar que no había sido castrado o que era digno de amor. Advierte que su comportamiento es neurótico, pero, mediante su éxito, espera probar que es "apropiado". ¿Cómo puede una persona probar que no es neurótica? La sola necesidad de probarlo traiciona un sentimiento de inferioridad e inseguridad de tipo neurótico. Un individuo saludable no se empeña en probarse a sí mismo, ya que acepta su ser tal cual es, así como su sino, sea cual fuere. Los demás animales no se ven alterados por este tipo de problemas; el perro está conforme con no ser más que un perro. ¿Por qué el ser humano no está satisfecho simplemente siendo? El hombre es el único animal que fue expulsado del paraíso por Dios al comer el fruto del árbol del conocimiento. Me imagino que está tratando de probar que podría construir un paraíso mejor que el que perdió.

Por todo lo anterior, podría parecer que estoy en favor de abandonar todo esfuerzo y toda conquista. Esta no es mi tesis, ni sería una posición sabia. Soltarse no significa una regresión a una forma de ser infantil. Hacer y conquistar son actos neuróticos sólo cuando son sustitutos del ser.

En el acto de hacer hay placer, por más que requiera esfuerzo, siempre que no se trate de una actividad compulsiva. El éxito tiene un dulce sabor cuando llega por sí mismo, pero es amargo si el individuo debió sacrificarse por él. Además, cuando el éxito llega sin que se lo busque, la persona no lo experimenta como tal, simplemente dirá: "Me sucedió algo agradable". Y, puesto que no hay lucha, tampoco podrá haber fracaso. Cuando la vida no se mide en

términos de realizaciones, no hay ni éxito ni fracaso, sólo el placer y el dolor de ser y de hacer.

La gloria del hombre reside en su aspiración de asemejarse a un dios y no en su éxito. Esta aspiración se refleja en su porte: parado sobre sus dos pies, con la cabeza erguida, actúa con dignidad y se desplaza con gracia, dirige su mirada hacia la tierra con sus miles de materias y criaturas, y ve cuán hermosa es. Es el único animal que puede apreciar la magnificencia y el esplendor de la creación de Dios, y en esta apreciación es verdaderamente como un dios. Pero si tiene la arrogancia de pensar que puede hacerlo mejor, se convierte en un demonio. Lucifer fue uno de los ángeles de Dios; su nombre significa "luz", la luz de la conciencia y la inteligencia. Fue una luz brillante en el reino del cielo, hasta que tuvo la presunción de desafiar a Dios, sintiéndose superior a él. Del mismo modo, el yo agigantado del hombre moderno se convierte en un demonio cuando no se subordina a la primacía del cuerpo.

El intento por trascender nuestra naturaleza animal puede terminar en fracaso. Somos fundamentalmente animales, diferentes en grado pero no en clase del resto de los animales. Nacimos y moriremos como ellos. Todos compartimos la gran aventura de vivir. Lo que hacemos no es importante, lo que cuenta es cómo vivimos nuestra vida. No es el fin del viaje lo que importa (tendremos el mismo fin), sino el trayecto. El éxito puede agregar sabor a la vida, pero no es la vida misma; ésta tiene lugar en un nivel corporal o animal. En este nivel, lo importante es el sentimiento; y sólo los organismos vivos pueden sentir. La cuestión no es si logramos algo, sino si vivimos plenamente nuestra vida. Vivir plenamente es tener todos los sentidos y sentimientos disponibles para la experiencia de vivir.

Éxito y fracaso son conceptos propios del ego. A nivel del cuerpo, el éxito se experimenta como un ascenso y el fracaso, como una caída. Caer es parte de la vida. Si no hay caída, no podrá haber ascenso. Si no hay muerte, no puede haber renacimiento. Levantarse y caerse, expansión y contracción: así es la vida. Si tenemos miedo a la vida, tememos caer. Tememos dormirnos y enamorarnos. \* Quienes gozan la bendición de la salud y han vivido intensamente su día, darán la bienvenida al dulce descanso del sueño y, rindiéndose a la inconciencia, despertarán a la mañana siguiente renovados y frescos.

El mejor ejemplo de este ciclo de la vida es la función que cumple el falo, que se levanta con el deseo y cae cuando el deseo ha sido satisfecho. ¿Quién querría tener una erección permanente? ¿Quién desearía ser dominado por un deseo que jamás puede satisfacerse? ¿Qué hermoso es erguirse y remontarse en las alas del deseo, cuando se sabe que la plenitud es posible y que luego de ella se regresará, sano y salvo, a la Tierra!

La parte importante es bajar, pues es entonces donde se experimenta el verdadero placer y satisfacción. Subir es excitante y enervante, bajar es relajante y placentero. El niño que experimenta esto en el columpio busca el placer y el suspenso del descenso. Mientras más alto sube el columpio, mayor será el placer cuando baje. Subirse al carrito de la "montaña rusa" en el parque de diversiones proporciona una sensación similar. En el ascenso hay excitación, tensión y placer anticipado; luego, mientras el carro llega a la cúspide e inicia su descenso, se experimenta la emoción vertiginosa de la caída; y cuando termina el trayecto, se siente satisfac-

\* En inglés, "dormirse" y "enamorarse" se expresan con el mismo verbo, "caer" (to fall): "to fall asleep" (dormirse) y "to fall in love" (enamorarse). (N. del T.)

ción, como si uno hubiera realizado algo significativo.

Supongamos que el columpio o el carrito de la montaña rusa se detuvieran en su posición más alta: ¿qué sentiríamos? Faltaría el suspenso y la emoción de la bajada y, aunque podría tenerse la satisfacción de estar "por encima", de ser superior a los que quedaron abajo, esta sería sólo una satisfacción del ego. En lo que concierne al cuerpo, quedaría como "colgado", sin descargar su excitación en el descenso. Muy pronto incluso se esfumaría la satisfacción, y sobrevendría la depresión.

La aspiración de ser como un dios se expresa en algunos actos creativos. No importa lo que se cree: es el acto creador mismo, no su producto, lo que hace que el hombre se parezca a un dios. Así, el simple acto de hacer vino o pan, valiéndose de la imaginación para transformar lo que nos da la naturaleza, es el tipo de creación que se asocia con la divinidad. La jardinería y el cultivo de la tierra constituyen actividades similares. En todas ellas hay un ascenso y un descenso del entusiasmo, una acumulación y una descarga de tensiones. Por ejemplo, al hacer pan, el entusiasmo aumenta hasta el momento en que el pan, ya listo, sale del horno. La satisfacción de comerlo equivale al placer del descenso. Pensemos en lo "colgados" que quedaríamos si no se nos permitiera comer el pan que preparó nuestra madre.

Cuando la producción y el consumo están íntimamente relacionados, como lo están en las comunidades simples o en el campo, la gente no queda "suspendida" en sus metas o en sus propósitos; el premio, en términos del placer y satisfacción que provoca el esfuerzo creativo, es inmediato. En nuestras modernas culturas tecnológicas, se mira hacia un futuro impreciso en el que se resolverán todos los problemas y se superarán todas las dificultades. Vivimos para una

utopía, un nuevo Jardín del Edén, fabricado esta vez por la ciencia del hombre. Entretanto, nuestros placeres son apenas un respiro momentáneo, un descanso temporal antes de volver a empujarnos hacia arriba. Estamos suspendidos en la ilusión del éxito y por eso aspiramos constantemente a subir más: más producción, más conocimiento, más poder, más, más, más.

Parecemos estar aterrorizados por el descenso, que representa caída, fracaso, sino (muerte). El Jardín del Edén original fue el hogar del hombre antes de que perdiera su inocencia y cayera de la gracia, o sea, mientras era un animal y aún no había comenzado su ascenso (Jacob Bronowski, *The Ascent of Man*). La inocencia nunca podrá ser recuperada, pero, ¿necesitamos engañarnos pensando que alguna vez en la vida alcanzaremos la morada de los dioses? ¿No podemos aceptar que el esfuerzo por trascender el estado animal es significativo sólo si descendemos para gozar de ese estado? Es estimulante dejar que la imaginación vuele, pero es necesario mantener los pies en el suelo. Es apasionante pensar, pero la plenitud y la satisfacción son acontecimientos del cuerpo. Es en la vida del cuerpo donde acontece el ser.

La sabiduría consiste en reconocer que lo que sube debe bajar. Yo fui un hombre moderno, un joven egocéntrico, que aspiraba a ascender en el mundo. Deseaba éxito y fama. A pesar de haberme graduado en leyes y de haber obtenido el doctorado (*Magna cum laude*), no conocí el éxito ni la fama en el ejercicio del derecho. Era la época de la Gran Depresión y ni siquiera podía mantenerme económicamente. Sin embargo, este fracaso fue afortunado, ya que me obligó a mirar hacia otra parte. Mi interés por la relación cuerpo-mente me llevó a conocer a Wilhelm Reich, y a pasar por un entrenamiento terapéutico. Quise entonces ser médico, ejercer la

terapia reichiana y alcanzar una potencia orgásmica total. Pero aún estaba empeñado en obtener éxito y fama.

Ahora, tras haber fundado un instituto y haber escrito varios libros, la gente me considera un triunfador y un hombre famoso pero, en comparación con mis ambiciones juveniles, soy un fracaso. Mis aspiraciones no se han realizado, no se han materializado mis sueños de juventud. Aún soy una criatura imperfecta y no ascendí a las cumbres olímpicas. He conocido el éxtasis del orgasmo total sólo en contadas ocasiones. No me he liberado de las tensiones, de los problemas ni de las preocupaciones diarias. Mis libros no son *best-sellers* y mi instituto es pequeño, y tiene que luchar para subsistir. Siento un gran placer por mi vida y mi trabajo. No puedo decir que me hallo exento de dolor. El gran viraje se produjo hace unos años, cuando acepté mi fracaso. Desde entonces, he logrado paz interior, felicidad y un poco de sabiduría. Parte de esta sabiduría deriva de haberme dado cuenta de que éxito y fracaso no son criterios válidos para vivir.

El fracaso siempre ha tenido sobre mí un efecto positivo, ha sido mi mejor maestro. Me hizo detenerme y revisar mi comportamiento autodestructivo. Me permitió un nuevo comienzo, con todo el entusiasmo y la pasión que eso encierra. Y, aceptando el fracaso, me liberé de mi lucha por superar el sentimiento interior de fracaso.

Comencé este estudio examinando el problema de la incapacidad de la gente para aprender de la experiencia. Creo que un factor importante es su negativa a aceptar la derrota. Si alguien está empeñado en triunfar, cometerá otra vez los mismos errores. Aceptar el fracaso no es resignarse, sino aceptarse a sí mismo. En la terapia, no se produce ningún cambio efectivo en el carácter mientras el individuo no se acepte a sí mismo como un fracaso. Esta aceptación libera la

energía empleada en la lucha por triunfar y por ponerse a prueba, dejándola a disposición del crecimiento.

Del mismo modo, la aceptación del sino cambia el sino. Al renunciar al esfuerzo por vencer al sino, nos liberamos de nuestra estructura neurótica de carácter, y podemos entonces desarrollar un carácter sano, que determinará un sino diferente.

<sup>1</sup> Erich Fromm, *The Heart of Man, Its Genius for Good and Evil*, Nueva York: Harper & Row, 1964, p. 116.

<sup>2</sup> Laurens van der Post, *The Lost World of the Kchahals*, Londres: The Hogarth Press, 1969, p. 253.

<sup>3</sup> Julian Jaynes, *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*, Boston, Houghton Mifflin Co., 1976, p. 199.

<sup>4</sup> Alexander Lowen, *Bioenergetics*, Nueva York: Coward McCann & Geohagan, Inc., 1975.

<sup>5</sup> He descrito algunos aspectos de mi terapia con Reich en el primer capítulo de mi libro *Bioenergetics*.

<sup>6</sup> Véase Alexander Lowen, *The Betrayal of the Body*, Nueva York: Collier Books, 1969.

<sup>7</sup> Erich Neumann, *The Origin and History of Human Consciousness*, Nueva York: Pantheon Books, 1954.

<sup>8</sup> Para un examen más amplio de la naturaleza de la individualidad, véase mi libro *Pleasure*, Nueva York: Penguin Books, 1975.

<sup>9</sup> John Ivy, *The Sphinx and the Megaliths*, Nueva York: Harper & Row Publishers, 1975, p. 15.

<sup>10</sup> Para una mejor comprensión del significado y aplicación de este ejercicio en la angustia a las caldas, véase mi libro *Bioenergetics*.

*Stephen Levine*

### **¿QUIEN MUERE?**

*Una exploración en el vivir y morir conscientes*

*"Porque creemos que nacimos le tememos a la muerte. ¿Quién es el que nació? ¿Quién es el que muere? Mirémonos por dentro. ¿Qué cara teníamos antes de nacer? Quien soy en realidad nunca nació y nunca muere. Despojémonos de quien creemos ser y convertámonos en quien siempre hemos sido."*

*Por creer que nacimos, imaginamos que somos nuestro cuerpo. Por suponer que habremos de morir, identificamos nuestro cuerpo con lo que somos. Cuando estamos dormidos, aunque el cuerpo yace inerte, la mente sigue funcionando. El sueño de vida continúa sin el cuerpo.*

*"Cuando muera, dejaré de existir." Ese es el "yo" de la mente, la mente que sueña la vida. Tenemos miedo de despertarnos del sueño, de que la mente no pueda mantener más esa fantasía."*

*"Dijo una vez Albert Einstein: "El ser humano es parte de un todo al que llamamos «universo», una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se vive a sí mismo, experimenta sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de la conciencia. Esa ilusión es para nosotros una especie de prisión que nos circunscribe a nuestros deseos personales y a sentir afecto por unas pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esa prisión, para lo cual hay que ampliar el alcance de nuestra compasión de modo que abarque a todas las criaturas vivientes, y a la naturaleza toda en su belleza."*

**Era Naciente**

Colección Transpersonal - 252 páginas



Claudio Naranjo

## GESTALT SIN FRONTERAS

*Testimonios sobre el legado de Fritz Perls*

Los gestaltistas convocados en este libro — John Enright, Jim Simkin, Robert Hall, Abraham Levitsky, Richard Olney, Frank Rubinfeld, Guillermo Borga, Gideon Schwarz y Alberto Rams — no pretenden transformar el legado de Fritz en un sistema. Les interesan las fronteras, por cierto, pero más que nada para traspasarlas. La invitación del autor hacia una “vuelta a Fritz” no entraña un énfasis teórico sino un llamado a un “experencialismo ateorico” y un reconocimiento de la primacía de la intuición en la psicoterapia.

*“Creo que Fritz tenía en un grado extraordinario la capacidad de estar presente, de estar allí, como experiencia viva y vivida, y hacernos sentir que nosotros también estábamos allí. A veces hacía una intervención terapéutica sobre este tema: “¿Quién me está diciendo todo eso?”. Una vez le respondí “Lo estoy diciendo yo”. Fritz contraatacó “¿En serio? No te estoy oyendo a vos”. El blanco de esas declaraciones no era sólo el comportamiento exterior, como cuando miramos hacia el suelo o hacia otro lugar en vez de hacer contacto cara a cara. A veces podemos encontrar todos los signos externos de contacto, y sin embargo falta algo más profundo. “Me estás hablando a mí?”, preguntaría Fritz, y luego diría “No siento que te estés dirigiendo a mí”. Esto es muy sutil. Ocurre en otro dominio, un dominio de personalización y presencia más allá del intercambio biológico.”*

Era Naciente

Serie Gestalt - 224 páginas.

Marcela Miguens

## GESTALT TRANSPERSONAL

*Un Viaje hacia la Unidad.*

Estamos viviendo una época excepcional, tiempos de pasaje, dejando atrás una vieja cultura reduccionista, mecanicista y cartesiana para entrar en el Nuevo Paradigma: la visión holística, sistémica, ecológica y espiritual de la vida.

A través de su itinerario existencial, la autora va descubriendo y haciendo descubrir al lector los fundamentos conceptuales de la novísima Gestalt Transpersonal explicados con inusual claridad.

El libro es al mismo tiempo un camino de conocimiento intelectual y una recomposición de la unidad: cuerpo-mente-espíritu y Cosmos.

*“El proceso de crecer se parece al gran momento del circo: cuando el trapecista se lanza de un trapecio al otro y, por un instante, su figura permanece netamente en el aire, sostenida apenas por su propio impulso. Así sentimos esa soledad. Es un instante intenso y precario donde nos sobrecoge un terror: es imposible retroceder y continuar significa afrontar una verdad que sospechábamos hace mucho: somos seres únicos e impares, con nuestra gama de sueños, sentimientos, proyectos...”*

—tomado de *La Soledad del que Crece*

Serie Gestalt - 160 páginas.

DE LA OBRA DE  
**THICH NHAT HANH**

Era Naciente ha publicado dos libros en español de este maestro Zen vietnamita, poeta, militante en favor de la paz mundial y monje durante cerca de cincuenta años:

**MOMENTO PRESENTE**  
**MOMENTO MARAVILLOSO**  
*Meditaciones para la Vida Diaria*

*"Una sonrisa auténtica procede de un espíritu despierto. ¿Cómo recordarás, al despertar, que has de sonreír? Podrías colgar del marco de tu ventana, o del techo de tu cuarto, encima de la cama, algo que te lo recuerde: una pequeña rama de un árbol, una hoja, un cuadro o algunas palabras que te sirvan de inspiración. Pero cuando ya se te haya hecho costumbre sonreír, no necesitarás de estas señales recordatorias. Lo harás tan pronto escuches cantar a algún pájaro o veas los rayos del sol filtrándose a través de la ventana. Tu sonrisa te ayudará a abordar la jornada con cordialidad y comprensión".*

**EL SOL MI CORAZON**

*Interdependencia Universo/Cuerpo*

*"Cuando miro estos árboles que tengo delante, mi mente no sale de mí para internarse en el bosque, ni tampoco abre una puerta para que los árboles entren. Mi mente se fija en los árboles, pero éstos no constituyen un objeto diferenciado. Mi mente y los árboles son uno. Los árboles no son más que una de las manifestaciones milagrosas de la mente."*

Era Naciente

Colección Transpersonal

DE LA OBRA DE  
**ANGELA MARIA LA SALA BATA**

**EL CAMINO DEL ASPIRANTE ESPIRITUAL**

Catorce lecciones para abrir el yo interno al yo eterno y alinearnos con la psicología del alma. Virtudes a profundizar y vicios a evitar. Preparación emotiva, depuración de la personalidad, etapas. Temas desarrollados: la aceptación, el discernimiento, el uso correcto de la palabra, la ausencia del miedo, la humildad, la comprensión y otras cualidades a desarrollar. Este libro incluye cuestionarios para el autoexamen y guías de trabajo. Un libro ideal para grupos de estudio.

**LA MADUREZ PSICOLOGICA**

Enseñanzas para convertir la mitad de la vida en el momento de máximo florecimiento. Hacer de las crisis el punto de cambio de dirección. Integrar los diferentes aspectos de nuestra personalidad. Armonizarnos con a fuerzas del Todo. Y prepararnos para expresar el destello divino.

*Si delante de las dificultades y de los acontecimientos dolorosos de la vida nos hiciésemos la siguiente pregunta: ¿qué me puede enseñar este acontecimiento?, ¿qué hay detrás de esto? ¿dónde fué que me equivoqué? o ¿no me engañé?...; y después: ¿de qué modo me comportaré para transformar esta dificultad en un instrumento útil para mi evolución?, ¿cómo podré colaborar con esta lección?... poco a poco adquiriremos una sensación de paz y serenidad indecibles, aún cuando no consiguiéramos comprender totalmente el significado oculto de los acontecimientos."*

Era Naciente

Colección Transpersonal

## DIARIO DE SUEÑOS

editado por

*Norma Osnajanski*

Maneras de recordarlos y trabajarlos, hojas en blanco para escribir los propios sueños y más de cien citas inspiradoras.  
Encuadernado con tapas duras.

*"Todo lo que tienes que hacer es recordar tu sueño en cuanto te despiertas, y anotarlo. Después tomas una pequeña fracción del sueño, una o dos imágenes o ideas, y haces asociaciones a partir de ellas. Escribes cuanto acuda a tu mente, lo que venga, lo que sea. Encontrarás que el sueño está basado en un cuerpo de experiencias que tiene cierta importancia en tu vida, y que no sabías que estaba influyendo sobre ti. Pronto habrá un nuevo sueño, y la comprensión irá más lejos..."*

—Joseph Campbell  
en DIARIO DE SUEÑOS

Era Naciente

Colección Manuscrita - 128 páginas.

*Lia Schenck*

## EL RETORNO DE LOS NOMADES

Un ensayo poético sobre nosotros mismos. Sobre nuestra condición de pasajeros de la vida, las pasiones, los amores, las tareas, las tormentas, los hijos, los padres, la impermanencia y lo que no barren los vientos.

*"Los nómades son gente común y corriente. Vistos desde adentro tienen esplendores que iluminan. Desarrollan alas y se trasladan por los siete puntos cardinales del espacio. Cuando vuelan y cuando caminan ven dimensiones que los sedentarios no ven. Salen a las lluvias sin paraguas, aman el agua de los ríos con la misma intensidad que a las tormentas. Cumplen con los horarios y también saben dar la espalda a los relojes. Conocen todos los territorios, sobre todo los del amor. Saben que el amor puede durar una lluvia o varias estaciones. Cuando se acaba sufren y lloran pero se recuperan porque también saben que el amor anda suelto en el aire. Aman todo lo que sueña y se transforma"*

Era Naciente

Colección Buscadores - 64 páginas.

Esta 1ª edición de 3000 ejemplares  
se terminó de imprimir en los talleres de ERREPAPAR  
en Buenos Aires, República Argentina  
en el mes de diciembre de 1993

## MIEDO A LA VIDA



Si a un niño se le "quiebra el espíritu" a fin de que se amolde al sistema, castigando sus exuberantes sentimientos amorosos y sensuales, a partir de entonces los suprimirá. Su espíritu quedará aplastado por la vergüenza sufrida, y cuando sea adulto ésta se manifestará en sentimientos de culpa e inseguridad neurótica. Tendrá miedo de la vida y procurará ponerla bajo control. En vez de aprender a "ser", lo obsesionará el "hacer", el desempeño que silencie sus temores. Atrapado en una cultura en la que el poder y el progreso son los valores predominantes, no encontrará satisfacción ni paz.

Para librarse de esos temores debilitantes y reemplazar el "hacer" por el "ser", Lowen propone en este libro la terapia Bioenergética, una combinación de trabajo corporal y análisis del carácter que saca a relucir las fuentes profundas del miedo y la ira, y las resuelve. Más que modificar al individuo en su ser propio, el trabajo apunta a armonizar su mundo interno y externo mediante la autoaceptación, la autoexpresión y el adueñamiento de sí mismo. El resultado es una vida más sana, rica y plena.

Distribuye:



**ERREPAR**

A 0 771 R.  
ISBN 950739-275-0



9 789507 392757

