



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

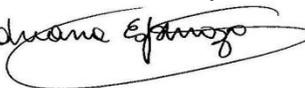
**CONTRIBUCIONES DEL TAIJI, A LA RECONSTRUCCIÓN DE UN YO SANO EN
EL CONTEXTO DE PSICOTERAPIA**

Tesis para optar al grado de Magister en Psicología Clínica
MARÍA BELÉN MASIHY ZAWADZKI

Profesor Co-Guía:
Alejandro Olea

Alejandro Olea


Profesora Patrocinante:
Adriana Espinoza

Adriana Espinoza


Informante:
Isabel Wolnitzky

Santiago de Chile, año 2019

“Contribuciones del Taiji, a la reconstrucción de un yo sano en el contexto de
psicoterapia”

RESUMEN

Trabajar el yo, es una tarea transversal en la psicoterapia, sea cual fuere el diagnóstico o motivo por el que se consulta, y una manera de abordar este trabajo desde la psicología corporal, es reconstruyendo un yo capaz de enraizarse en su experiencia, pudiendo tomar el control de su motilidad y sus emociones, sin dejar de lado la conexión con su propio inconsciente. Para esto, es indispensable reconectar con un cuerpo olvidado y traicionado, recuperando su vitalidad y movimiento. Investigaciones, reconocen a las artes marciales como agentes que contribuyen a la salud, incidiendo en aspectos como el bienestar y las fuerzas para enfrentar los desafíos del día a día. El Taijiquan (Tai chi chuan), es una arte marcial interna, ampliamente utilizada como terapia complementaria en contextos de salud, incluyendo su uso en pacientes con trastornos psiquiátricos, dado los beneficios obtenidos en materia de equilibrio, disposición a realizar actividades cotidianas y facilidad para relacionarse con su entorno. En base a estos antecedentes, se formuló la interrogante respecto a los efectos de la práctica de taiji sobre la salud yoica de las/los practicantes, que a su vez se encontraran en un proceso de psicoterapia. Para esto, mediante un estudio de tipo exploratorio-descriptivo, se realizaron entrevistas semi-estructuradas a 4 mujeres, hallando importantes resultados a nivel de la autorregulación de su motilidad, reconexión con sus cuerpos y la sensación de recobrar la autoconfianza y seguridad en sí mismas. Asimismo, las entrevistadas refirieron haber sentido mayor flexibilidad y empoderamiento en el afrontamiento de sus problemas, así como mayor contacto con el mundo natural.

PALABRAS CLAVE: Yo, Psicoterapia, Taiji, Salud

DEDICADO

*A todo aquel que escuche en su interior,
la voz de su propia verdad.*

A Juan José.

A mi familia.

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer a todos aquellos quienes formaron parte de este arduo y transformativo proceso, entregándome su apoyo, ya sea en el día a día o a través del pensamiento y la intención, los que resultaron capaces de acortar las distancias.

Agradezco profundamente a Juan José por su compañía permanente, su entrega generosa y su espera paciente. Gracias por recordarme que sin importar cuánto miedo sintamos, a veces es preciso lanzarse al vacío.

Agradezco a mi familia, por todo el amor, compañía y confianza entregada a lo largo de todo este proceso, a través de los cuales he logrado sentir, que no importa cuán lejos podamos estar unos de otros, siempre permaneceremos unidos a través de un poderoso lazo invisible.

Agradezco a mi hermano, por el amor, la preocupación y su constante enseñanza sobre cómo se ama sin condiciones.

Agradezco a Verónica, por su presencia profunda y amorosa escucha. Puedo decir que gracias a ti, pude recuperar mis pies y mi tierra. Por siempre gracias.

Agradezco a todos mis amigos que estuvieron presentes en este trabajo, en especial a Daniela, por su amistad sincera y por tantos momentos de compañía, apoyo y crecimiento mutuo; a Catalina, por enseñarme cómo encontrar la belleza incluso en los lugares más improbables; y a todos mis amigos que, con paciencia, han podido comprender mis recurrentes ausencias y silencios.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	5
3. OBJETIVOS	6
4. MARCO TEÓRICO	7
I. ¿Qué se entiende por el yo?	8
II. Yo y Psicología Corporal	14
III. Definiciones sobre salud desde la corriente corporal	20
IV. La salud como una dimensión espiritual	27
V. El yo enraizado: un criterio básico en la salud psíquica	30
VI. Psicoterapia y artes marciales	34
VII. Taiji: una arte marcial para el crecimiento interior	37
5. MARCO METODOLÓGICO	43
I. Paradigma de investigación	43
II. Tipo de investigación	43
III. Diseño de investigación	43
IV. Población y muestra	44
V. Técnicas de producción de la información	45
VI. Técnica de análisis	46
VII. Criterios de cientificidad	47
VIII. Criterios éticos	47
6. ANÁLISIS DE DATOS	49
I) Análisis Descriptivo	51
YO	51
A. Elementos identitarios	51
B. Afectividad	53
C. Vitalidad	60
D. Maneras de enfrentar la vida	61
E. Capacidad para defenderse	64

F. Capacidad de autocontrol	67
TAIJI	70
A. Visión sobre el taiji	70
B. Interés por la práctica	72
C. Beneficios del taiji	73
D. Enraizamiento: base corporal y energética en la aplicación del taiji	81
E. Aportes de la relación con el maestro	83
F. Aportes de la relación con el grupo	83
G. Caracterización del practicante taiji	84
H. Usa el taiji en su vida diaria	85
I. No percibe cambios a través del taiji	86
TAIJI Y PSICOTERAPIA	86
A. Taiji y psicoterapia como un proceso complementario	86
7. DISCUSIÓN	90
8. CONCLUSIONES	102
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	110
10. ANEXOS	114

1. INTRODUCCIÓN

El estudio del Yo, se considera un tema transversal dentro del mundo de la psicología, siendo desarrollado por distintas corrientes dentro de un marco estructural de la psique. Su abordaje se vuelve indispensable en la psicoterapia, esencialmente a la hora de comprender la manera en que el individuo se desenvuelve en su mundo, es decir, la clase de relaciones que establece, los recursos que le acompañan o conflictos que le aquejan. Por lo mismo, la psicoterapia corporal ha abarcado desde sus inicios la comprensión de un yo saludable (Reich, 2005), que debe ser capaz de reconectar con su corporalidad, sin que el yo se vea atemorizado por los “peligros exteriores e interiores” (p. 167), es decir, un yo capaz de hacer frente a su realidad total. Para Reich, el yo se encuentra continuamente influido por el conflicto entre “necesidad libidinal y mundo externo amenazador” (2005, p. 358). Por tanto, es de gran relevancia para la psicoterapia corporal, lograr que este yo se deje inundar por sus nuevas experiencias vitales, abriéndose al surgimiento de un nuevo yo, en donde dichas experiencias puedan estar debidamente integradas (Lowen, 2014), manteniendo aquello que Reich (1995), denominó como *unidad*.

Del mismo modo, la realidad en psicoterapia sugiere trabajar en pos de un yo saludable, a sabiendas de que en patologías como el trastorno esquizoide, el individuo se experimenta a sí mismo de forma fragmentada, como una mente relativa o ligeramente ligada a un cuerpo (Laing, 1964), o como es el caso de los esquizofrénicos, quienes por medio de estallidos destructivos intentan liberar sus impulsos de agresión, con el fin de restaurar una función yoica que les resulta tan ajena (Boadella, 1993). Para Laing (1964), un *yo no-encarnado* se experimenta a sí mismo como un yo divorciado de su cuerpo, como si éste fuese un objeto más en el mundo, sin poder vivenciarlo como la médula de su propia existencia, sino más bien, su impresión es como si perteneciera a una especie de falso yo. Esta condición gatilla sentimientos de profunda inseguridad en sí mismo, por lo que el yo se ve permanentemente expuesto a ser *tragado* por otros. A esto se refiere Lowen (2016), cuando menciona el concepto de hipersensibilidad del que padecen

los pacientes esquizofrénicos, para quienes las fronteras del ego resultan ser tremendamente permeables a su entorno. Asimismo, los trastornos psicósomáticos resultan estar directamente relacionados con un yo débil (Revista uruguaya de psicoanálisis, 1982), al igual como sucede en el desarrollo de la fobia, interpretada por Reich, (2005) como una escisión de la personalidad. Inclusive, el mismo autor afirma, que en el desarrollo del carácter neurótico, la coraza consigue fortalecer al yo en forma crónica, de tal manera que obstaculiza su capacidad de experiencia sexual, sus niveles de acción y motilidad, pudiendo llegar, en definitiva, *al colapso del yo*. Todo esto, se explica debido a una necesidad defensiva por parte del yo en contra del “ello y el mundo exterior” (p. 208). Boadella (1993), por su parte, relata problemáticas como la del “impulsivo subcontrolado” (p. 171) quien necesitaría de un mayor control yoico, así como también es el caso de personas pre-psicóticas, con quienes Nic Waal, importante colaboradora de Reich, se veía en la obligación de atender primeramente sobre la construcción de un yo, antes de iniciar una vegetoterapia profunda (Boadella, 1993). En definitiva, la salud yoica resulta transversal a las problemáticas emocionales y psicológicas del ser humano, ya que resulta ser el pilar que reúne y da significado a su experiencia consciente.

Profundizando en la psicología corporal, Lowen (2012), refiere acerca de una traición cometida hacia el cuerpo –explicada por una falta de identificación con lo corpóreo– la cual resulta causante de la mayor parte de las dificultades en la vida del individuo. Por este motivo, el trabajo de recobrar la conexión con la vida corporal y gozar libremente de ella se vuelve indispensable en psicoterapia, respondiendo además, al fundamento en que se basa no sólo la psicología corporal, sino también otras corrientes, acerca de una “base somática de la estructura de las funciones psíquicas” (Lowen, 2014, p. 45). Es en base a este correlato corporal de la psique, que la psicología corporal se ha empeñado en trabajar sobre las funciones más básicas del organismo, tales como la respiración, el movimiento o la capacidad de expresión. Para Sheets-Johnstone (2010), “el movimiento forma al ‘yo’ que se mueve” (p. 5), correspondiendo por tanto, a la

base de la experiencia que permite al individuo sentirse un agente capaz y efectivo en su mundo.

Conectando con esta realidad, que aboga por integrar la corporalidad y el movimiento a la psicoterapia, es que cobra sentido abordar los beneficios observados en la práctica clínica, cuando ésta se ve acompañada del ejercicio de disciplinas corporales tales como las artes marciales (AM). Actualmente, se dispone de bibliografía en donde se postula a las AM como disciplinas con objetivos y métodos paralelos a los de la psicoterapia verbal, debido a que ambas buscan desarrollar la “comprensión sobre el propio carácter, así como sobre las fuerzas que trabajan en el mundo que lo rodea” (Weiser, Kutz, Kutz & Weiser, 1995, p. 2), resaltando el objetivo de hacer crecer al individuo hacia una nueva y más fuerte forma de ser consigo mismo y el mundo. De este mismo modo, combinando artes marciales y psicoterapia, se ha hecho uso del movimiento corporal para hacer recordar y reactivar en pacientes con problemas de agresividad, experiencias positivas de apego, llegando a afirmar que por medio de las AM, les fue posible desarrollar destrezas fundamentales a nivel físico, psicológico e interpersonal, necesarias para transformar la agresividad en autoconfianza y asertividad dentro del contexto social (Twemlow, Sacco & Fonagy, 2008). Investigaciones han reflejado que la aplicación de un programa de Taiji y mindfulness a pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad, en complemento a su marco terapéutico habitual, permitió a sus participantes manifestar mejoras tales como una “mayor disposición para sus actividades cotidianas”, “más facilidad para relacionarse con su entorno” y una “mejor capacidad respiratoria” (Pedrosa & Ros, 2015, p. 33), valorando la intervención, como un complemento positivo a su terapia individual. Además de lo anterior, se suman experiencias de mayor estabilidad aportada por el enraizamiento y equilibrio en la práctica, así como apertura al entorno debido al relajo producido por los movimientos. Si bien, en las investigaciones expuestas, los aportes obtenidos no se mencionan explícitamente como un desarrollo de destrezas yoicas, cabe mencionar que en la definición del yo articulada por la psicología corporal y que deriva de palabras de Freud, el yo

corresponde a una organización de los procesos mentales, capaz de controlar la motilidad y adecuar la descarga de sus excitaciones en el mundo que le rodea, en forma coherente (Freud, 1950, en Lowen, 2014), por ende, aspectos como una mayor facilidad para relacionarse con su entorno, mayor disposición a sus actividades cotidianas o la capacidad de transmutar impulsos como la agresividad en auto-confianza y asertividad, hablan concretamente de funciones específicas del yo.

Considerando los antecedentes recientemente expuestos, en donde se evidencia un aporte de las AM al desarrollo del yo, es que se propone por medio de este estudio, poder profundizar respecto a los aportes y contribuciones que brinda la práctica de Taiji al desarrollo de un yo saludable, en un contexto psicoterapéutico. Particularmente se elige el Taiji como herramienta de estudio debido a su masificación en occidente, llegando a considerarse hoy como una de las terapias integrativas más populares (Pedrosa & Ros, 2015). Chia & Li (2005) la definen como una práctica que elimina la rigidez, instruye respecto a cómo moverse en forma libre y natural y brinda la sensación de estar fortalecido, con un cuerpo integrado tanto estructural como energéticamente. Hasta el momento, son escasos los estudios que aborden el concepto de salud yoica en psicoterapia, así como de herramientas que potencien su desarrollo en un contexto clínico, por lo cual se vuelve un objeto de interés tanto teórico como técnico, ya que se profundizará en torno a las cualidades y condiciones de un yo sano, y a las posibilidades de ofrecer a la esfera psicoterapéutica, nuevas herramientas y soportes que fortalezcan su tarea, respondiendo a la necesidad de integrar el cuerpo y el movimiento a los objetivos terapéuticos. Para efectos de este estudio, fue desplegado un abordaje cualitativo de tipo exploratorio-descriptivo, enfocado desde un paradigma fenomenológico.

2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta General

¿Cómo contribuye el Taiji a la reconstrucción de un Yo sano, en un contexto psicoterapéutico?

Preguntas Específicas

¿Perciben cambios en su capacidad de enraizamiento las personas que practican Taiji como complemento a su psicoterapia? Si los perciben, ¿cómo son estos cambios?

¿De qué manera permite el complemento entre psicoterapia y Taiji, que sus participantes afronten las demandas de su entorno?

¿De qué manera incide el complemento entre psicoterapia y Taiji, en la sensación de armonía en la relación yo-cuerpo de las personas?

3. OBJETIVOS

Objetivo General

Conocer cómo incide la integración del Taiji como complemento a la psicoterapia, en la reconstrucción de un yo más saludable.

Objetivos Específicos

1. Indagar y comprender las experiencias de enraizamiento vividas en un contexto de trabajo psicoterapéutico, complementado por la práctica de Taiji.
2. Indagar en los cambios que experimentan las personas en su capacidad de afrontamiento ante las demandas del entorno, cuando complementan su proceso psicoterapéutico con la práctica de Taiji.
3. Indagar sobre los cambios en la relación yo-cuerpo, que perciben las personas al complementar su proceso psicoterapéutico con la práctica de Taiji.

4. MARCO TEÓRICO

Para dar vida a este marco referencial es preciso aclarar al lector que la intención de la investigadora es poder reunir, a través de este escrito, aquellos modelos teóricos que dan forma y sustento a los conceptos abarcados dentro de las preguntas y objetivos de investigación. Conceptos generales, como el *yo*, fueron abarcados inicialmente de manera global, para luego ser precisados conceptualmente desde la línea teórica presente a la base de esta investigación: la *psicología corporal*, la cual regirá y orientará abiertamente el sentido de la búsqueda, así como el posterior análisis de los datos recabados. Es a partir de la psicología corporal entonces, que será abordado el concepto de *salud*, sosteniéndose en los supuestos de autores como Wilhelm Reich, padre y creador de la corriente corporal, así como Alexander Lowen y David Boadella, para quienes la salud puede llegar a ser retratada de variadas formas, entre ellas como un estado de conexión con la realidad física y social, así como un estado en donde se consagra la comunión entre lo material y lo sutil: un estado de unificación y goce, un estado que aspira a vivir a través de la materia misma su *espiritualidad*. Este marco referencial se encargará de dar sustento ante las preguntas de investigación que guarden relación con los conceptos de salud y función *yoica*, en materia psicológica como tal, mientras que a su vez, la introducción del fenómeno del taijiquan dentro del marco conceptual, será abordada, inicialmente, por medio de bibliografía que postula un importante puente entre la teoría y práctica de las artes marciales y la psicoterapia, corroborando las regalías de un abordaje basado en dicha alianza. Ante supuestos como estos, resulta de vital importancia poder caracterizar y abordar la vasta cosmovisión en que el taijiquan se encuentra inscrito, por lo que, con el fin de comprender a cabalidad la lógica tras el trabajo físico-energético de esta difundida arte marcial interna, es preciso profundizar, primeramente, sobre las bases del *Taoísmo*, para posteriormente lograr comprender los principios y valores del taijiquan, así como su reiterada aparición en la actual coyuntura occidental.

¿Qué se entiende por el yo?

Hablar del yo es hablar de una parte inscrita en nuestro ser, capaz de dar forma al contenido de los sucesos, de ser parte de una historia, una parte capaz de nominar, organizar y dar sentido a los procesos de la consciencia, significándolos y enmarcándolos en una comprensión histórica y simbólica.

Sin lugar a dudas, el yo corresponde a una figura esencial de la consciencia, muy relevante a la hora de conceptualizar la estructura y funcionamiento de la psique, es por esto que variados son los modelos postulados en pos de retratar su forma, el lugar que habita en la psique y su funcionalidad.

Ante esta amplia pregunta sobre cómo definir al yo, Freud (1923), en sus escritos de *El yo y el ello* lo explica de la siguiente manera: “Nos hemos formado la representación de una organización coherente de los procesos anímicos en una persona, y la llamamos su yo [...] de este yo depende la conciencia; él gobierna los accesos a la motilidad, vale decir: a la descarga de las excitaciones en el mundo exterior” (p. 18). Estructuralmente, se refiere sobre éste como “la parte del ello alterada por la influencia directa del mundo exterior” (p. 27), mostrando que el yo correspondería tan sólo a una diferenciación del ello, en respuesta al mundo exterior, es por esto que para Freud el yo se encarga de hacer valer estas influencias sobre el ello, para dar cabida a sus propios propósitos. No obstante, ¿cuáles son éstos? Propósitos de adaptación quizás, los que para el autor se observan reflejados en el *Principio de realidad* que el yo intenta emplazar por sobre el *Principio del placer* propio y característico del ello.

De esta manera, el yo se vuelve el representante de aquellos elementos llamados razón y prudencia, en oposición al ello quien representaría contrariamente a las pasiones. Sobre este hecho, es probable afirmar que el yo se concibe como la entidad encargada de la vida del sujeto en sociedad y es debido a esto que se le atribuya la función de gobernar los accesos a la motilidad, por lo cual en algunos casos, como mencionaba Freud (1923, p. 27), actúa tal como el

“jinete que debe enfrentar la fuerza superior del caballo”, aún cuando en otros escenarios, si el jinete desea permanecer sobre el animal, su acción se reduce tan sólo a conducirlo hasta donde el caballo desee ir. A esto se refiere Freud cuando menciona que tanto lo más profundo, como hasta lo más alto del yo, de algún modo, también puede ser inconsciente, por tanto asegura cómo mediante dicha afirmación se logra comprobar que el yo es por sobre todo un yo-cuerpo. Ahora bien, ante los esfuerzos del yo por reprimir los impulsos del ello, regido por el principio del placer, todo lo que fue hecho a un lado retorna contraponiéndose ante el yo con gran fuerza, por lo que para Freud se volvió indispensable, durante el análisis, el poder anular las resistencias mostradas por el yo a la hora de ocuparse de lo que reprimió.

Para Tallaferro (1998), el yo representa la actividad integradora de la personalidad, encargado de percibir, adaptarse a la realidad y actuar acorde a esta, pudiendo modificar su ambiente de tal manera que los actos del yo y las propensiones del ello logren concordar, de este modo, se desempeña tal como una barrera reguladora, ya sea de los impulsos instintivos del inconsciente, como los obstáculos y estímulos externos, en un principio de “homeostasis” (p. 82).

La corporalidad atribuida a la dimensión yoica, es explicada por Tallaferro de este modo: “el yo tiene una estructura específicamente motora, y podría decirse, a título de ejemplo, que maneja la llave de la motilidad y es capaz, por lo tanto, de impedir que un impulso del ello pueda expresarse” (p. 77), con el objetivo de que la persona logre adaptarse a las exigencias reales de la vida y desenvolverse armónicamente con la realidad, lo que para el autor es considerado como salud. Asimismo, para Tallaferro, el yo tendría una función homeostática, la cual se refleja en cuatro sub-funciones, entre las cuales destacan su facultad integrativa de la experiencia y la facultad ejecutiva por la cual controla la conducta voluntaria.

Por supuesto, que para que el yo logre satisfacer todas estas exigencias, Freud (1950), plantea la existencia de una entidad dentro del campo del yo, la cual abarca la suma de todas las restricciones que el yo debe obedecer, a la cual llama *ideal del yo*.

Desde la mirada analítica, Jung (s.f. en Downing, 2010) propone al Yo [das Selbst] como la personalidad total, la cual no puede llegar a ser plenamente conocida y el Ego estaría subordinado al Yo, tal como la parte es al todo. Jung dice que “el Yo actúa sobre el ego como *algo objetivamente dado*” (p. 23), como un conjunto de circunstancias que condicionan y limitan al ego, condiciones ambientales y sociales ineludibles que van permeándolo desde un comienzo, pudiendo hacer poco en contra de estas fuerzas determinantes, ya que además, a menudo el ego es fuertemente influido por componentes inconscientes de la personalidad, los que alteran y dirigen su funcionamiento. Es importante aclarar, que Jung habla de Ego, refiriéndose a la entidad que a lo largo de este estudio hemos llamado Yo.

Este ego surgiría del choque entre el factor somático y un entorno colmado de estímulos de diversa índole, hasta establecerse poco a poco como un sujeto constituido y reconocible, el que luego seguirá desarrollándose a partir de nuevos choques con el entorno y su mundo interno. El autor enfatiza que si bien constituye el centro del campo de la conciencia, a todas luces resultaría dudoso pensar en que constituya el centro de la personalidad, ratificando su participación como parte de la personalidad, mas no como el conjunto de ella, dada la dificultad para estimar cuán amplios son sus deslindes o cuán independiente logra estar de las influencias externas a la conciencia.

Asimismo, el ego es considerado como el punto de referencia en la esfera de la conciencia y sujeto de todos los movimientos adaptativos, provenientes de la voluntad (Jung, s.f. en Downing, 2010), que representa para nuestra cultura occidental la capacidad de conectarse y adaptarse a la realidad externa, es por esto, que el ego desempeñaría un papel primordial en la economía psíquica.

En palabras de Yalom (2015), esta voluntad con la que se caracteriza al yo, se vuelve un agente indispensable en la adaptación de este hacia su entorno y sus incansables demandas, figurando como un agente transformador de la conciencia y el conocimiento en acción pura, como la capacidad de ejercer y materializar las elecciones y deseos, en un acto de presencia y poder ante su mundo. A esta función se la denomina “voluntariedad” y se inscribe como una capacidad transformativa del entorno, la que unida a la responsabilidad y la acción, se reconocen como una tríada base en el proceso de cambio y movimiento.

Para Rollo May (2011), reconocido terapeuta y representante de la corriente existencial, parte de la conexión con la realidad cobra sentido desde el momento en que el sujeto toma parte frente a su mundo desde el poder de la decisión, la voluntad y el compromiso, criterios indispensables para un yo erguido sobre sí mismo; sólo de esta forma tomamos contacto con lo real, para hacer frente a las demandas circunscritas al entorno y tomar camino ante las posibilidades que va enfrentando nuestro yo, de cara al mundo. Este yo es el encargado de hacer efectivos nuestros deseos, conscientes o inconscientes, ya que como proponen De Castro Correa, García & Eljagh (2012), es en la acción donde desarrollamos aquello que se pretende ser.

A diferencia de Jung, desde la Teoría de la Personalidad de Gordon Allport, se reconoce al yo como el núcleo de la personalidad, un aspecto completo de ella, el que está determinado a evolucionar, a partir de la infancia hasta la adultez, en post del logro de una personalidad madura. Este yo estaría constituido por aspectos cognitivos tales como la motivación, atención, concentración y valoración, reconociéndole como un agente activo encargado de afrontar la vida en forma racional y por lo tanto, capaz de dar solución a las diversas problemáticas a lo largo del ciclo vital. Ante esto, Allport acuña el concepto de *lucha propia* para indicar el proceso evolutivo en el que se ve envuelto el yo, junto a todas las aristas y dominios que lo definen, es decir, en términos de su yo

corporal, la identidad que desarrolla, la autoextensión, autoimagen y aquella dimensión adaptativa en donde el yo se transforma en el agente de afrontamiento por excelencia, para la conquista de sus metas. De esta manera, el autor propone que, conforme la persona se acerca al estadio adulto, se vuelve indispensable que pueda responsabilizarse y hacerse cargo de sus propios asuntos y decisiones, utilizando a su favor las potencialidades de las que dispone, tomando en cuenta sus intereses y analizando las facilidades de las que el contexto lo provee; de esta manera, el yo se irá volviendo un agente cada vez más influyente en nuestra conducta, transformándose inclusive para Allport, en la fuente principal interna de comportamiento, para aquellos que en la adultez pudieron desarrollar en forma esperada su yo.

El estado ideal de la personalidad para Allport, tal como se dijo anteriormente, es la *madurez*, la que dispone de un yo central, bien desarrollado y dotado de una conciencia de “debiera”, un reconocimiento sólido de sus intenciones y una orientación de valores hacia la vida, pudiendo así, establecer en orden sus prioridades. El yo suficientemente maduro para Allport, es capaz de aceptar sus emociones como parte normal de sí mismo, logrando un equilibrio adecuado entre no dejarse controlar por ellas, ni tampoco mostrar rechazo ante esta condición humana (DiCaprio, 1989).

Dentro de este mismo modelo Humanístico-Existencial incluimos a Rogers, creador de la terapia centrada en el cliente, para explicitar una definición del yo distinta de las demás, ya que para esta teoría, la estructura conceptual correspondiente al yo es definida con el nombre de *sí mismo*, el cual abarca el concepto de *yo real*, pero no por completo. Rogers comprende el yo como la fuente principal del comportamiento, e incluye al yo fenomenal, dentro del campo de las experiencias psicológicas y el sentimiento, a su vez, como sujeto y objeto de acción. A este yo se suman dos definiciones aledañas: el *yo ideal* y el *yo real*. Por yo ideal se entiende aquello que se admira, es decir, un yo esperable, deseado, constituido por puntos de vista, conceptos o imágenes del yo que la

persona quisiera ser o atribuirse a sí misma; mientras que el yo real es la imagen realista y fidedigna del yo, al cual es posible acceder por medio de experiencias sensitivas y viscerales y del cual los clientes de Rogers, ante la experiencia de reconocimiento y aceptación de su yo real, se expresaban de éste como un descubrimiento nuevo y emocionante, fuente de gran gozo y alegría. Ambos yo constituyen parte de la vasta experiencia fenomenológica del yo.

Para Rogers, con el paso del tiempo, el yo va mostrando su tendencia hacia el crecimiento y desarrollo una vez que empieza a emerger, proceso llamado *autoactualización* en donde el individuo debe ir acercando cada vez más su yo al yo real, mediante procesos como *la valorización de tipo orgánico*, en donde el sujeto valida sus necesidades y se brinda a sí mismo, bienestar y seguridad (DiCaprio, 1989).

Todas estas definiciones corroboran la manera cómo se identifica ampliamente al yo, ya sea en las corrientes psicoanalítica, humanista, existencial o junguiana, como la entidad psíquica encargada de lograr una adecuada adaptabilidad a las condiciones, demandas e imposiciones del entorno, haciendo una gestión en donde, necesariamente, recursos como el autocontrol, capacidad de afrontamiento, toma de decisiones y consciencia de su responsabilidad, se vuelven rasgos y requisitos imprescindibles en dicho camino.

“Si pudiéramos reconciliarnos con la verdad misteriosa de que el espíritu está en el cuerpo vivo, visto de dentro y que el cuerpo es la manifestación externa del espíritu vivo, siendo ambos un único, entonces podremos entender por qué el intento de trascender el actual nivel de consciencia debe pagar su tributo al cuerpo.”

Carl Jung, 1928

A partir de las influencias recibidas desde el psicoanálisis, la psicología corporal resalta el mismo postulado hecho por Freud cuando define al yo como “ante todo un yo corporal” (Freud, 1950, p. 31, en Lowen, 2014, p. 33), pareciendo ser esta una de las premisas fundamentales a la base de las distintas definiciones del yo, junto con la idea de que su origen se encuentra en las sensaciones corporales registradas sobre la superficie del cuerpo.

En palabras del fundador de la corriente corporal, Wilhelm Reich (2005), el yo corresponde a “esa parte de la personalidad que constituye el límite entre la vida instintiva y el mundo exterior” (p. 168), lugar en donde asimismo se daría forma a la coraza caracterológica, por lo cual esta dimensión también podría recibir el nombre de *carácter del yo*. Para Reich, el carácter consiste en una alteración crónica del yo, correspondiendo a aquella rigidez con la que se explica el crónico modo de reaccionar que caracteriza a cada persona, constituido en pos de proteger al yo, tanto de peligros externos como internos. A pesar de su funcionalidad, la existencia de la coraza mitiga directamente la capacidad de movilidad psíquica total a la que puede acceder el sujeto, por lo cual en este punto es cuando cobran relevancia aquellas otras relaciones con el mundo exterior, no condicionadas por su carácter, es decir, que escapan a la norma. Por tanto, el yo

corresponde a aquella parte expuesta de la personalidad, sujeta continuamente al conflicto entre la necesidad libidinal y las condiciones del mundo exterior. A pesar de que el carácter sea erigido con la finalidad de proteger al yo, está constituido por distintos elementos e influencias del mundo exterior, tales como prohibiciones, mandatos, identificaciones e inhibiciones de los instintos, por lo que los contenidos de la coraza caracterológica, la misma que reviste al yo, hallan su origen en la vida de cara al mundo. De este modo, Reich concibe al yo como un elemento estructural y el carácter es su manifestación exterior, nacida de la necesidad de los principios económicos de evitar la angustia proveniente de la realidad social, absorber la angustia estática y a fin de evitar los peligros que significa la gratificación del instinto o principio del placer, en un marco histórico-social en donde la evolución humana tuvo por consecuencia una considerable restricción de la gratificación de la libido, así como de otras esferas del placer a modo de transitar hacia la adaptabilidad requerida por una sociedad civilizada.

Posteriormente, Alexander Lowen (2014), seguidor de Reich y creador de la corriente Bioenergética, definió al yo como “una fuerza integradora y organizadora” de la experiencia (p. 49), la que encuentra su profundidad y fuerza directamente en el grado de coordinación y control logrados conscientemente sobre su musculatura voluntaria, por tanto la presencia del yo cobra vida paralelamente en lo somático y en lo psíquico, confirmando la correspondencia entre la organización de los procesos corporales con los mentales. Para el análisis bioenergético, la personalidad está representada por una pirámide, en donde el yo o la mente ocupan la parte más alta o el vértice superior, ubicándose en la base inicial –que corresponde a la parte más profunda– aquello que se reconoce como procesos energéticos, los que dan impulso a la vida del individuo. Lowen (2016) menciona que son estos procesos energéticos los que, en esencia, dan vida al movimiento, el que a su vez, dará vida a los sentimientos y pensamientos del individuo, sucesivamente. Este orden explica, que el yo se caracteriza por un sentido funcional en el esquema psíquico, haciendo las veces de una *frontera* ante el

mundo exterior, ya que traza los límites de lo que corresponde al territorio del ego individual. Al interior de estos límites, existe un complejo sistema energético capaz de mantenerse a sí mismo, y que es reconocible por su potencial de excitación. Al observar a un organismo en una interacción energética “normal” con su entorno, se puede ver al yo funcionando como una frontera que media este intercambio, haciendo prevalecer ya sea el impulso de autopreservación ante el dolor, así como el impulso hacia la satisfacción ante un estímulo que brinda placer.

A sabiendas de lo anterior, es relevante comprender el papel del yo dentro de la dinámica estructural del cuerpo, la que está basada en un equilibrio de fuerzas opuesta que dan vida a la pulsación: fenómeno en el que se basa la vida humana. La pulsación consiste en un proceso de expansión y de contracción, el cual se deja entrever por medio de la respiración, la peristalsis, los latidos del corazón, entre otros. Este proceso basal, se encuentra igualmente a la base de la conducta humana, por tanto es posible de reconocer mediante la alternancia entre la apertura del organismo al contacto con el mundo exterior y en su lado opuesto, su retraimiento. Lowen explica el protagonismo que cobra el yo en esta dinámica, ya que en la apertura es el yo quien se pone en contacto con su entorno y así también al distanciarse, el yo toma contacto directo consigo mismo y su individualidad. Para este intercambio permanente, es necesario que el yo posea fronteras lo suficientemente sanas y eficaces contra los estímulos que ingresan, ya que de ser insuficientes o demasiado permeables, podrían generarle un daño importante, tal como sucede en la esquizofrenia u otras patologías, en donde existe una hipersensibilidad a lo que sucede a su alrededor, viéndose en riesgo de resultar abrumadas muy fácilmente.

Ambos movimientos pulsatorios son imprescindibles, ya que la vida depende de la capacidad para contactar hacia afuera como hacia adentro, como un movimiento adaptativo según cada ocasión. De esta manera, ambos movimientos son inherentes a la vida misma.

Para estar en el mundo, el yo debe atender tanto a las necesidades del entorno como a las suyas propias es por esto que Lowen (2016), hace la analogía –al igual como lo hizo Freud – del yo y el cuerpo, como el jinete y su caballo, para expresar el poder que éste ejerce sobre el cuerpo, así como resaltar la importancia de rescatar e integrar a la vida del yo la armonía natural del cuerpo, retratada en la espontaneidad del animal, como bases indispensables para la salud. Esta metáfora pretende a su vez, retratar la tendencia humana a actuar de dos maneras: mediante *movimientos voluntarios* y *movimientos involuntarios*. Como es posible imaginar, el yo se encuentra al mando de aquellos movimientos que pudieran llamarse voluntarios o preconcebidos, que están inscritos en nuestra vida cotidiana en acciones tales como caminar, trabajar, vestirse o preparar una comida, entre otros y que responden a la voluntad consciente del yo, es decir a una intención de la consciencia. Tal como se ve, es necesaria la presencia de un jinete quien encarne el ícono de la voluntad para dar dirección y control a los impulsos internos, así como dar respuesta a las demandas del mundo civilizado, no obstante es indispensable que exista un equilibrio entre la presencia tanto de la voluntad como del deseo, ya que es el primero quien muestra por dónde trazar el camino y el segundo es el que entregaría la fuerza que gesta al movimiento del galope.

Es por esto, que una de las cualidades principales de la terapia Bioenergética es poder trabajar en desarrollar un mejor sentido del yo, esto quiere decir “a ser más persona” (p. 57), debido a que este proceso brindaría la reconexión y recuperación de la autoexpresión del individuo, la que se manifiesta en aquellas actividades que denotan vivacidad en la experiencia, ya sea mediante la capacidad expresiva, el brillo de los ojos, la presencia de vibraciones a nivel general o el tono de la voz, todas ellas conformando lo que para Lowen (1996) sería “el camino por donde se expresa más fielmente el yo” (p. 57). Para el autor, todas estas son manifestaciones emocionales y físicas de la salud. Es en base a este correlato corporal de la psique, que la psicología corporal se ha empeñado en

trabajar sobre las funciones más básicas del organismo, tales como la respiración, el movimiento o la capacidad de expresarse a sí mismo.

En términos más contemporáneos, David Boadella, padre de la Biosíntesis, declara que “todo estado del yo refleja una actitud corporal; toda expresión del carácter tiene un anclaje fisiológico” (1993, p. 203), defendiendo la suposición de que la mente es aquello que está afuera del cuerpo, en tanto la actividad mental o el pensamiento, son funciones de la corteza, la cual es igualmente una superficie externa, por tanto los supuestos de Freud, en donde el yo es una proyección de una superficie sobre otra superficie, parecieran ser bastante coincidentes. De este modo, así como la mente es el exterior del cuerpo, el cuerpo pasa a ser concebido para el autor como el interior de la mente. Asimismo, Boadella ejemplifica esta importancia primordial del cuerpo retratando el estado esquizoide o esquizofrénico, ya que quienes padecen de esta condición, declaran tener la sensación de que su cuerpo se ha convertido meramente en un objeto, sintiéndose a sí mismos fuera de su cuerpo, como si el núcleo de su persona, de su identidad medular se hubiese desentendido de él y ya no tuviera más cabida en éste, como un verdadero destierro de su propio hogar.

En otras interpretaciones sobre el origen del yo, a diferencia de lo postulado por Lowen y Freud, encontramos a Keleman (2012), que si bien reconoce que la formación del yo se funda en la experiencia somática, postula que el nacimiento de la verdadera identidad correspondería a un proceso desde adentro hacia afuera, es decir, que la verdadera identidad no surge sensorialmente a partir de la aprobación del entorno o de los patrones de movimiento muscular percibidos, sino que contrariamente surge desde el interior, a partir de “la calidad de la sensación proveniente de las ondas pulsatorias internas” (p. 53) alojadas en las fibras musculares lisas de los órganos, por lo que para el autor la autoimagen mediante la cual nos reconocemos y por consiguiente desde donde se erige nuestro yo, se basa en un modelo de sensación al que accedemos desde el interior. De este

modo, Keleman menciona que nuestro yo estable puede reconocerse en los patrones musculares profundos o lentos, los que por lo general resultan resistentes al cambio.

A sabiendas de que “el self es fundamentalmente un fenómeno corporal” (Lowen, 1986, p. 20), parte de sí queda al descubierto a través de la expresión de los sentimientos, dado que el self logra experimentarse mediante el proceso de autoexpresión, mostrando inclusive la amplitud de su personalidad mediante la amplitud de su sentir, por tanto una persona deprimida demostrará el repliegue de su personalidad mediante conocidos signos tales como los ojos apagados, la voz monótona y su motilidad reducida, en la mayoría de los casos. De este modo, cuando las vías de autoexpresión se encuentran cerradas, el self rápidamente se desvanece; de ahí se desprende la relevancia de acercar al yo a la versión más expresiva de sí.

Definiciones sobre salud desde la corriente corporal

Quien conoce a los demás, es sensato.

Quien se conoce a sí mismo, es sabio.

Quien vence a otros, es fuerte.

Quien se vence a sí mismo, es poderoso.

Quien consigue sus propósitos, es voluntarioso.

Quien se contenta con lo que tiene, es rico.

Quien no abandona su puesto, es perseverante.

Quien no muere ni siquiera con la muerte, posee la Vida.

Tao te ching, Lao Tsé

Es interesante ver el modo cómo la corriente corporal ha dado énfasis y destinado una parte importante de sus escritos a discutir sobre los alcances de la salud, postulando en primera instancia, la idea basal sobre un ser humano íntegro e indisoluble, fuera de toda lógica cartesiana, un sujeto concebido fuera de la dicotomía mente-cuerpo, capaz de trabajar con el fin de recobrar la anhelada unidad de sí.

Con el fin de ilustrar esta idea, Fritjof Capra (2008) manifiesta una dura crítica a dicha dicotomía de la unidad del ser, postulando que “la visión cartesiana de los organismos vivos tuvo una influencia decisiva en la evolución de las ciencias humanas” (p. 65), dado el modo en que homologaba el funcionamiento del ser humano con el de un artefacto, una máquina, por lo que para Descartes un enfermo y un reloj mal fabricado podían compararse perfectamente, así como un sujeto sano con un artefacto fabricado pulcramente. Tal distinción del pensamiento cartesiano se fundó en una “estricta separación entre mente y cuerpo e introdujo la idea de que el cuerpo humano es una máquina concebible con arreglo a la colocación y el funcionamiento de sus partes” (p. 155), influyendo hasta hoy el

modelo biomédico, así como también la práctica médica actual. Para el autor, las consecuencias de este actuar son relevantes y urgentes, hablando inclusive de una crisis sanitaria, dada la división que ha creado entre los profesionales de la salud. Así, se divide por un lado al cuerpo médico, encargado del tratamiento del cuerpo, mientras psicólogos y psiquiatras se ocupan de la curación de la mente.

Es relevante mencionar cómo dicha división obstaculiza gravemente la comprensión de la enfermedad, ya que según afirma Capra (2008), hasta el día de hoy “siguen prestando muy poca atención al archiconocido vínculo entre los estados emocionales y la enfermedad” (p. 157). Para el autor, esta exclusiva orientación hacia el aspecto físico de la salud ha llevado a que poco se pregunte en las facultades de medicina respecto a qué es la salud, ni tampoco se discute mayormente en torno a estilos de vida saludables, ya que estos caerían en la consideración de cuestiones filosóficas más bien pertenecientes al dominio espiritual, distanciado del campo de la medicina. Esta orientación, muy posiblemente ha impedido ver el significado potencial de la enfermedad, así como los aspectos positivos a los que ésta conlleva, declarándola mayormente como un enemigo al que hay que vencer. La parcializada visión de las vivencias del humano ha impedido la comprensión de los aspectos tanto psicológicos como espirituales de la enfermedad, parcializando igualmente, un abordaje terapéutico basado en la unidad cuerpo-mente. A esto se refiere Lowen (2016), cuando dice que “una ciencia de la persona íntegra es algo desconocido en la medicina occidental” (p. 33), por lo que postula que la única manera de remendar esta ruptura en la unidad del ser, es restituyendo la psique al cuerpo.

Esta controversial falta de unidad en la percepción del propio cuerpo, fue considerada por Reich (1995), como un efecto de la interrupción de la corriente de excitación, la que acontece en los niveles del cuello y pelvis, perturbando la capacidad que tiene la persona de experimentar plenamente su corporalidad y consecuentemente perjudicando la confianza en sí mismo. Esta realidad, se corresponde con la del estado neurótico, llegando a expresarse en su grado más álgido, como una completa escisión de la personalidad.

Desde sus inicios, Reich vela por descubrir un camino terapéutico que lleve con mayor éxito a la mejora de la neurosis, debido a los bajos resultados curativos obtenidos por el psicoanálisis de la época, por lo que entre los postulados más relevantes de su obra, declara que la cura se halla verdaderamente en la capacidad genital del sujeto, es decir la capacidad de experimentar una satisfacción genital completa. De este modo, concluyó que la condición para el logro de una salud mental perdurable consistía en el logro de una vida sexual satisfactoria, lo que luego llama *potencial orgástico*, ya que para éste, la neurosis se asentaba duramente en la perturbación de la vida sexual. Dichas ideas se alzan dentro de un marco teórico basado en la economía sexual del organismo, por lo que la potencia orgástica, es decir, la capacidad para alcanzar una completa descarga convulsiva de energía sexual durante la relación sexual, se instaló como criterios de salud psíquica y vegetativa indispensables para su teoría y marco de trabajo en el tratamiento de la neurosis, la que a su vez se sostiene por la incapacidad de obtener dicha gratificación (Ramírez, 2005). Por ende, esta falla en la regulación bioenergética da cuenta nuevamente de la falta de unidad en la percepción y vivencia del organismo, llegando a postular Reich que salud es “la capacidad del organismo de actuar y reaccionar como una unidad y como un todo, en términos de las funciones biológicas de tensión y carga” (1995, p. 342).

Por supuesto, que para Reich (2005), el papel de la sociedad no quedó exento en sus postulados sobre la formación de la neurosis, sino que fue instaurada una directa relación entre ésta y la configuración misma del carácter, llegando a postular que la estructura alcanzada por el individuo se yergue en orden con la estructura sociológica imperante en cada época, llegando a postular que “los contenidos de la coraza caracterológica son, pues, de origen externo, social” (p. 183), tomando en consideración los procesos de prohibición e inhibición de los instintos por los que vela, así como las diversas identificaciones de las que nos provee. Este orden sociológico se expresa tempranamente en las primeras etapas de la educación, haciendo que el yo se acorace en pos de evitar el castigo

que significaría expresar la vasta fuerza de su inconsciente y fortaleciéndolo ante la presión que esta ejerce contra él.

A sabiendas de esto, la psicoterapia corporal ha abarcado desde sus inicios la comprensión de un yo saludable (Reich, 2005), capaz de reconectar con su corporalidad, sin que el yo se vea atemorizado por los “peligros exteriores e interiores” (p. 167), es decir, un yo capaz de hacer frente a su realidad total. Por tanto, es de gran relevancia para la psicoterapia corporal, lograr que este yo se deje inundar por sus nuevas experiencias vitales, abriéndose al surgimiento de un nuevo yo, en donde dichas vivencias puedan estar debidamente integradas (Lowen, 2014).

En su ensayo *Análisis del carácter* Reich (2005) describe al yo sano, igualmente, mediante el grado de movilidad caracterológica de la que dispone, por tanto el acto de abrirse a nuevas situaciones y experiencias dará cuenta de un grado de salud no presente en casos donde el individuo tiende a cerrarse ante ellas, dando cuenta de la importancia en la permeabilidad de la que goza el yo, puesto que un yo rígido, es sencillamente un yo crónicamente alterado. Para Reich, “esta coraza significa inevitablemente una disminución de la movilidad psíquica total, disminución mitigada por relaciones con el mundo exterior, no condicionadas por el carácter y, por ello, atípicas” (2005, p. 167).

De igual manera, así como el yo se encarga de controlar la motilidad espontánea, para lograr una apta integración de sus impulsos en el entorno, un control saludable del ego no debiese afectar el nivel de espontaneidad del cuerpo, es decir, su capacidad de autoexpresión, por lo cual, lograr integrar control y espontaneidad en los movimientos del sujeto, cobra vital importancia en el ejercicio de un yo sano. Trabajando la armonía entre control y espontaneidad, el individuo logra experimentar el fenómeno de la coordinación, el que a su vez, da vida al equilibrio y la identificación con el cuerpo.

Esta necesidad de integración postulada por Reich, se halla igualmente en Lowen (2016), para quien un organismo sano se caracteriza por gozar de un equilibrio entre contención y excitación, al igual que lo propuesto por Reich sobre

control y espontaneidad, dado que así como es relevante que el individuo sienta libertad para expresar sus impulsos, es también vital que disponga del suficiente autodominio para poder expresarlo de manera que resulte apropiada y efectiva, dando la impresión de que un yo fortalecido –pero no rígido – sería el conductor ideal para guiar las fuerzas del cuerpo.

A estas presuposiciones y planteamientos sobre salud, se agregan dos conceptos acuñados por Lowen (1986), relativos a los niveles de independencia y autonomía vital desarrollados por el sujeto, denominándolos en dos categorías según su estilo de afrontamiento yoico. Estas son, las personas *autodirigidas* y las personas *heterodirigidas*. Lowen define como persona autodirigida a aquellas que gozan de un fuerte y profundo sentido del yo, que no se dejan permear fácilmente por las influencias y volubilidad del entorno. Su personalidad está dotada de estabilidad interna, orden y logra descansar firmemente sobre la base de su autoconciencia y autoaceptación, por tanto, se encuentra en un estadio de desarrollo yoico en el que logra sostenerse sobre sus propios pies y caminar por sí mismo.

De manera contraria, existe una figura dual a la anterior, llamada persona heterodirigida, la cual se encuentra desprovista de todas estas cualidades, mostrando una fuerte tendencia hacia la dependencia y la búsqueda de apoyo emocional sobre otros seres de su entorno, ya que de no existir la estabilidad de este soporte, el sujeto puede reaccionar de forma depresiva.

Esta estructura se caracteriza como carácter oral, ya que vuelca sobre su entorno sus necesidades infantiles de cuidado, aceptación y amor no satisfechas y por lo tanto, aún pendientes. Todas estas condiciones afectivas de contención, contacto físico y calor, son verdaderos cimientos para el logro de la fe en sí mismos y la capacidad de afrontamiento en la vida.

Entendido esto, Lowen declara que para la superación de tal tendencia depresiva, que duda de la propia fuerza vital y pierde la fe en sí mismo, la persona deberá trabajar hasta experimentarse como una persona autodirigida. Al mismo tiempo que logrará sentir sus pies bien puestos sobre la tierra, sintiéndose amo de

su corporalidad y sus actos, el control de sus emociones será fluido y orgánico, entrando en la corriente natural que caracteriza al mundo emocional, pudiendo sentir cambios continuos en su afectividad, como expresión directa de su fuerza vital, no obstante no perderá su sensación de raíz y solidez.

El autor lo expone de esta forma: “En una persona sana, los sentimientos cambian constantemente. Se puede estar disgustado y amable, triste y después alegre. Cada emoción fuerte crea una nueva dirección que es la respuesta personal del organismo a su entorno” (Lowen, 1986, p. 29), recreando lo que se comprende como un yo permeable a las influencias y fuerzas instintivas del inconsciente, pero capaz de seguir al mando durante el trayecto.

Desde la Biosíntesis, David Boadella (1993), plantea que la salud corresponde a un estado de bienestar bioenergético, es decir a la capacidad de funcionar rítmicamente, sin la presencia de bloqueos provenientes de tensiones musculares crónicas, las mismas de las que hablaba Reich, quien buscaba restablecer el equilibrio de las fuerzas mediante la relación entre la defensa alojada en el cuerpo y la vitalidad emocional que contenía, de esta manera la salud pasaba a ser concebida como un asunto tanto físico, como psíquico.

A esta concepción de salud, Boadella agrega la importancia de mencionar aquel *poder curador* del que hablaba Reich, encargado de iluminar desde dentro la corporalidad y vitalizar la carne, tal como una fuerza viviente dentro de cada cuerpo: la llama alma y la utiliza para delinear los términos sobre el sinónimo de salud, por tanto el alma tendría una cualidad interna capaz de iluminar la experiencia, manifestándose posteriormente como un sentimiento innato de felicidad. Este sentimiento, se convierte en parte o condición de una adecuada salud.

En este mismo texto, Boadella hace referencia a Reich en 1952, en el libro *The Murder of Christ*, quien realiza la descripción de un niño sano de esta manera:

El niño del futuro es suave, afectuoso, da con libertad y alegremente. Sus movimientos son armoniosos y su voz melodiosa. En sus ojos hay un resplandor apacible y mira el mundo de modo profundo y sosegado. Sus manos tocan con dulzura. Puede tocar de un modo tal que el tocado empiece a irradiar su propia energía vital. [...] Este calor en la sensación de la piel al tacto es para el verdadero médico un signo de la salud de un ser humano, así como su ausencia es un signo de la presencia de enfermedad (Reich, 1952 en Boadella, 1993, p. 206).

Por medio de este retrato, Boadella intenta resaltar la esencia de la armonía, el calor y la vitalidad, como principios básicos en la concepción de una vida dotada de salud, una vida vibrante y pujante, remarcando nuevamente lo trascendental de reconocer aquella incesante *fuerza de la vida* , a pesar de la muerte del cuerpo, ya que tal como declaraba John C. Pierrakos –co-fundador de la bioenergética junto a Lowen–, en *Human Energy Systems Theory* (1976), trabajar sólo con el cuerpo no basta, es preciso ir más profundo. Hemos de llegar hasta el inconsciente negativo y la mente analítica, con un afán integrador que permita centrarse en la conciencia que afirma la vida, esto es el núcleo humano. Por tanto, para Pierrakos, excluir la espiritualidad de la psicoterapia sería una omisión poco provechosa. Lo mismo para Lowen (2016), quien propone reconocer, por medio de una visión holística, que el cuerpo se encuentra imbuido de un espíritu que a su vez es activado por su psique y se mantiene expectante a sus acciones.

Autores provenientes de la corriente corporal nos ilustran de manera profunda entorno a los significados atribuidos al concepto de salud, reuniendo las distintas aristas de las que estamos provistos como seres en desarrollo, estas son tanto la dimensión del ser sintiente, del ser corporal e incluso la dimensión del ser espiritual, considerando esta dimensión del espíritu como una forma imbricada e indisociable de la unidad *cuerpomente* , tan urgente de reconstruir y restituir dentro de nuestro imaginario colectivo.

La salud como una dimensión espiritual

El aceptar que los seres humanos son criaturas espirituales, implica por ende aceptar también que la salud irremediablemente estará determinada por el desarrollo espiritual que el individuo se destine a cultivar. Es innegable pensar que la falta de contacto con el mundo circundante, así como la falta de conexión con el hábitat natural y el reino animal tienen por resultado una perturbación importante en la salud mental del individuo. La soledad, el aislamiento y el vacío, son epidemias cotidianas y reales en la manera que se organiza la sociedad actual, llevando a la población a la falta de sentido, la depresión y en los casos de mayor gravedad, al retraimiento esquizoide. Lowen (2016), afirma que al romper la conexión con el mundo exterior, se obtiene por resultado una importante pérdida de conexión con el sí-mismo corporal, estado energético y afectivo reconocible en patologías como la depresión y los estados esquizoides, los que se deben a una importante merma en la vitalidad del organismo físico, a un estado energético carente y al decaimiento del espíritu vital.

Tal como es sabido, no puede separarse la salud mental de la física, ya que ambos son aspectos que componen la personalidad, por tanto un elemento capaz de unificar ambas dimensiones es precisamente el concepto de energía, que para Lowen, se encuentra presente tanto en el pensamiento occidental como el oriental. Esta energía corresponde a la fuerza que enciende el espíritu y tal como asevera el autor, si se utiliza en forma consciente, es capaz de convertirse en poder.

Para retratar de manera ejemplificadora los principios de salud y espiritualidad, Lowen (2016) hace alusión recurrente al pensamiento de la cultura china, la que concibe a la salud como un equilibrio adecuado entre energías que se oponen, conocidas como yin y yang. Estas energías representan la energía de la tierra y la energía del cielo. Con el fin de propiciar la salud natural del organismo, los chinos promueven movilizar la energía del cuerpo mediante series de ejercicios, tal como sucede en el taiji, los que generalmente se aplican de manera lenta y rítmica. Boadella (1993) destaca igualmente el entrenamiento en

artes marciales como una muestra de comprensión a los principios del enraizamiento, ya que hacen hincapié en el equilibrio dinámico y la atención relajada sin un gasto innecesario de energía.

Desde la filosofía del Tao, base teórica y filosófica del taiji, yin y yang son dos figuras opuestas pero complementarias, permaneciendo siempre una junto a la otra, en *armonía* y en continuo movimiento. Ante esto, Lowen (2016) afirma que al igual como en un organismo sano existe un equilibrio entre contención y excitación energética, el que a la vez implica una conexión entre su mente y su cuerpo, yin y yang se conectan de igual modo, mediante el “círculo de la totalidad”; de esta manera, cada movimiento que un organismo sano realice, abarcará la totalidad de la persona de una manera unificada.

El autor destaca de la cultura china, su consciencia sobre la necesidad de que exista armonía entre posiciones antitéticas o fuerzas opuestas como la de yin y yang y en el caso de la bioenergética, desde la contención y la excitación del estado pulsatorio, ya que como plantea Lao Tzu (1954), los opuestos a los que estamos habituados, con dicotomías tan comunes y cotidianas como: “femenino-masculino”, “noche-día”, “dar-recibir” y “fuerza interna-fuerza externa”, así como los sistemas que tan arraigadamente creemos independientes unos de otros, *como el sí mismo y los otros, o el sí mismo y la naturaleza*, finalmente y para sorpresa de occidente, resultan ser para esta lejana cultura parte de un mismo universo, el que es regido por una unidad común o *Tao*, el cual es capaz de trascender los límites de toda entidad individual. Para Jung (1967), una idea taoísta esencial que aparece transversalmente en todo el I Ching, o Libro de los Cambios, sugiere que al observar el momento presente, este estaría compuesto de cada elemento que habite en él, reconociendo una especial interdependencia entre los eventos objetivos, así como los estados subjetivos (estados psíquicos) de quien observa.

Ante todo lo anterior, Lowen (2016) postula la idea sobre desarrollar un enfoque holístico capaz de integrar ambas cosmovisiones tan dicotomizadas –y

opuestas en ocasiones—, oriente y occidente, ya que para el autor, esta última buscará la armonía espiritual por medio del trabajo psicoterapéutico, mientras que la primera lo realizará por medio de la meditación. Así, oriente se caracterizaría por buscar la quietud del cuerpo que permitirá abrir el espacio a la reconexión con la pulsión que habita en el centro de su ser, la que justamente para Lowen, es el pase a la conexión con el universo. Autores como Sun (2009), corroboran dicha búsqueda que intenta traer a occidente la profunda sabiduría del taoísmo, capaz de dar respuesta de manera simple a las problemáticas de lo propiamente humano:

La filosofía taoísta [...] ha proporcionado una perspectiva única desde la cual examinar una variedad de elementos psicológicos en Occidente. Estas temáticas incluyen psicoterapia (Craig, 2007; Ehrlich, 1986), psicología social (Sun, 1995), Psicología Junguiana (Coward, 1996; Rosen, 1996), psicología transpersonal (Gross y Shapiro, 1997), y psicología humanista (Chang y Page, 1991; Jenni, 1999; Lee, 2003; Rahilly, 1993; Rosen y Crouse, 2000) (p. 271).

Cabe destacar por supuesto, que el énfasis que pone el exponente de la Bioenergética en acercar ambas visiones tiene por origen la necesidad de recuperar una armonía que para el autor resulta imposible de recobrar si se trabaja exclusivamente por medio del razonamiento consciente, dado que el ser humano en su mayoría se encuentra gobernado por impulsos y sentimientos ajenos a la consciencia, los que quedan relegados al mundo de lo no-consciente, al mundo del cuerpo traicionado, desplazado, al mundo de lo mundanamente llamado “psicosomático”, como aquello que se vuelve ajeno para la vivencia cotidiana, invisible, volviéndose difícil de reintegrar, o incluso al menos de reconocer como propio, por lo que finalmente es mantenido largamente en la desconocida dimensión del cuerpo, mediante la permanente tensión que éste ejerce en sus músculos para contener su estructura.

El yo enraizado: un criterio básico en la salud psíquica

*Porque tu cuerpo es la raíz, el lazo
esencial de los troncos discordantes
del placer y el dolor, plantas gigantes.*

Ofrendando el libro, Delmira Agustini

El concepto de *enraizamiento*, contenido principal de este capítulo, halla su origen etimológico en la palabra *raíz*, la cual proviene del latín *radix*, que quiere decir “órgano de las plantas que les permite fijarse al suelo y a la vez extraer las sustancias nutritivas del mismo” (Etimología de enraizar, s.f.). En vista de ello, podemos definir, coloquialmente, la palabra *enraizamiento* como una “consolidación” o “arraigo” de una estructura sobre la superficie que lo sostiene, del mismo modo en que se constituye como un concepto central dentro de la psicología y técnica corporal.

Llamado también como “grounding”, el *enraizamiento* fue introducido por Stanley Keleman con la finalidad de objetivar el fenómeno de arraigo en el proceso orgánico, el mismo que conceptualizó Lowen como la capacidad de estar en contacto con la realidad y que, a su vez, implementó por medio de ejercicios para la reconexión y reenergización de las extremidades inferiores (Boadella, 1993). Lowen, a diferencia de Reich, fue más activo al estimular a los pacientes a trabajar en posición vertical e instándolos a realizar ejercicios expresivos, dándole un valor terapéutico central al *enraizamiento* del sujeto en la realidad de su cuerpo y de su vida (Boadella, 1997).

Es así, como a través del *enraizamiento* el análisis bioenergético logró obtener una comprensión más acabada sobre los procesos energéticos del cuerpo, los que ofrecen un correlato igualmente sobre la personalidad y las herramientas de las que dispone el sujeto frente a la vida. Cuando hablamos de *enraizamiento*, hablamos de una conexión energética entre la zona baja del

cuerpo, más específicamente los pies, y el suelo que lo sostiene, muy similar a la imagen del árbol erguido, dotado de grandes raíces atadas a la tierra. Boadella (2005), ilustra esta metáfora mediante el símbolo del árbol de la vida, el cual se aloja en el centro del mundo, entre medio del cielo y la tierra, como ícono del cuerpo humano. Al igual que todos, el árbol de la vida consta de raíces las que lo anclan a la tierra y le proporcionan su alimento para vivir. Asimismo lo grafica Lowen (2016), cuando dice que los seres humanos somos como árboles, anclados por un extremo a la tierra y proyectados por el otro hacia el cielo que lo cubre. Cuan alto pueda expandirse dependerá de la fuerza de su arraigo, así como también, si el individuo llegará a perder su raíz, al igual que un árbol, morirán sus hojas, es decir, su espiritualidad perderá sentido y quedará carente de vida. “Estar enraizado es estar conectado con las realidades básicas de la vida: el cuerpo de uno, su sexualidad, las personas con las que se mantiene relaciones” (p. 116).

Dependiendo del tipo de relación que la persona establece con la superficie que lo sostiene, ésta podrá sentir diversas formas de contacto con la realidad, pudiendo expresar, por un lado, sensaciones de estabilidad, o por otro la sensación de estar flotando sobre el suelo; todas estas opciones estarán sujetas a la manera en que el individuo aprendió a ponerse de pie sobre la tierra. Tomando en consideración estas características energético-corporales, el terapeuta logra obtener una información crucial respecto de la cantidad de energía o emoción que su paciente permite que ingrese en el tren inferior de su cuerpo (Boadella, 2005).

No es ajeno pensar que los sentimientos de independencia y seguridad personal tienen directa relación con el estilo de funcionamiento de sus pies y piernas y, asimismo, consecuentemente con su esfera sexual (Lowen, 1998), por tanto la calidad del enraizamiento, determinará la solidez interna del individuo. Sin embargo, para lograr sentir tal firmeza sobre el suelo, lo que dará el anclaje no recae necesariamente sobre la fuerza y firmeza de sus piernas, sino más bien en la sensibilidad que estas posean. De hecho, piernas muy fuertes podrían revelar una tendencia compensatoria, por medio de un desarrollo muscular intenso, a esconder la inseguridad básica, propia de la falta de sostén en la temprana

infancia. La pérdida de sensación en las piernas hará que el contacto con el suelo se vuelva completamente mecánico. Una posición que habitualmente da cuenta de la falta de enraizamiento es pararse con las rodillas tensas, rigidizando las piernas y por consiguiente limitando su sensibilidad, lo que imposibilita que las rodillas logren amortiguar algún movimiento o sostener una postura. Es por esto que, Lowen (2016) recalca la necesidad de corregir la postura erguida, adquiriendo el hábito de flectar las rodillas, incluso cuando se está de pie, ya que de esta manera se permite liberar energía que fue detenida producto de la postura y que consecuentemente interfiere en la capacidad de estar enraizado, así como también devuelve la elasticidad y gracia al movimiento. Esta toma de consciencia sobre el tren inferior, así como a la manera habitual de caminar es tan sólo el primer paso hacia la restitución de la armonía del cuerpo, la que requiere necesariamente la flexibilización de las extremidades inferiores.

El que un niño crezca o no enraizado quedará determinado por su relación primera con la madre, ésta se constituye como el punto de base primordial para el sentimiento de seguridad del individuo. Experiencias positivas de cuidado, sostén aprobación y afecto, dejarán en el cuerpo del infante la experiencia somática de un estado de gracia, suave y natural, de esta forma, el niño podrá experimentar su cuerpo como una fuente ávida de placer y gozo, pudiendo mantener la conexión con su naturaleza más primitiva, su estado animal. A partir de estas vivencias, el niño podrá crecer enraizado en su experiencia y su cuerpo, dotado de una sensación interna de seguridad. En la vereda contraria, las experiencias tempranas carentes de atención y afecto por parte de la madre, promoverán en el cuerpo del niño una sensación constante de rigidez. Esta tensión funciona a modo de reacción natural a la falta de calor físico y afectivo, registrando experiencias de frialdad que socavan la sensación de seguridad y quebrantando la conexión con su realidad primaria. Experiencias posteriores de desarraigo, encuentran su correlato en esta clase de vivencias, las que quedan alojadas en el cuerpo del infante muy tempranamente y son reactivadas como un círculo vicioso, incluso

después de conseguida la autonomía ante la madre. A esto se refiere cuando decimos que la madre es como la *tierra personal* (Lowen, 2016).

A medida que sus pies se afianzan en la tierra, sus brazos se extienden hacia el cielo, sus ojos se abren a la gloria del universo y su espíritu se remonta exultante hacia el milagro de su vida, de su conciencia, de su ser como parte del todo (Lowen, 1986, p. 47)

Boadella (1993), afirma que disfunciones en dicha etapa pueden expresarse luego, ya sea en forma de sobreenraizamiento, caracterizada por el miedo a la dependencia o en forma de subenraizamiento, descrito como un miedo importante al logro de la independencia personal. Ambas caras conforman polaridades de “rigidez y desvalidamiento, control y colapso” (p. 107) perfectamente reconocibles en patologías de nuestra especie.

Por supuesto que la calidad de las sensaciones sexuales que alcanza el individuo guarda directa relación con los niveles de energía que contenga su cuerpo, con el grado de fluidez y armonía con la que ésta se desplaza por el cuerpo y por supuesto, guarda estrecha relación con el nivel de conexión energética que establece el individuo con la tierra, es decir con su *grounding*. La explicación es simple, al igual que un circuito eléctrico, el cuerpo necesita de una conexión a tierra, ya que de otro modo, corre el serio riesgo de estallar por una sobrecarga. De este mismo modo funciona nuestro cuerpo, el cual requiere de raíz para soportar y descargar fuertes montos de excitación, pudiendo vivirlas como experiencias de gozo y trascendencia. Una vez que la energía es descargada, la onda de excitación que llegara hasta la tierra, retorna nuevamente al cuerpo, como si la tierra estuviese impulsándonos a continuar. En ausencia de esto, el individuo desarraigado de su suelo, deberá reducir todas aquellas sensaciones, para rehuir del terror que le produce sentirse abrumado por la experiencia sexual, por dicha carga.

Psicoterapia y artes marciales

Estudios en psicología clínica evalúan los paralelos entre la psicoterapia y las artes marciales, estableciendo puentes que enriquecen la experiencia en el trabajo terapéutico. Laso (2017), lo describe como un “paralelismo profundo, una esencia compartida” (p. 100) refiriéndose a que ambas materias se empeñan en estudiar los modos de organizar la interacción con otro, agregando que inclusive, las artes marciales han sido utilizadas como metáfora a lo largo de la historia de la psicoterapia familiar. Laso pone de ejemplo el paradigma de artes marciales internas, las que se estructuran bajo un orden trascendente y no dicotómico, haciendo alusión regularmente al concepto de armonía. Esta visión, es propuesta por el autor como una herramienta clínica, la que busca profundizar y especializar la técnica de contacto con el paciente mediante la unión y armonización en la relación terapéutica. Asimismo, halla un paralelismo entre el arte marcial y la relación psicoterapéutica en que en ambas está presente la preparación del sujeto para el encuentro con un auténtico otro, desafiando sus habilidades y llevándolo al escenario de la resolución de conflictos, así como al trabajo que organiza la acción para generar cambios en uno mismo mediante formas cada vez más eficientes, eficaces y elegantes posibles.

Adentrándose en el humanismo, Hendlin (1978), hace un paralelo entre las cualidades de la terapia gestáltica y el Taijiquan, postulando que la práctica de esta arte marcial, puede ser un complemento beneficioso para una psicoterapia gestáltica, argumentando que su efectividad radica, entre otras cosas, en resultar útil para el trabajo de los tres niveles: ego, existencial y esencia. En su experiencia terapéutica, ha visto cómo se aplica con éxito el Taiji como complemento al tratamiento tradicional de poblaciones psiquiátricas, en donde los pacientes manifestaron que introducir la práctica de esta arte marcial a su rutina habitual contribuyó en darles “la oportunidad de regresar a sus cuerpos y sentirse a sí mismos moviéndose en nuevas maneras y con nuevos músculos” (p. 28-29). Asimismo, se observaron cambios posteriores a su práctica en el interés que

mostraban en sus sesiones de psicoterapia grupal, actuando como un catalizador que promovió la interacción grupal y la expresión verbal de sus emociones. En base a las experimentaciones, Hendlin comprobó que la aplicación de Taiji fue más efectiva en pacientes no medicados o levemente medicados, quienes habían recibido diagnósticos relativos a depresión, ansiedad y personalidad obsesivo-compulsiva, ya que en el caso de pacientes maníaco-depresivos o psicóticos las respuestas no fueron las esperadas. A pesar de esto, Hendlin declara su sorpresa ante la cantidad de pacientes que mostraron su interés por el ejercicio.

Otros autores postulan, que el ejercicio de las artes marciales puramente internas, tales como el Taiji, se caracteriza por gatillar un cambio en la experiencia, en donde las ideas de salud a largo plazo y curación terapéutica del cuerpo, comienzan a tener un significado mayor para el practicante (Mitchell & Engel, 2012).

En la actualidad, autores como Pedrosa & Ros (2015), postulan al Taiji, como un catalizador del proceso terapéutico, resaltando sus cualidades para disminuir los problemas de ansiedad, pensamientos intrusivos y consolidando poco a poco una sensación de equilibrio en la persona.

Ambos investigadores son responsables de la aplicación de un programa basado en técnicas de taiji y mindfulness, durante el período de un trimestre, en un grupo de pacientes psiquiátricos diagnosticados con trastorno límite de la personalidad. A raíz de esto los pacientes declararon sentir mayor facilidad y disposición para realizar actividades cotidianas. La mitad de ellos declararon sentir mejoras en su grado de sociabilidad habitual, aporte que consideran de ayuda para su psicoterapia individual. Asimismo, los autores lograron observar un aumento de la atención puesta en el presente, derivada del ejercicio de permanecer conscientes del cuerpo durante el movimiento, así como también estos pacientes experimentaron una mayor sensación de estabilidad, la cual declaran habría sido aportada por el enraizamiento, además de un mayor equilibrio en su dispersión mental e impulsividad, los cuales eran rasgos característicos de su diagnóstico.

Twemlow, Sacco, & Fonagy (2008), plantean como una problemática real el hecho de que la psicoterapia verbal realizada dentro del espacio de la consulta, a menudo resulta insuficiente a la hora de trabajar con temáticas profundas de violencia. Ante esto, proponen a las artes marciales como una herramienta potencial que pudiera complementar esta carencia presente en la realidad clínica, mediante la cual el individuo con problemas de agresividad logre establecer relaciones respecto de su conducta actual y pensar desde una mentalidad más kinestésica, típica en los estadios pre-verbales del desarrollo temprano, de esta manera proponen por medio de las artes marciales poder ayudar a la reconstrucción de estilos de apegos patológicos, pudiendo transformar la agresividad destructiva en auto-confianza y asertividad en los vínculos sociales. A este proceso le llaman *emboding mind*, que hace alusión al proceso psicológico de encarnar la mente a través del cuerpo.

En cuanto a los aportes de las artes marciales en materia de violencia, una importante relación que establecen los autores se encuentra en el significado atribuido a las figuras del instructor de artes marciales y al psicoterapeuta, quienes suelen encarnar el rol de aquel que es capaz de dar límites a la agresión, permitiendo a su vez, brindar un espacio seguro en donde el practicante/paciente logre realizar nuevos movimientos. De esta manera, ambas figuras entregan experiencias de contención y control, por lo que aseguran que la figura de este cuidador pasa a ser un elemento fundamental en “el desarrollo de un sentido más sano del yo” (p. 10).

A la luz de lo anterior, es posible reconocer la existencia de literatura en materia psicológica, abocada a establecer puentes y relaciones entre las disciplinas marciales y la psicoterapia, dada la vasta complementariedad de la que ambas técnicas gozan, demostrando distintos paralelos ya sea tanto en la forma como el contenido. Asimismo, los beneficios a nivel clínico que emergen gracias a esta combinación de disciplinas parece ser provechoso y digno de ser explorado con mayor profundidad.

Taiji: una arte marcial para el crecimiento interior

El descubrimiento del Ser.

*El descubrimiento de todos los aspectos del yo
es una etapa obligatoria en la realización del Tao,
y por lo tanto también en el camino del guerrero.*

Chia & Jan, (2013)

Para explicar qué es el taiji, primero se vuelve indispensable exponer acerca de la vasta y compleja cosmovisión del taoísmo en la que se encuentra enmarcado o más bien dicho, de la cual fluye ancestralmente como consecuencia natural ante los significados atribuidos a la vida en la antigua China, los que se logran materializar, finalmente, en la sistematización de un conjunto de movimientos físico-energéticos llamado como *taiji*.

El taoísmo para Mantak Chia & Juan Li (2005), “es el sistema filosófico y espiritual más antiguo de China” (p. 25), un sistema en donde los seres humanos son considerados como parte de la naturaleza, ya que para el taoísmo el humano proviene de la energía de la tierra, los astros y los elementos por igual. Esto lo hace ser hijo legítimo de la tierra y el cielo, por tanto de una naturaleza sabia e inabarcable, la cual se mueve y funciona mediante las leyes del Tao. Para Chia & Li, hemos olvidado cuál es nuestro lugar en este ciclo natural, por lo cual debemos recuperar nuestra herencia y legado originario, de manera de recobrar la experiencia en donde nuestro cuerpo vuelve a convertirse en un todo integrado y en donde cada una de sus partes está relacionada con lo que le rodea. Es por esto, justamente, que la cultura china desarrolla el estudio del Tao, con la esperanza de mejorar la salud de sus ciudadanos o hasta incluso, con la ilusión de alargar su promedio de vida (Yang, 1994).

El Tao “es el cambio, los muchos cambios que acontecen cuando la vida crea y destruye, se transforma y se resuelve en sus muchas dimensiones” (Huang, 2006, p. 17). Katchmer (1993), nos ilustra sobre la obra principal del Taoísmo, el

Tao Te Ching, y su manera de alentar a la eliminación de los inconvenientes de la sociedad para así emprender el camino de retorno a la naturaleza, no obstante para ello, es preciso conocer qué es verdaderamente la naturaleza, por lo cual la observación se convirtió, por excelencia, en el método que los taoístas tomaron para reunirse con ésta. Cabe decir que, para la cultura taoísta, “al observar y seguir las leyes naturales, se vive el Tao” (p. 26). En la traducción de Richard Wilhelm, del *Tao Te Ching*, el vocablo *Tao* es reemplazado por *Sentido*, a pesar de que han sido muchas las traducciones atribuidas a este término, estas son: Dios, Razón, Vía, Palabra, entre otras (Lao Tsé, 2009). A continuación, un fragmento de este escrito, correspondiente al primer capítulo:

El sentido que puede expresarse no es el SENTIDO eterno. El nombre que puede pronunciarse no es el nombre eterno. El *no-ser* es el comienzo de Cielo y Tierra, y el *Ser*, la Madre de los seres individuales. El camino del No-ser lleva a contemplar la maravillosa esencia, el del Ser, a contemplar los espacios limitados. Originalmente, los dos son uno, su única diferencia radica en el nombre. La unidad de ambos se denomina misterio. El enigma más profundo del misterio es la puerta por donde entran todas las maravillas (Lao Tsé, 2009).

Para comprender qué significa Taiji, debemos recurrir a las escrituras taoístas chinas, las que cuentan que alguna vez, al principio de la existencia, el universo estaba vacío, desprovisto de vida luego de enfriarse tras su creación, por tanto todo era neblinoso y difuso, sin diferenciación ni separación alguna, sin límites o extremos. A este estado se le llamó *Wu Ji* (Wu Chi), “sin extremo”. Luego de un tiempo, la energía disponible se dividió en dos polaridades llamadas *Yin* y *Yang* y, a su vez, a dicha polaridad se le otorgó el nombre de *Taiji*, que significa “gran extremo”, siendo reconocida como la separación inicial que da vida a todas las demás separaciones o cambios en el universo. Por tanto, puede afirmarse que Taiji es la madre de Yin y Yang y es a su vez, “la fuerza oculta

capaz de llevar al Wu Chi a la división de Yin y Yang, y también de conducir al Yin y Yang divididos a la unidad de Wu Chi” (Yang, 1994, p. 63). Para Yang (1994), aquella fuerza oculta en los seres humanos corresponde al *Yi*, es decir, a la intención hacia la acción y asimismo hacia la tranquilidad.

El Taijiquan (Tai chi chuan), es justamente la representación de esta danza entre yin y yang, presente en cada movimiento o en cada posible cambio dentro de la existencia, construida primeramente como un sistema marcial, que da cuenta del constante vaivén entre polaridades al que estamos sujetos como seres vivos. El significado de *quan* es “puño”, representando el sentido combativo de esta danza, la que alterna entre un propósito defensivo y otro de ataque.

La historia del Taiji, como arte marcial, tiene hasta hoy un origen poco claro, en donde tanto su fecha de creación, hasta el responsable de impulsarlo entre las comunidades de China son inciertos. A pesar de eso, existen muchas teorías en torno a su real creador, existiendo archivos que declaran a Chang San-Feng (o también Zhang Sanfeng), taoísta Wudang quien vivió durante la dinastía Song (960- 1279 A.C.), como el verdadero autor de este sistema marcial, mientras que otros autores mencionan que un sistema similar de técnicas y formas surgió en una época distinta, siendo enseñado durante la dinastía Liang (502-557 A.C.) en manos de la familia Chen. A pesar de las conjeturas, lo cierto es que el Taijiquan nace como un sistema marcial interno o *Neijia*, destinado a que el practicante aprenda a elaborar su *qi* (chi - energía o fuerza natural que llena el universo) internamente y hacerlo circular para que así el cuerpo físico manifieste su máximo potencial (Yang, 1994). Trabajando desde adentro hacia afuera, se requiere entrenar primeramente el *qi* por sobre los músculos o huesos, para así potenciar la energía interna *jing* por sobre la fuerza bruta *li*. El sistema consta desde formas o series de movimientos, con empuje de manos, hasta meditaciones en posición vertical o sentado sobre una superficie (Wile, 2008).

Presentes casi transversalmente en todos los estilos de Taiji, los principios básicos de la práctica para Chia & Li (2005) son: I. Concentrar la mente y el *qi*, II. Lograr un movimiento relajado, distinguiendo claramente entre la plenitud (*yang*) y

el vacío (*yin*), III. Sostener el *enraizamiento* de los pies al suelo y el centro de gravedad bajo, IV. Sostener la estructura ósea alineada con la energía del cielo y de la tierra y V. Manejar el movimiento con una integración corporal total, que no exceda los límites de la corporalidad de cada practicante, pero no obstante logre que el *qi* circule por su cuerpo, incluyendo músculos, huesos y tendones, en forma lenta y coordinada.

T'ai chi es una de las muchas maneras de disciplinar nuestro cuerpo y de liberar nuestra tensión interna. Puede también ser una manera de permitirle a nuestro cuerpo que nos enseñe, nos acompañe y nos ayude a superar los conflictos con que tropezamos todos los días (Huang, 2006, p. 24).

Chia & Li, (2005), retratan como parte inicial de la técnica, el poder aprender a ajustar la estructura del cuerpo durante la práctica de taiji, hasta lograr alinearla con la fuerza de gravedad que atrae desde la superficie, quedando, de esta manera, “enraizado estructural y energéticamente” (p. 27). Una vez percibida dicha alineación e integración de la estructura corporal mientras se está de pie, es posible dar comienzo al movimiento que dará vida a *la forma*. Asimismo, agregan que esta forma de *enraizamiento* durante la meditación de pie, resulta ser un factor decisivo para dominar los aspectos internos de la práctica, así como también poder alcanzar niveles de habilidad superiores en la técnica.

El primer libro escrito sobre Taijiquan, se remonta al año 1919, llamado “El estudio del taijiquan” y se le atribuye a Sun Lutang fundador del estilo Sun. Posteriormente en 1928, un arqueólogo llamado Wu Tunan, publica otro escrito llamado “Taijiquan” (Wile, 2008), el cual define esta disciplina de la siguiente manera:

Taiji ["gran polaridad"] es nacida de wuji ["sin polaridad"]. Es la manifestación del movimiento y la quietud, y la madre de yin y yang [los aspectos pasivos y activos]. Cuando hay movimiento, pasivo y activo se diferencian entre sí. Cuando hay quietud, vuelven a ser indistinguibles (Wu, trad. 1928/2017).

Sólo el uso de un lenguaje metafórico podría traer a la vida la sutileza de la energía, graficando con palabras el movimiento que realizan interdependientemente yin y yang, como dos partes indisociables de una misma figura, presentes en cada forma y movimiento que compone la práctica de taiji. Wu Tunan (trad. 1928/2017), habla del taiji como un arte marcial proveniente de la escuela interna, capaz de promover el desarrollo natural y agraciado del cuerpo, así como una vida sana y longeva, por medio de la reconexión del individuo con las capacidades naturales e innatas de su cuerpo. En su literatura, se hace alusión al hecho de que en esta práctica son atendidos tanto cuerpo como mente, lo que conlleva a una mayor agilidad e inteligencia. La sutileza que caracteriza al taiji, permitirá calmar las emociones que habitan en la persona, calibrando su sentido moral hasta volverlo más noble. Asimismo, se observan cambios físicos, ya que la percepción se agudiza, la musculatura voluntaria obtiene mejores reflejos y la involuntaria hará que la musculatura funcione más suavemente. Por otra parte, Wu Tunan destaca el fortalecimiento que brinda el taiji, ya que asegura que el espíritu se hace más sólido en el interior.

A raíz de esto, cabe profundizar sobre la escuela interna en las artes marciales, o neijia, la que a diferencia de los estilos externos, pareciera estar mayormente abocada al trabajo íntimo del practicante en relación consigo mismo. Frantzis (1998), explica cómo el taijiquan deriva de la tradición marcial interna proveniente de la meditación taoísta y cómo a su vez, este vasto sistema cimenta las bases de la medicina tradicional china. Desde un inicio, los taoístas desarrollaron dichas técnicas con el fin de cultivar la salud y el bienestar mental, sin fines de auto-defensa. Esta tecnología del qi fue incorporada para generar una

efectiva fuente de poder, con la cual enfrentarse al mundo secular, por tanto, el propósito inicial de esta práctica interna fue en función del desarrollo de la salud, sanación y de estados de meditación más claros. En este contexto, para las artes marciales como el taiji, cada movimiento surge desde lo más profundo del cuerpo, dirigiéndose hacia la piel para ser efectuado. Por tanto, el objetivo fundamental de esta disciplina es fusionar por completo el interior con el exterior, concentrándose, igualmente, en desarrollar elementos como la intención, la energía y la consciencia. Así, el autor afirma que la verdadera efectividad de las técnicas marciales del taiji recaen en el uso juicioso del poder interno, así como en el deseo de que tanto cuerpo, energía y mente se muevan como una sola célula, totalmente integrada.

En la actualidad, estudios de evidencia clínica sobre el taijiquan han crecido exponencialmente en los últimos años, aumentando el nivel de publicaciones a partir de 1991 y hallando su máximo peak entre el 2006 y el 2010 (Yang, Wang, Ren, Zhang & Li, Zhu, et al., 2015). Estos evidencian una serie de beneficios que brindaría el taiji, ya sea a nivel físico o mental, como por ejemplo, la promoción de bienestar psicológico, aumento del autoestima y sensación de satisfacción, ya sea en pacientes sanos o que padezcan condiciones crónicas (Wang, Bannuru, Ramel, Kupelnick, Scott and Schmid, 2010); asimismo, se le asocia con mejoras en la calidad de vida ya que promueve una serie de beneficios psicológicos ante la presencia de sintomatología como estrés, ansiedad, depresión, tensión-ira y ante el ánimo en general (Jimenez, Melendez & Albers, 2012). Otros estudios reconocen, que el entrenamiento de taiji proporcionan beneficios importantes en el balance y las capacidades cognitivas de la población geriátrica, llevando mejoras a su calidad de vida, ya que a partir del ejercicio se vieron potenciadas dimensiones como la independencia y la funcionalidad para desarrollar sus tareas diarias, por lo que resulta una alternativa terapéutica recomendable en términos de neuro-rehabilitación (Silva, Pérez, Fernández, Tovar, 2014).

5. MARCO METODOLÓGICO

Paradigma de investigación

El paradigma investigativo utilizado corresponde al Fenomenológico, debido a la intención de comprender el sentido profundo de la experiencia de los individuos que complementan su proceso psicoterapéutico con la práctica de Taiji. De este modo, se utilizó el recurso descriptivo para detallar ampliamente sus percepciones en torno a cambios en sus formas de ser y estar en el mundo, así como cambios en su emotividad o percepción de sí mismos, inclusive físicamente, generando nuevos significados en torno a la experiencia común de complementar su proceso terapéutico con su práctica de taijiquan.

Tipo de investigación

La siguiente investigación corresponde a un estudio cualitativo de tipo exploratorio-descriptivo. Es exploratorio, ya que, el estudio sobre un yo sano, así como de herramientas que potencien a la psicoterapia en la reconstrucción de éste último, es una temática poco explorada, a pesar de la relevancia de la salud yoica tanto a la hora de restablecer las funciones adaptativas del paciente, recuperar la flexibilidad que fue arrebatada en la construcción social del yo, así como de estimular la integración de la dicotomía occidental entre *mente y cuerpo* o también consignada como *yo y cuerpo*, tal como postula la corriente corporal. Este estudio alcanzará un nivel descriptivo, enfocado en dar a conocer en detalle, la experiencia y los significados declarados en cada caso.

Diseño de investigación

Como diseño de investigación se eligió la fenomenología, puesto que fue la herramienta más adecuada a la hora de describir a cabalidad el resultado del proceso complementario entre psicoterapia y la práctica de una arte marcial interna como el Taiji. Para esto, se puso énfasis en comprender qué tienen en común los participantes de este proceso simultáneo, indagando respecto a la

esencia de lo que significó para ellos, incluyendo aquellos cambios, visiones, pensamientos, sensaciones o sentimientos que pudieran haber experimentado durante el proceso. De este modo, el fenómeno fue abordado y estudiado tanto desde lo externo, es decir, mediante la descripción de actos objetivos e intenciones de los participantes, como desde lo interno, cabe decir, sus pensamientos, imágenes o sensaciones. De este modo, la investigadora trabajó directamente con las declaraciones de las entrevistadas –transformadas en unidades de significado– (Hernández, Fernández & Baptista, 2014) realizando una completa descripción de sus impresiones y aquellos hallazgos que dieron cuenta de nuevas y provechosas vivencias, útiles para la innovación en el quehacer clínico y la implementación de nuevas técnicas, así como también, estableciendo relaciones entre los diversos cambios y experiencias registradas por la muestra.

Población y muestra

El tipo de muestra que permitió llevar a cabo este estudio fue de *casos tipo*, dada la especificidad de las características de la muestra, consistente en estar participando actualmente o haber participado tiempo atrás de un proceso simultáneo de psicoterapia y práctica de taiji. En el muestreo inicial, el grupo estaba conformado por 4 mujeres entre 60 y 80 años, residentes de la ciudad de Los Andes, Chile, quienes participan de este proceso simultáneo, no obstante las condiciones cambiaron a causa de que 2 de ellas abandonaron el proceso psicoterapéutico. A raíz de esto, se continuó la búsqueda mediante un muestreo no probabilístico *de bola de nieve*, dada la complejidad de las características de la muestra, ya que debían haber vivido ambos procesos simultáneamente y en ocasiones se hallaron casos en donde habían participado de ambos procesos sin embargo, en períodos de tiempo no coincidentes. Al necesitar una muestra de características muy específicas, se fue buscando de manera acuciosa, encontrando igualmente a un grupo final de 4 mujeres, entre 53 y 80 años, pertenecientes a las ciudades de Santiago y Los Andes, Chile. El contacto inicial fue realizado telefónicamente, para luego concretar una entrevista única. En dicha

ocasión, les fue entregado un consentimiento informado (anexo), el que las participantes accedieron a firmar, el cual detallaba las condiciones y características del estudio, así como su sentido y finalidad. De esta manera, se buscó transparentar los objetivos del estudio, así como establecer un compromiso de confidencialidad por parte de la investigadora ante la totalidad de la información entregada, dejándoles abierta la posibilidad de abandonar la investigación en cualquier momento, si así lo estimasen conveniente. Con el fin de establecer un espacio de seguridad para ellas, se ofreció un canal directo de comunicación con la investigadora, al que pudiesen recurrir en el caso de necesitar contención luego de la entrevista, ante la posibilidad de que la indagación pudiera haber removido temáticas de cuidado para ellas.

Técnicas de producción de la información

Para la indagación se llevó a cabo una entrevista en profundidad (anexo) por cada participante, de tipo semi-estructurada y con preguntas abiertas, fomentando la descripción de las experiencias de la muestra y guiando a su vez las preguntas en base al fenómeno por conocer, que corresponde a los efectos de la práctica de taiji en un contexto psicoterapéutico, sobre la reestructuración de un yo más sano, desde el paradigma de salud de la psicología corporal.

Caracterización de las participantes:

Entrevistadas	Pseudónimo	Edad	Ocupación
1	Entrevistada 1	53	Docente universitaria
2	Entrevistada 2	69	Dueña de casa (docente jubilada)
3	Entrevistada 3	80	Dueña de casa (jubilada)
4	Entrevistada 4	56	Docente universitaria

Técnica de análisis

Inicialmente, se hizo una revisión de la totalidad de los datos obtenidos para luego organizar la información y categorizarla mediante codificación abierta y categorización axial, técnicas que responden a lo esperado en la estructura de análisis del diseño fenomenológico, el cual se caracteriza por identificar unidades de significado, crear categorías en base a estas, y elaborar posteriormente una descripción que englobe todas estas experiencias junto al contexto del que surgieron, desarrollando así, narrativas que logren transmitir la esencia de lo experimentado por la totalidad de la muestra. Esta esencia nace del acto de reunir, por parte del investigador, la totalidad de descripciones relatadas junto a la estructura desde donde se gestan, permitiendo establecer relaciones e identificar elementos comunes –así como también discrepancias–, entre dichas narrativas (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Técnicas como las que fueron seleccionadas para efectos de este estudio, tal como explican Strauss & Corbin (2002), buscaron justamente abrir el texto, sacar a la luz toda la información disponible (ideas, pensamientos y significados), para de esa forma lograr descubrir, nombrar y posteriormente desarrollar los conceptos que del análisis aparecieron. Así, mediante la codificación axial, se dio lugar al siguiente paso: la reagrupación de los datos, destinada a relacionar las distintas categorías y subcategorías emergidas en la codificación previa y así posteriormente dar vida a nuevas narrativas y explicaciones respecto al fenómeno en cuestión, por tanto, respecto a los efectos de la práctica de Taiji en el yo de las practicantes que asisten a un proceso psicoterapéutico.

Criterios de cientificidad

Se utilizaron criterios de rigor como la dependencia interna, en donde se dispuso de un evaluador externo para colaborar en la identificación de categorías, mediante chequeos cruzados. Asimismo, se veló porque la producción de los datos fuera cuidadosa, por lo que fue indispensable la documentación de la información mediante grabaciones y transcripciones, que aseguraron el criterio de credibilidad, minimizando los sesgos del investigador, como opiniones y creencias. Finalmente, se dispuso del criterio de triangulación, mediante el cual se recibió apoyo externo por parte de revisores expertos, los que asistieron el proceso durante el análisis de resultados.

Criterios éticos

El abordaje de este estudio fue realizado en base a los estándares y principios éticos del Consejo de Investigación Económica y Sociales (Lira, 2007), con el fin de velar por el cumplimiento de las condiciones éticas esperadas en una investigación. Para hacer valer dichos aspectos, se tomaron las siguientes medidas: 1) para hacer prevalecer el principio de **no maleficencia**, se hizo entrega a las participantes de un consentimiento informado, el cual tuvo por finalidad, transparentar los propósitos del estudio, explicitar las condiciones del encuentro y en qué consistiría su participación. Asimismo, se transparentan los posibles riesgos al participar del estudio, ya que profundizar en su experiencia, así como evocar recuerdos, podría removerlas afectivamente. 2) Para cumplir con el principio de **beneficencia**, se transparentaron los aportes que este estudio podría brindarles, en términos de la capacidad de elaborar y establecer nuevas relaciones entre sus experiencias en ambas disciplinas (taiji y psicoterapia), permitiendo emerger nuevas asociaciones que aporten a su proceso psicoterapéutico. Asimismo, para resguardar este principio, se ofreció a las entrevistadas un canal de contacto directo con la entrevistada, quien prestaría contención y asistencia en caso de que la entrevista pudiera haberlas removido emocionalmente. 3) Para hacer prevalecer el principio de **autonomía**, se consignó en el consentimiento

informado una cláusula en donde se establece que la participante puede abandonar el estudio en cualquier momento, sin repercusiones posteriores. 4) Finalmente, para resguardar el respeto por las sujetos participantes, en términos de **confidencialidad**, se estipuló en el consentimiento informado que todos los datos recabados durante la entrevista serán totalmente confidenciales, por lo que en el análisis de resultados, se mantuvieron anónimas las identidades de las entrevistadas.

6. ANÁLISIS DE DATOS

Considerando los datos obtenidos por medio de las entrevistas en profundidad, así como los lineamientos instaurados por las preguntas de investigación, se estableció un mapa conceptual el que contiene inicialmente tres grandes familias, las que coinciden con aquellos constructos que configuran finalmente el *fenómeno de investigación* y se vuelven esenciales para este estudio; estos son: el Yo, el Taijiquan y el ejercicio complementario de Psicoterapia y Taijiquan. La primera de estas, describe a cabalidad todas aquellas referencias que las participantes realizan en torno a sus funciones yoicas, incluyendo desde elementos identitarios, afectivos, estilos de afrontamiento y recursos para el control de su motilidad. Estas categorías se desglosan en códigos cada vez más finos, abocados a describir respetuosa y fielmente la totalidad de experiencias de las participantes en torno a su desarrollo e historial yoico: qué las define, cuáles son sus pasatiempos, relatos de éxito como de fracaso a lo largo de sus vidas, las dificultades que acompañan su personalidad, como sus potencialidades. Todas estas características son esenciales de registrar y aprehender para el ejercicio del análisis, el cual está basado en las preguntas de investigación, las que buscan conocer cómo son los efectos de la complementariedad de dos disciplinas sobre la compleja configuración yoica de los individuos, por tanto, intentar conocer a cabalidad las formas y tendencias que las caracterizan, se vuelve indispensable como ejercicio previo al establecimiento de cualquier relación, e incluso de la misma observación.

Posteriormente, en el segundo gran núcleo se encuentra el Taiji. Este apartado se conforma de una serie de códigos relativos a la visión, el interés y las sensaciones registradas durante su práctica de taijiquan. Entre estos datos, resaltan numerosos beneficios psicológicos que habría traído el taiji y que muestran directa relación con las funciones yoicas de las participantes, entre ellas cabe mencionar: mejoras en su estilo de afrontamiento, experiencias de mayor regulación afectiva y empoderamiento o seguridad personal posteriormente a su

práctica, entre otras. Estos datos han sido estructurados de manera tal que logren dar respuesta a la pregunta principal de este estudio, la cual plantea la interrogante respecto a cuáles serían las contribuciones del taijiquan al desarrollo y reconstrucción de un yo más saludable, así como también, integrando otros objetivos y preguntas específicas que buscan por medio de un desglose de las cualidades que constituyen a un yo sano, indagar respecto a si la práctica de esta arte marcial incide y de qué manera sobre éstas.

Asimismo, es necesario mencionar que para este apartado se incluyeron además, la totalidad de los beneficios declarados por las entrevistadas, así como también aquellas experiencias en las que no percibieron resultados. Entre estos beneficios se incluyen también, experiencias corporales importantes descritas con atributos que hacen alusión a estados de calma y fluidez, declarando el registro de sensaciones físicas y afectivas confortables. Estas sensaciones permitieron abrir para ellas, una puerta importante hacia la reconexión consigo mismas, su mundo interior y por sobretodo sus cuerpos, dando luces a ambas a preguntas acerca de las contribuciones del taiji en la reconexión del *yo y su cuerpo*, así como sus aportes en materia del potencial de arraigo y desarrollo de raíz del que dispone.

Entre otros aportes derivados de la práctica, las pacientes refieren que una presencia coherente de la/el maestra/o, la integración a un grupo de práctica y el encarnar los valores atribuidos a la figura del practicante de artes marciales internas, fue de utilidad igualmente para su crecimiento personal.

Finalmente, en respuesta al contexto y requisito esencial en la búsqueda de la muestra, se indaga respecto a las percepciones y significados de las entrevistadas sobre la experiencia misma de complementar su psicoterapia con la práctica de taiji, esto es, cuáles fueron sus sensaciones, percepciones y los significados atribuidos a esta experiencia, la cual resulta ser, esencialmente, el fenómeno principal para esta investigación. (Ver Anexo 3)

I) Análisis Descriptivo

YO

Por medio de los instrumentos utilizados para la producción de información, fueron aflorando mediante diversas dimensiones, elementos biográficos y cotidianos, la presencia de un yo sujeto a sus condiciones contextuales, sujeto a múltiples vivencias las que luego pasan a caracterizar los confines de su existencia. En este sentido, las entrevistadas manifestaron, mediante diversas experiencias, las distintas aristas que comprenden la dimensión **yoica**, y más específicamente, respecto de las condiciones generales de este yo a la hora de enfrentarse al mundo. La dimensión yoica resalta este **carácter funcional** respecto de las distintas tareas a las que el yo debe responder, desde el momento en que se erige como un ser diferenciado del resto, con el fin de lograr ser reconocido en el mundo de manera única, respecto de las subjetividades que le circundan. Esta amplia categoría se encuentra compuesta por las siguientes subcategorías:

A) **Elementos identitarios:** Al aproximarse al mundo interno de las entrevistadas, fue relevante conocer aquellas figuras y elementos mediante los cuales logran reconocerse a sí mismas o incluso son reconocidas por otros, llevándolas al encuentro de su propia subjetividad.

i. Dentro de esta dimensión, la capacidad de **definición de sí mismas**, pareció un ejercicio a ratos difícil de lograr, como si al contactar con la representación interna de sí mismas, aflorara cierta confusión:

*“Uyy difícil, difícil definirse, yo creo que quizás podría definirme más por lo que trato de ser, más que por... no sé si lo logro en realidad, pero trato de ser generosa con los que puedo”
(Entrevistada 1, párrafo 45).*

En otras ocasiones, las entrevistadas se definieron en torno a cuán fuertes se perciben o en torno a cuánto han debido afrontar a lo largo de la vida, por ejemplo:

“[¿Cómo te definirías a ti misma?] Como una guerrera, una guerrera, una sobreviviente, y siempre con ilusión, yo siempre estoy como que el mundo todavía me puede sorprender...”
(Entrevistada 4, párrafo 68).

Asimismo, aparecen significados construidos en torno a las tareas que desempeñan o a sus responsabilidades:

“Yo me describiría como una persona...aunque no trabaje, todavía responsable, enferma de puntual, enferma de puntual, ehh... un poco...obsesiva en algunas cosas ah, pero no muchas tampoco...” (Entrevistada 2, párrafo 91).

ii. Dentro de los elementos que las representan aparece su **visión ante la vida**, la que define en muchos contextos la manera en que se aproximan a su realidad:

“La felicidad es como un despegue que viene en tu vida y nada más. Porque si tú te sacaste el loto, vay a ser feliz en el momento en que tú supiste, pero después ya no ya, ya como que se pasó ese momento, esa como emoción de la felicidad”
(Entrevistada 2, párrafo 148).

“Ese es un gran problema que yo veo en mi pega y en la sociedad que me, me, me genera mucha rabia, igual, o sea falta de coherencia, falta de ética también, más honestos”
(Entrevistada 1, párrafo 187).

B) **Afectividad:** De esta subcategoría se desprenden distintas dimensiones a través de las cuales las entrevistadas manifestaron desarrollarse. El mundo afectivo cobra total preponderancia en la manera como se constituye el yo, ya sea en la solidez de sus cimientos, la conexión con sus vivencias o la interacción que establece con su mundo.

i. Los **vínculos** son parte relevante a la hora de definir quiénes somos, de dónde venimos y a qué pertenecemos. Asimismo, las entrevistadas refieren que sus vínculos les brindan sostén y protección, necesarias para avanzar en sus vidas:

“Sí, tengo amigos muy buenos de años, otros no de tantos años, sí. Cercanos, hombres y mujeres. Sí, yo diría que tengo amigos muy buenos que nos llamamos siempre estamos siempre comunicándonos y se preocupan si me... como vivo sola, cuando estoy enferma o algo así, ellos se preocupan. Yo también soy como llamadora cuando... a mis amigos. Buenos amigos, no tantos pero buenos.” (Entrevistada 1, párrafo 31).

“Yo diría que una amiga, que sabe de mis capacidades síquicas y que también sabe que trabajo en la universidad y que a la cual puedo contar con ella desde pedirle plata, hasta que me ponga una inyección” (Entrevistada 4, párrafo 50).

En esta línea, las entrevistadas declaran vivir solas y tener un círculo familiar pequeño:

“Mis padres fallecieron hace 7 y 9 años, así que mi familia es bien pequeñita, así que mi hermano que es casado y tiene 2 hijas, entonces serían como mi familia más cercana, definitivamente, sí, sí” (Entrevistada 1, párrafo 26).

“A ver...yo soy sola con una hermana. Pero mi hermana vive en Santiago de lunes a viernes, porque ella trabaja y yo me quedo sola en la casa el resto de los días, entonces yo soy sola” (Entrevistada 2, párrafo 67).

El círculo de amistades de las entrevistadas se ha visto afectado por el paso del tiempo y la pérdida de seres queridos, así como por la tendencia de algunas a resguardar su espacio íntimo, por lo cual perciben que su vida social se ha visto mermada:

“Entonces yo soy una persona...podríamos decir ehh...no sé si ermitaña, solitaria, ehh...pero no por eso tampoco voy a vivir llorando que no tengo amigos porque yo soy la que no quiero, a ver, como que no me gusta mucho relacionarme con el resto, ¿ya?” (Entrevistada 2, párrafo 69).

“Yo me llevo bien, soy bien sociable, pero tengo pocos amigos” (Entrevistada 4, párrafo 229).

ii. Al ir contactándose con los pasajes de sus vidas, fueron aflorando diversas **problemáticas personales** las que debieron ir afrontando según los recursos que disponían en dicho momento, muchas de ellas asociadas a la pérdida de un ser querido, dificultades laborales o también enfermedades inhabilitantes:

“Recibí mobbing en el trabajo, que se llama “mobbing”, no se llama bullying, se llama mobbing, es cuando te hacen bullying en la pega pero tiene otro nombre así supe jajaja” (Entrevistada 1, párrafo 84).

“Nosotros somos cuatro hermanos, pero...de los cuatro tuvimos...tenemos un hermano, pero con ese hermano, nosotros sentimos que nos ha hecho mucho daño...digo yo

con a mi hermano y a él... entonces tu ya eh... pierdes la confianza, te separas de él, en fin...” (Entrevistada 2, párrafo 261).

“Es que yo tengo la experiencia de haber ehh...quedado viuda a los 58 años. Quedé viuda yo de mi primer marido” (Entrevistada 3, párrafo 190).

“Mira, yo me enfermé me dio fibromialgia pero yo par...lo mío partió con una neuralgia al trigémino, y la neuralgia al trigémino ¡es espantosa! es un dolor insoportable, que pensé que me iba a dar un infarto” (Entrevistada 4, párrafo 140).

iii. Hablar de sí mismas fue hablar igualmente de los significados emocionales otorgados a las experiencias por las que han pasado o están pasando actualmente, muchas de ellas motivadas por las problemáticas personales que hoy enfrentan o simplemente por el estilo afectivo del que disponen. Todo esto fue reflejando su **capacidad de contacto emocional**, la que asimismo revela el nivel de escucha que hoy tienen respecto de su experiencia interna, así como la permeabilidad del yo ante la energía que emerge del inconsciente:

“Entonces a mi me vino una depresión bien fuerte y ahí empecé mi terapia, porque la Vele me dijo primero que fuera a un psiquiatra que... porque yo estaba como bien nerviosa, muy muy nerviosa y muy ansiosa” (Entrevistada 1, párrafo 84).

“Entonces yo dije no, todo se dio perfecto como para...que no pasara nada y...por qué, por qué sientes tanto miedo tú, porque en ese momento tú estás sola, sola sola, no hay nadie

que te apoye, ni nadie a quien pedirle ayuda” (Entrevistada 2, párrafo 283).

“Pero la situación más terrible era cuando yo iba a chicureo...no, no era chicureo, era huechuraba, a huechuraba y terminé en colina, y ahí me puse a llorar en un peaje, y le dije al gallo sabe que yo, tiene que sacarme de aquí, porque no soy capaz de volver sola, porque no se para dónde voy” (Entrevistada 4, párrafo 158).

iv. Autovaloración

1. Esta categoría hace referencia a la valoración positiva que las entrevistadas hacen de sí mismas, es decir al reconocimiento de sus potencialidades y fuerza interior para sobrellevar los desafíos que se les presentan. Esto fue reflejado en el nivel de **seguridad personal** con el que se definen, así como en la percepción de su autoeficacia personal:

“Mira yo me admiro a mí misma, no es que sea narcisista ni mucho menos pero, porque digo yo primero, tengo salud, segundo, tengo todavía la mente buena. Tercero emm...tengo fuerzas, tengo energía.” (Entrevistada 2, párrafo 242).

“Soy súper resiliente si yo tuviera que...si resiliente y siempre tengo fe y alegría de que las cosas van a estar bien” (Entrevistada 4, párrafo 78).

“[¿Se te hace fácil o difícil llevar adelante tus proyectos?] Se me hace fácil, se me hace fácil llevarlos, yo creo que soy una persona que hace que las cosas pasen, a mi me gusta hacer mis proyectos y me resultan, lo único que tengo que hacer es

como focalizarme y darle energía, si...” (Entrevistada 4, párrafo 87).

2. Del mismo modo, aparecen relatos sobre la **falta de seguridad en sí mismas**:

“Yo no soy una persona generosa, me cuesta ser generosa, porque como soy desconfiada, pucha nunca sé si realmente puedo hacer el bien con esa persona” (Entrevistada 2, párrafo 104).

“Sí, un momento en el trabajo el año pasado cuando tuve el mobbing me sentí bien insegura, pensé que a lo mejor eh...tendría que cambiarme de trabajo, yo llevo 23 años en la U, entonces para mi es bien fuerte tener que cambiarme de trabajo” (Entrevistada 1, párrafo 146).

3. Esta misma sensación de inseguridad, en ocasiones aparece contada por una voz que habla desde la **autoexigencia** y la tendencia a sancionar su propia experiencia, la que asimismo busca satisfacer el ideal imaginario que tiene de sí misma:

“Por supuesto...ya no se puede estar ehh...no se puede uno sentir débil” (Entrevistada 3, párrafo 185).

“Yo creo que como tengo fibromialgia de tanto autoexigirme también” (Entrevistada 4, 204).

“Entonces ehh...ahí yo supe que uno tiene que valerse por sí sola o sí no...uno tiene que decidir sola y ver todo sola lo que le concierne a uno, porque es a uno que le ha costado todo, todo lo que tiene” (Entrevistada 3, párrafo 192).

En esta dimensión intra-sujeto, las entrevistadas describen también experiencias y significados cargados de autocrítica, los que van dando cuenta de la forma cómo se mueven en el mundo, cuánto logran delegar en otros y hasta cuánto se permiten sentir su propia fragilidad:

“Lo otro cuando estoy sola como que aaa que soy estúpida aaa que no se qué... aaa me da rabia conmigo misma (risas)” (Entrevistada 4, párrafo 191).

“Cómo me defino a mí misma, que soy media sancionadora conmigo misma jajaja” (Entrevistada 2, párrafo 1021).

“Hm, soy demasiado crítica y no me veo muchos...cuestiones positivas” (Entrevistada 2, párrafo 113).

v. Instancias de crecimiento

1. Cada entrevistada reconoce actualmente estar enfrentándose a alguna clase de situación a la que podría llamar como **desafío personal**. Asimismo, destacan lo que estos desafíos significan para ellas, ya sea configurándose como estresores o como oportunidades de crecimiento:

“No... yo creo que la vida florece de otra manera cuando tú no tienes trabajo. Uno aprende ahora a rebuscárselas uno, porque cuando tú tenías trabajo ¿qué ocurría? La rutina. Entonces todo estaba listo, tú seguías la rutina, en cambio ahora no, ahora tú tienes que dedicarte a crear algunas cosas para poder entretenerte y que tampoco es como, que te vas a romper la cabeza buscándolas, sino que están ahí, es cuestión de ordenarse, organizarse y hacerlo” (Entrevistada 2, párrafo 50).

“Yo no puedo correr, no puedo saltar, no puedo andar trotando por la calle porque me duele el hígado, me duelen los riñones, me duelen las rodillas” (Entrevistada 4, párrafo 239).

2. En el marco de la entrevista, las participantes relataron **experiencias de crecimiento personal**, consecuentes a etapas que ellas mismas significaron anteriormente como desafiantes o difíciles de sobrellevar:

“Sí, mi niña interior está siempre ahí, yo tengo una foto de cuando yo tenía como 3 años estoy sonriendo y a veces paso y digo hola niña chica como estay mira todo lo que nos tocó (risas) me converso a mi foto” (Entrevistada 4, párrafo 76).

“Yo encuentro que esta es una de las etapas más bonitas de mi vida, aunque tú me digas que la juventud... mira cada etapa tiene sus cosas lindas, pero esta es una etapa en que tú, haces lo que tú quieres y eso es bueno, para hacer lo que uno quiere, libre total” (Entrevistada 2, párrafo 50).

“Creo que a mí me sirvió mucho la experiencia en Malta, yo creo, mucho sentido, a mí la experiencia en el extranjero, no sé si a todo el mundo le pasará, pero para mí me dejan mucho, como que crezco más rápido” (Entrevistada 1, párrafo 64).

“En esa época empecé a atender personas, y ahí empecé a conectarme con los maestros, algún día, no sé, da lo mismo en esta grabación, pero, emm... a conectarme con otras dimensiones digamos, y... (pausa) y sé que eso lo puedo hacer” (Entrevistada 4, párrafo 175).

C) Vitalidad:

i. Energía disponible: En esta subcategoría, se inscriben aquellas apreciaciones de las entrevistadas en donde dan testimonio de sus niveles de energía disponibles ya sea normalmente o luego de sus rutinas cotidianas. En sus relatos se aprecia cómo algunas de ellas muestran altos niveles de energía de forma natural, como personas que se definen activas desde siempre, así como también se percibe en ellas la necesidad de estar en *movimiento* para poder sentir su vitalidad y disponer de energía en forma diaria:

“[¿Cuánta energía sientes que tienes disponible para hacer tus tareas cotidianas?] *Harta fíjate, si, ahora, hay períodos en que no, yo generalmente hago deporte, hago algo... hago deporte, ahora estoy yendo al gimnasio*” (Entrevistada 1, párrafo 114).

“*Yo no puedo estar desocupada, no puedo estar ehh ahí, sentada viendo televisión. Yo no entiendo a esas personas que están toda la tarde viendo televisión*” (Entrevistada 3, párrafo 331).

“*Tipo seis y media ya estoy en pie y a esa hora ya empieza mi energía. Tengo dos momentos de energía*” (Entrevistada 2, párrafo 204).

ii. Las entrevistadas refieren tener distintos **proyectos en mente**, ya sea de diferentes índoles: profesional, afectivo, laboral, etc. A través de estos proyectos se pueden observar ya sea intenciones de crecer personalmente, de continuar explorando en contextos que consideran importantes, placenteros o en donde se sienten efectivas, o sencillamente, intenciones de cumplir un sueño que tenían pendiente. Todos estos proyectos, las han llevado a evaluar las

posibilidades disponibles para alcanzarlos, llevándolas a la acción que materializará el proyecto en algo tangible:

“Ya me inscribí ya, me inscribí en guitarra, mañana tengo clases en la tarde, no, de doce a una tengo clases, y... voy a aprender eso primero, y después voy a retomar las clases de piano” (Entrevistada 3, párrafo 65).

“Sí, bueno, en este minuto yo recién empecé un doctorado ehh... así que es todo un eh... un acontecimiento en mi vida, por mi edad y porque al final pensé que no lo iba hacer, en un momento dije yaaa...y me decidí” (Entrevistada 1, párrafo 56).

“Soy psíquica, atiendo gente y un proyecto que tengo es que puse un como una sala grande de taller para atender más gente, y eso mismo quiero hacerlo en una parcela que tengo” (Entrevistada 4, párrafo 21).

“Me gustaría tener una pareja estable, no sé si eso llamarlo un deseo o un proyecto, ¿ya? pero por ahí también hay algo en lo afectivo que me gustaría desarrollar más” (Entrevistada 1, párrafo 64).

D) Maneras de enfrentar la vida: Cada entrevistada dispone de distintas maneras y recursos para enfrentarse a los obstáculos de la vida. Estas características pueden haber sido heredadas ambientalmente, o ser resultado del aprendizaje ante experiencias que dejaron marcas en ellas. En esta categoría se agrupan desde pensamientos, creencias y sensaciones, respecto de cuán capaces se sienten para abordar distintas temáticas de relevancia, tales como afrontar cambios, realizar movimientos o enfrentar situaciones que le son atemorizantes, entre otras. En ocasiones, estas vivencias las han acompañado durante largo tiempo en sus vidas:

i. Sensación de dificultad a la hora de enfrentar algunos aspectos:

“La ansiedad yo creo que...yo he pasado bastantes experiencias en mi vida, yo creo que la ansiedad es una de las que... más me ha costado... ehhs si, claro es como esa pérdida de control un poco, que claro, te angustia” (Entrevistada 1, párrafo 103).

“[¿Qué actividad se te hace más pesado hacer?] Salir de la casa, salir de la casa. Eso a mí me cuesta mucho porque es todo un cambio” (Entrevistada 2, párrafo 207).

“Sí terrible, eso ha sido el momento de terror, me costó mucho volver a manejar, de hecho llevo 3 años sin usar el auto mío, porque ese auto como está más viejo me dejó botada 2 ó 3 veces” (Entrevistada 4, párrafo 165).

“Entonces ese es un proyecto que empecé hace poco y me entusiasma, me da un poco de susto también, porque hace mucho tiempo que no estudiaba, entonces como que hay una cosa mía como que no enteramente fluye, no fluye así como tan...” (Entrevistada 1, párrafo 56).

ii. Al indagar en esta problemática, las entrevistadas manifestaron la **percepción de sí mismas al enfrentar un problema**, reflejando tanto la presencia como la falta de recursos internos con los que enfrentan las distintas situaciones que van experimentando:

“No es que sabes tú, me pasa una cosa... que cuando en momentos difíciles, como que...yo llego al término. Empiezo una cosa y llego hasta el final. Yo no me quedo en la mitad, en ninguna cosa que yo hago. Entonces ehhs... en los dos casos

de muerte, yo he estado sola. Y yo ehh...y he estado ahí po, y no he tenido dudas de ninguna cosa” (Entrevistada 3, párrafo 252).

“Como que reviso todo antes de hacer algo. A mí nada me nace espontáneamente, todo lo analizo...todo lo reviso y eso no es bueno tampoco porque te lleva como en eso no más po” (Entrevistada 2, párrafo 104).

iii. Asimismo, se observó en las participantes que existe en forma común, una **tendencia a solucionar sus problemas mediante la acción**, mostrando la capacidad para enfrentar en ocasiones problemáticas límite, de forma rápida y asertiva, muchas veces en escenarios difíciles de manejar:

“Tengo que ir y tengo que superarlo. Cómo lo voy a hacer, voy a decirle al compadre que tengo que es cabro joven, que me acompañe, después dije no no no, voy a decirle al Perucho que me acompañe, no no no. Voy a ir sola y a esto me enfrento sola” (Entrevistada 2, párrafo 266).

“En vez de aislarme, que es lo que usualmente yo podría haber hecho, es aislarme, frente a este grupo que me estaba haciendo este mobbing, ehhh... elegí ehhh... buscar otro grupo, sí, y eso yo nunca lo había hecho” (Entrevistada 1, párrafo 165).

“[¿Cómo sientes que solucionaste ese episodio tan, o esa serie de episodios tan dramáticos?] Dejé de tener contacto con el estresor que me provocaba tomar malas decisiones hasta que yo no me sintiera capacitada para poder manejar,

controlar los eventos, o sea, me expuse menos (Entrevistada 4, párrafo 183).

iv. Sensación de superación de sus dificultades: En esta categoría, las entrevistadas reconocen poseer recursos internos, ligados a significados sobre crecimiento personal y fortalecimiento interno, los que las llevan a sentir que han podido superar algunas de sus dificultades.

“No sé si definirlo como ansiedad o angustia, pero... no es agradable para mí, no la manejo muy bien tampoco...pero de a poco y en eso Annie ha tenido razón los períodos son menos intensos” (Entrevistada 1, párrafo 103).

“Pero al fin yo al final sentí que salió bien la cosa y quedé tranquila” (Entrevistada 2, párrafo 286).

E) Capacidad para defenderse

i. Logra poner límites cuando lo necesita: Esta subcategoría comprende todas aquellas experiencias en donde las entrevistadas se sintieron capaces de establecer límites, ya sea interna o externamente, con el fin de poder exteriorizar su malestar o su rechazo, protegiendo su integridad y espacio íntimo:

“Así que yo lo llevé, lo llevé hasta el consultorio, le dije “firmame lo que estoy recibiendo” y me dijo <yo voy a ir a la casa>, <no> le dije yo, y ahí es donde uno saca como el valor ah, <no> le dije, <tu no vas a mí casa, tu no vas nunca más a mi casa>” (Entrevistada 2, párrafo 266).

“Pude a través de la terapia y todo, defenderme, que siempre me ha costado en la vida defenderme, por problemas de

abuso cuando niña, etc... la defensa ante el abuso no ha sido algo que yo he podido hacer tan fácilmente, entonces esto requería o ¿irme? o empezar a defenderme y sacar la voz y afortunadamente lo pude hacer” (Entrevistada 1, párrafo 155).

Estas situaciones las asocian a procesos de aprendizaje ulteriores, catalizados por el proceso de psicoterapia que están llevando o por la necesidad genuina de protegerse a sí mismas:

“De alguna manera sacar un poco de culpa, ¿no? lo que hacen los abusadores en el fondo es hacerte sentir culpable, entonces yo trabajé harto ese lado culposo que uno tiene, y que yo lo tengo bastante fuerte, entonces como pa salir un poco, y atreverme hablar, que no fue fácil” (Entrevistada 1, párrafo 155).

“Entonces... “si tú necesitas”, le dije “algún día” le dije yo, “que yo venga a tu casa, yo vengo, pero tú a mí casa, no pones un pie más en mi casa” (Entrevistada 2, párrafo 275).

ii. En otras ocasiones, las entrevistadas refirieron situaciones en las que **se les hace difícil poner límites**, ya sea por dinámicas familiares aprendidas o por

“Me amurro, generalmente, soy como pa dentro, ehh, a veces exploto, últimamente más ah?, últimamente siento como que hay que decir las cosas. Yo soy muy de tragar, o sea yo me he tragado muchas cosas” (Entrevistada 1, párrafo 177).

“Sí, quizás muy miedosa de decir las cosas, o cautelosa quizás, mis padres eran bien cautelosos también, no eran buenos pa pelear, ni ninguna de esas cosas, entonces, como pelear con otras personas ni nada, yo...no era una casa en

donde se dijera todo...así, uno como que se amurraba, el otro sabía que estaba enojado, no se hablaba mucho...”
(Entrevistada 1, párrafo 194).

“Había qué... es que ya había alargado mucho mucho el plazo, entonces había que afrontarlo, por eso que me tuve que poner una fecha porque si no, todavía estoy esperando...”
(Entrevistada 2, párrafo 297).

iii. Entre otras problemáticas, reconocen cierta **dificultad para confiar en otros**, situación que en ocasiones ha llevado a que las entrevistadas se distancien de su entorno o se autoexijan para poder sobrellevar sus responsabilidades y tareas prescindiendo de la ayuda de otros:

“Lo que... o sea...para resolver algo, tienes que resolverlo tú no más po. Yo pienso así” (Entrevistada 3, párrafo 156).

“Yo me defino como una persona solitaria, ehh...desconfiada, yo no confío al tiro en las personas, yo confío en ti porque ahora tu eres una profesional, pero si no, no estoy hablando todo lo que estoy hablando, y porque tú necesitas también esta parte jaja” (Entrevistada 2, párrafo 91).

Asimismo, esta desconfianza en abrir su mundo íntimo se ve teñida por una sensación de incredulidad y resignación ante la posibilidad de ser comprendidas de manera empática por un otro, lo que termina por empañar la visión que poseen sobre la amistad y el desarrollo a través de los vínculos afectivos:

“Difícil po. Ehh... lo que sí que...si tú tienes algo que resolver, tienes que pensarlo no sé cuántas veces para poder resolver porque tú no puedes, no puedes estar contándole a nadie

“mira tengo este problema y quiero esto esto y esto otro”... pero...y qué saco con contarlo si tú no...si él no sabe cómo piensas tú” (Entrevistada 3, párrafo 151).

“Que se las guarda, no sé por qué pero tú te reservas ciertas problemáticas que puede tener uno se las reserva. A mí no me digan que la amistad es transparente en un cien por ciento, no, yo diría hasta un setenta no más porque muchas cosas se guardan ¿no?” (Entrevistada 2, párrafo 88).

“Entonces tú no puedes decir <yo soy amiga, oye todos me quieren, yo soy amiga de todos> noo, no es así la cosa. No es eso, eso es un sueño, claro” (Entrevistada 3, párrafo 658).

F) Capacidad de autocontrol

Esta es una categoría que aparece comúnmente entre las entrevistadas, ya sea como un ítem a trabajar o como una cualidad que les resulta muy familiar, llegando incluso, en algunos casos, a manifestarse como un recurso que pudiese interferir con su capacidad para contactar más profundamente con su afectividad.

i. Capacidad para regular las emociones en forma sana: Se evidencian experiencias en donde las entrevistadas pudieron controlar sus emociones de manera adecuada según sus necesidades y de acuerdo al contexto presente, así como también algunas declaran como experiencia de aprendizaje, el haber podido controlar ciertos afectos que para ellas podían volverse problemáticos.

“Ahora son pocas las situaciones que me sacan de quicio (...) pero si hay algo que me saque de quicio, trato de... me enoja, puedo enojarme, pero es diferente, es como decir sabi qué

prefiero no hablar en este momento porque estoy demasiado enrabada, así, así que déjame solita porque si me seguí preguntando va a ser, voy a terminar en estrangulación (risas) prefiero uff respirar, es como ahora soy capaz de hacerlo” (Entrevistada 4, párrafo 218).

“Por ejemplo ya tú me hiciste algo a mí, yo me ofendí supongamos y yo quiero defenderme ya pero yo me voy a quedar callada un rato qué se yo, y después yo te voy a enfrentar y te voy a decir “mira”, entonces como que las rabias las enfrento de otras maneras ahora” (Entrevistada 2, párrafo 314).

“Yo he hecho mucho trabajo de entender que hay ciertas cosas que no deben provocarme esa ira (...), entonces trato de entender que sí que me provocó tanta cosa y si era para tanto, y así he ido eliminando cosas” (Entrevistada 4, párrafo 200).

ii. Las entrevistadas relatan importantes vivencias que reflejan la **tendencia a distanciarse de las emociones**, dada la inseguridad que perciben ante la posibilidad de contactarse, ya que podría implicar la pérdida de control de sí mismas.

“Hay que tratar de no meter tanto las emociones, porque las emociones perturban mucho la vida jajaja” (Entrevistada 3, párrafo 457).

“Claro. Lo que sí que, hay una cosa ahh...como yo, mi primer marido yo no lloré nada, nada de nada, y sólo me dedicaba a la parte de solucionar, solucionar, solucionar, seguí un curso de inglés en providencia, y, el profesor tuvo la idea de decirnos

“ahora, ustedes van a disertar en inglés, situaciones que han vivido en su vida, en un viaje” qué se yo. Y a mí se me ocurre cuando viaje con Guido a Italia oye, reseñar todas las cosas, pa dónde habíamos ido, qué se yo. Cuando estaba en la disertación, me vino un ataque de llanto...” (Entrevistada 3, párrafo 339).

“Sí porque me enoja po, porque, yo trato de no enojarme mucho. O sea, trato de solucionar las cosas tranquila, no me gusta estar enojada. Pero, por ejemplo esa situación, era especial, era para enojarse encuentro yo y estar furiosa” (Entrevistada 3, párrafo 299).

iii. En línea con la categoría anterior, la **tendencia a perder el control de sus emociones** fue también parte de las vivencias relatadas por las entrevistadas, como escenarios difíciles sobre los cuales han debido trabajar, dada la problemática que éstos gatillan en ellas y el distanciamiento que les genera respecto de su entorno, lo cual significan como algo importante, por lo cual reconocen el poder trabajar su autocontrol de la ira como una necesidad real:

“Me costó mucho a mí, yo era bien mal genio, yo he hecho mucho trabajo de entender que hay ciertas cosas que no deben provocarme esa ira porque yo siento que me corre como un líquido caliente cuando me enoja, y me inunda toda, y ya me descontrolo” (Entrevistada 4, párrafo 200).

“[Cuando te da rabia, ¿cómo es tu reacción?] Violenta po...violenta, si yo no soy suave yo soy de extremos hm, o soy muy simpática o soy muy re pesada, o soy amable o soy muy jodida, no, yo soy de extremos, no, cuando a mí me dan los monos, pero ahora me he dado cuenta que antes yo

reaccionaba con gestos que se yo, no, ahora como que me callo, y después planteo” (Entrevistada 2, párrafo 314).

”Yo le digo a la gente al tiro lo que me molesta, soy dura cuando digo alguna cosa que me molesta de verdad, soy dura, puedo ser hiriente, entonces trato de no ser muy rabiosa emmm, pero sí, digo las cosas a la gente, lo digo, puedo poner mala cara ponte tu, al tiro” (Entrevistada 4, párrafo 191).

TAIJI

El taiji es otro de los ejes de este estudio, el cual será abordado de manera comprensiva a través del análisis de experiencias, sensaciones e ideas relatadas por las entrevistadas, quienes practicaron esta disciplina marcial mientras simultáneamente llevaban adelante un proceso psicoterapéutico.

A) **Visión sobre el taiji:** Cada entrevistada ha otorgado sus propios significados a la experiencia de la práctica de taiji, significados que encuentran un origen y explicación en su forma de aproximarse a la disciplina, en la intención tenida al iniciar la práctica y por supuesto, en la retribución hallada a lo largo del proceso.

i. A través de los relatos entregados por las entrevistadas, se pueden extraer diversas **definiciones sobre el taiji:**

“No es lo mismo que la gimnasia, no es lo mismo que el yoga, lo encontré como tan, en sus ejercicios los encontré ejercicios como sutiles, que tu mueves para allá, mueves para acá. ¿Qué es taiji? “para allá, para acá” jajaja” (Entrevistada 2, párrafo 404).

“Yo siempre he asociado el taiji con un bienestar físico, entonces como que siento que si practico taiji, es una creencia mía así como bien firme, que si yo practico taiji voy a estar bien de salud” (Entrevistada 1, párrafo 214).

“El taiji es capaz de atravesar lo denso del cuerpo para tocarte a ti, eso es lo que me gusta” (Entrevistada 4, párrafo 380).

“Para poder practicar taiji, yo creo, o la práctica consiste en conocerte también, cuál es tu energía, a dónde necesitas poner más energía o menos” (Entrevistada 1, párrafo 342).

ii. Así como se extrajeron impresiones de las entrevistadas respecto de lo que significa para ellas el taiji, cobraron gran relevancia las **sensaciones corporales** que registran durante y después de su práctica:

“A veces uno como que uno se concentra tanto que es como que flotara” (Entrevistada 3, párrafo 502).

“Yo siempre que practico taiji siento algo como armónico, yo creo que diría que esa la palabra que describe esa sensación, como de armonía ¿no?, como que el movimiento tiene una razón de ser un sentir” (Entrevistada 1, párrafo 368).

“Tú sientes como que descansas, y eso es lo que te enseña el taiji digamos” (Entrevistada 2, párrafo 472).

“Yo siento que el taiji, eh... no tiene nada de racional (risas) porque es sentir... es todo el tiempo sentir la energía” (Entrevistada 1, párrafo 356).

iii. En los relatos, las participantes hacen un uso recursivo de la palabra, presentando al **taiji como metáfora de la vida**, con el fin de

expresar de manera más gráfica sus sensaciones en torno al movimiento:

“Yo... creo que el taiji... es como... como una danza así... se me imagina a mí como, como cuando el viento, ahora por ejemplo cuando el viento mueve las ramas, así como, como que tú te vas como en esa... ola de tranquilidad no sé me da... esa imagen” (Entrevistada 2, párrafo 811).

“Sí, ehh... yo digo, mi cuerpo va a estar más flexible como un junco hmm...” (Entrevistada 2, párrafo 735).

“Es como, como que no deja huella, como liviano (ríe), ¿cachay?, como que nadie te oye, tú podrías ser como gato” (Entrevistada 4, 373).

“Sí... esa idea de moverse como el bambú, así un poco, yo siempre he sentido esa cuestión cuando hago taiji, como el bambú, como que fluye, como que el taiji va y viene, es muy así” (Entrevistada 1, párrafo 368).

B) El interés por la práctica que manifiestan las participantes deja entrever el nivel de compromiso y afinidad sentida hacia su práctica de taiji:

“Quiero ser instructora de taiji, (ríen) y enseñarles a otras que el taiji es maravilloso” (Entrevistada 4, párrafo 422).

“Yo me sentí bien, por eso yo te digo que si bien es cierto yo no he tenido una permanencia total en los cursos, sí he tratado siempre de ir, porque me agrada eso” (Entrevistada 2, párrafo 440).

“Quiero retomar el taiji, porque hago cosas de tipo espirituales y trabajo en otras áreas tengo un emprendimiento en un centro

holístico, y el taiji creo que me vendría muy bien en centrar mis energías y ponerlas en disposición de lo que quiero hacer” (Entrevistada 4, párrafo 416).

“Y no es un compromiso, ahora ya no es un compromiso con el Cristóbal, es un compromiso con uno mismo” (Entrevistada 2, párrafo 605).

C) **Beneficios del taiji:** Esta categoría cobra gran relevancia a nivel investigativo dada la extensión y profundidad de las observaciones registradas por las entrevistadas en donde perciben cambios y aportes por parte del taiji en distintas dimensiones y aristas de sus vidas:

i. Entre estas categorías, se registra una serie de **beneficios corporales** brindados por el taiji, los que habitualmente se muestran relacionados con el nivel de energía percibido, la reconexión con su cuerpo y la resignificación del movimiento:

“Siento que en la palma de mis manos hay sensaciones energéticas, como de...mmm...es como difícil de describir pero es como que se calientan un poquitito pero al mismo tiempo tienen como un fluir que tiene sentido” (Entrevistada 1, párrafo 368).

“[¿Y cómo te das cuenta que con el taiji estás expresando corporalmente?] Yo creo, que todo el movimiento que uno hace... te libera, como... de una energía que está apesada” (Entrevistada 2, párrafo 746).

“[¿Sientes que el taiji te ayuda a reconectar con tu cuerpo?] Si, si, con mi cuerpo, pero sobre todo lo que yo soy, que esta mediado por el cuerpo” (Entrevistada 4, párrafo 380).

“Se siente una llena de energía. Hasta como que para caminar eres más rapidita... jajaja” (Entrevistada 2, párrafo 901).

“[¿Siente que el tai-chi le ayuda a reconectar con su cuerpo?] Sí, sí. (...) Es que se mueve mejor uno... trata de no acelerarse mucho, yo soy acelerada” (Entrevistada 3, párrafos 551-553).

ii. Aportes del taiji a la respiración: Esta característica de su práctica destaca la importancia de tomar consciencia de la respiración para poder efectuar el ejercicio de manera orgánica, contactando a las entrevistadas con sensaciones de calma y fluidez:

“Estaba consciente de que tenía que respirar profundo para agarrar energía como poder tener fuerza” (Entrevistada 4, párrafo 356).

“Yo he tenido una tendencia a contener la respiración, entonces quizás lo que hace el taiji a veces es hacerme notar que estoy conteniendo, entonces en ese sentido me ayuda a darme cuenta de algo que no fluye en mi vida como debería” (Entrevistada 1, párrafo 376).

“Esa misma... suavidad con la que tú vas respirando, te va generando esa tranquilidad po... entonces... es bien genial, porque... tú fuera de los ejercicios que estoy haciendo, tú tienes que también ir controlando la respiración” (Entrevistada 2, párrafo 835).

iii. La práctica de taiji brinda calma: En esta categoría se pueden encontrar significados relativos al taiji como una herramienta útil en situaciones de estrés, como una práctica que invita al descanso de la

mente o inclusive como una instancia que aliviana la mente y promueve la concentración:

“¿Cuál es tu sensación durante una clase de taiji? A la mente se me viene mucha tranquilidad... ehh... se me viene... todo así como de paz, de armonía, de quietud, todo así como planito...” (Entrevistada 2, párrafo 811).

“Una de las cosas que me hace el taiji es calmarme en momentos que necesito calma” (Entrevistada 1, párrafo 225).

“Uno en realidad ehh se concentra, uno limpia, limpia la mente, fluye” (Entrevistada 3, párrafo 413).

iv. La autoconfianza no ha quedado fuera cuando se habla de los beneficios del taiji, por lo que las participantes declaran haber experimentado diferentes **aportes del taiji a su seguridad personal**:

“Trabajo la confianza un poco con el taiji también yo creo, ahora que me lo pregunta, como confiar un poco en la vida, no? (...) es quizás por el fluir, porque como uno fluye, es como que te entregas un poco también no? entonces quizás ahí es como confiar un poco en la vida, confiar un poco en que las cosas van a salir bien, en que si uno está alerta hay como una sabiduría ahí que se va dando...” (Entrevistada 1, párrafo 256).

“[Luego de terminar su práctica de taiji ¿siente algún cambio en su seguridad personal y su autoconfianza?] Yo me siento más calmada oye. Cuando uno está calmada, tiene más seguridad también. Yo siempre voy en la camioneta, a las

clases de taiji y manejo más pausada, más tranquila jajaja”
(Entrevistada 3, párrafo 594).

“[Luego de terminar tu practica de taiji, sentías algún cambio en tu seguridad personal y tu autoconfianza?] (...) de por si te da tranquilidad y seguridad en lo que eres y lo que haces”
(Entrevistada 4, párrafo 403).

v. Esta subcategoría registra los **aportes del taiji al contacto interno**, percibido por las participantes, quienes refieren que por medio de la práctica han podido experimentar situaciones de importante contacto emocional, a través de las cuales han podido traer a la consciencia algunas emociones que antes no aparecían tan fluidamente y así poder tomar conocimiento de éstas, cuando en ocasiones pueden parecer algo ajenas o lejanas a la experiencia:

“¿Cómo te sientes con la práctica del Taiji? cuando yo hacia el árbol en clases, ese árbol famoso, que a mí nunca me gustó mucho, cuando llegaba a mi casa me daba pena, como que salía todo para fuera, porque como que yo te conté que soy como media traga” (Entrevistada 1, párrafo 321).

“Claro porque al fluir la energía pasa como por esos lados que están como estancados, entonces como que yo sacaba mucho pero a veces me daba pena, mucho, entonces como que me asustaba un poco” (Entrevistada 1, párrafo 323).

“El taiji te permite eso, te abre una puerta para mostrarte que la energía...que todas las emociones producen energía o son producidas por ciertas energías” (Entrevistada 4, párrafo 268).

vi. Las entrevistadas reconocen que **el taiji aporta al desarrollo de la fuerza**, ya sea física o internamente, dado que en algunos casos,

éstas perciben ciertas necesidades en torno a la capacidad para plantarse, expresar y afrontar el mundo de la manera en que quisieran.

“Yo necesito ser más marcial, necesito sacar esa (su nombre) que es un poco más guerrera, no esa (su nombre) como tan tranquila, y el taiji me lo permite” (Entrevistada 1, párrafo 225).

“[Desde que practicaste taiji ¿sentiste que cambiaron tus pensamientos?] Sí, en que yo puedo lograr lo que quiera, eso. Como que uno se reafirma que uno es todo lo que esta interno y todo lo puedes poner el cuerpo y puedes lograr lo que quera” (Entrevistada 4, párrafo 260).

“Entonces sí, claro para que, para sacar algunos movimientos he tenido que sacar esa parte como más fuerte” (Entrevistada 1, párrafo 280).

vii. Entre los beneficios registrados, se extrajo en esta categoría la experiencia en donde las participantes destacan que **el taiji las contacta con algo superior**. La categoría lleva un nombre bastante amplio ya que desea expresar el sentimiento de trascendencia y conexión espiritual que experimentan las participantes durante la práctica, en donde refieren vivenciarse a sí mismas, como parte de un todo, como si la ejecución de los movimientos les brindara una sensación similar a la alcanzada en el contacto con la naturaleza, como una sensación profunda de ser una con el universo:

“(…) este movimiento para mí tiene una sensación de armonía de fluir, una sensación como bien rica en el sentido que me siento así como “ahh”... aaa esto es estar en armonía con el universo, como ser parte” (Entrevistada 1, párrafo 368).

“[Desde que practicas o practicaste taiji, ¿sientes que cambiaron tus emociones y en qué?] (...) *encuentro que el mundo es más bonito, como que tengo mayor contacto con la naturaleza como que me sentí parte del universo, se podría decir, eso, eso, eso, me cambio la visión de vida, si*” (Entrevistada 4, párrafo 268).

“*Yo creo que nos ha hecho el taiji, relacionar un poco tu cuerpo con la naturaleza, con lo que te rodea...*” (Entrevistada 2, párrafo 516).

viii. Entre otras experiencias más comúnmente registradas, se extrajo la sensación de que **el taiji mejora la capacidad de resolución de los conflictos** en quienes lo practican, pareciendo ser una disciplina que promueve la adaptabilidad, la acción y la capacidad para afrontar situaciones que previamente se hacían difíciles de sobrellevar:

“*A veces nos cuesta entrar en lo emocional, porque igual cuesta decir las cosas, si te han pasado cosas difíciles cuesta decir las, tus miedos... entonces el taiji te conecta con esas emociones digamos, y las fortalece*” (Entrevistada 1, párrafo 356).

“[Para poder hacer taiji, ¿has tenido que cambiar algo, de tu habitual?] *Bueno he tenido que superar la negación a salir (...) para mí es muy importante porque el moverme de mi lugar, para mí es un esfuerzo* (Entrevistada 2, párrafos 548-553).

“*Tenemos que ser un poquito flexible es decir ehh... adaptarnos, tener un sentido de adaptación también, porque como el ejercicio es diferente a una clase de gimnasia o una*

clase de baile, entonces tú tienes que adaptarte a eso”
(Entrevistada 2, párrafo 922).

ix. Ser capaces de regular sus emociones y experimentar calma a la hora de enfrentarse a situaciones que antes les gatillaban un importante desajuste emocional, fue relatado como un aprendizaje relevante para las participantes, al cual tuvieron acceso por medio de su práctica, por lo tanto revelan que **el taiji es capaz de fomentar la capacidad de autocontrol** en sus participantes, promoviendo recursos emocionales como la reflexividad, o la toma de consciencia:

“El cambio... para resolver mis conflictos está como en la... tranquilidad para enfrentarlos (...)yo creo que me ha dado como esa tranquilidad para analizar antes y después tomar decisiones (Entrevistada 2, párrafos 1004-1008).

“A medida que fui practicando era más fácil controlar las emociones o los gatillantes de emociones, miraba un evento X que en algún minuto me hubiera podido provocar una reacción A y no me provocaba ninguna reacción porque decía no vale la pena eso no es importante, no amerita un desgaste energético” (Entrevistada 4, párrafo 408).

Asimismo, se encontraron algunos significados sobre *disciplina, equilibrio y perseverancia*, todos consignados como cualidades necesarias en el practicante de taiji y que precisamente derivan del autocontrol:

“Tiene que haber disciplina, tiene que haber...y ser... constante, sí la constancia es una cualidad muy valiosa”
(Entrevistada 3, párrafo 569).

“Uno también tiene como un centro que se pierde con la vida diaria y todo, y el taiji te hace volver a ese centro, entonces no te tambaleas tan fácilmente (Entrevistada 1, párrafo 314).

“[¿Qué características se debe tener para ser un buen estudiante de Taiji?] la disciplina, la paciencia... Yo diría que paciencia, perseverancia, conciencia” (Entrevistada 1, párrafo 395).

x. Beneficios del taiji a la unificación entre cuerpo y mente: conceptos como el de *“mente-cuerpo”*, fueron aflorando a lo largo de sus relatos en alusión a la sensación de poder reconocer y encarnar su cuerpo de manera distinta y más completa, sintiendo las dimensiones mental y corporal como partes de un mismo todo.

“Yo entiendo el taiji como mente-cuerpo. Hay una relación mente-cuerpo... la mente lógicamente es la que va a mandar al cuerpo, pero existe esa relación y existe también la coordinación entre los dos po” (Entrevistada 2, párrafo 892).

“Es como que me encantó aunarme la mente con el cuerpo” (Entrevistada 4, párrafo 254).

“Cuando tú vas al taiji, tu expresas con el cuerpo... pero a través eres tú, entonces, uno... se manifiesta como en dos dimensiones...” (Entrevistada 2, párrafo 714).

xi. Las entrevistadas reconocen que existen **beneficios del taiji a la psicoterapia**, significándolo como un agente complementario a su proceso, capaz de trabajar desde un registro energético y corporal, las distintas temáticas abordadas en terapia:

“[¿Ayudó el taiji a lo que estabas trabajando en psicoterapia?] ayudó porque los procesos que tienen como el decantar, el sentir, el entender el problema, tú cuando estás haciendo taiji, haciendo los ejercicios, vas tomando la energía, la vas procesando, la vas manejando” (Entrevistada 4, párrafo 310).

“Me parece más evidente que podría ser el taiji que...eh...de alguna manera venga a ser un buen complemento para la terapia” (Entrevistada 1, párrafo 356).

D) Enraizamiento: base corporal y energética en la aplicación del taiji

Como parte de su práctica, las participantes reconocen haber experimentado una sensación particular de seguridad y arraigo sobre la superficie en la que se mueven, llamada *enraizamiento* o *anclaje*, la cual es posible de registrar ya sea física como internamente. Esta sensación es obtenida por medio del contacto consciente de los pies al posarse sobre la superficie del suelo, generando un anclaje energético fundamental para el desarrollo de una práctica adecuada de taiji.

i. A continuación, se exponen las distintas nociones del proceso de enraizamiento en taiji, extraídas del relato de las participantes:

“Sentir que hay una conexión entre tus pies, tus piernas y la tierra (...) me imagino que la tierra también me podrá sentir pero yo la siento, como que está ahí y su energía es capaz de entrar en mí” (Entrevistada 1, párrafo 385).

“Ancla, que hay que hacer ancla con el pie, eso me lo dijo el Cristóbal, el ancla... yo decía, no seguridad no más, pero él me decía el ancla, y es verdad porque uno ancla con el pie... la tierra con la tierra” (Entrevistada 2, párrafo 887).

“Me conecto con algo que tiene que ver con una sabiduría que hay ahí, en esa práctica, que a mí me parece que de alguna manera me enraiza, y yo necesito ese enraizamiento” (Entrevistada 1, párrafo 214).

ii. Sensación de enraizamiento durante su práctica: Las entrevistadas otorgan un sentido de importancia al proceso de anclaje, como algo que brinda seguridad y estabilidad ante los baches de la vida, como un proceso que da soporte y ayuda a conservar la experiencia de sentirse centrada a pesar de la adversidad.

“Si tú estás enraizado no te pueden botar, entonces decía que, (...) si tu estas enraizado ahí...las cosas que te pasen en la vida, claro, te pueden tambalear un poco pero no botar, porque tu estas ahí como firme ¿no? un poco como el árbol, que te podi mover y todo y no es fácil, puede ser difícil y todo, pero de alguna manera te mantienes ahí...” (Entrevistada 1, párrafo 308).

“A ver... yo siento que estoy anclada al suelo con el taiji. Siento que me ancla, aunque, no tengo las direcciones exactas, porque tú, el pie va para allá, no, era aquí, entonces ahí es donde uno, pero igual me siento anclada... ehh... me ha dado seguridad” (Entrevistada 2, párrafo 870).

“Si hay una palabra que podría asociar con el taiji un poco eso, el empoderamiento, y no es físico, sino como una cosa interior, no es que me sienta más poderosa físicamente, si no como que me siento más plantada (golpea la mesa) en la vida” (Entrevistada 1, párrafo 225).

E) Las relaciones establecidas durante la práctica, también cobran relevancia a la hora de hablar de los beneficios del taiji, ya que las entrevistadas mencionan los **aportes de la relación con el maestro**, como un modelo de aprendizaje, dado que en ocasiones el maestro logra encarnar los principios y virtudes inspirados por la filosofía tras esta disciplina:

“El maestro entrega... esa tranquilidad... entrega... una forma positiva de ver la vida, él es una persona que se adapta a todas las situaciones como que te enseña también que uno tiene que adaptarse a cambios momentáneos y cosas así, él es ...una persona confiable, es una persona sencilla, uno ve que hay humildad en él...” (Entrevistada 2, párrafo 934).

“Irradiaba paz ella, entonces era muy buena modeladora, y además muy buen testimonio de, de, de una vida como asociada a lo que significa el taiji (...) ella era congruente con el tipo de vida, con el tipo de práctica,” (Entrevistada 4, párrafos 394-400).

“Entonces digo yo, que uno ve al (nombre del maestro) tan así, tan como espiritual, entonces como que eso, se te va...tú lo vas admirando, esa... actitud, y también de repente uno la va haciendo suya” (Entrevistada 2, párrafo 539).

F) Al profundizar en los posibles **aportes de la relación con el grupo**, las entrevistadas refieren experiencias bastante distintas entre ellas. En ocasiones, algunas calificaron como una experiencia positiva el estar en contacto social y percibir un sentido de pertenencia ante el grupo, así como en otros contextos, la disposición a compartir resultó menos abierta, o sencillamente el grupo de práctica se convirtió en un escenario de competencia entre los participantes, como si el perfil del practicante que

busca esta arte marcial, pudiese significar un elemento importante para observar, cuestionar y asimismo, cultivar.

“Yo siempre... y eso es una falla mía... tiendo como a estar en el grupo, pero como no a participar con el grupo” (Entrevistada 2, párrafo 982).

“Es compleja ah? es competitiva en realidad, se vuelve competitiva... (...) yo siento que todas las personas que buscamos una disciplina así, tenemos ciertas características igual...entonces (ríe), cuando nos juntamos todas...nos es la mejor junta (risas)” (Entrevistada 1, párrafo 409).

“Buena, sí, sí... (...) ves cómo te recibieron bien, si te quiere toda la gente jajaja. Claro donde no había ido y todo, estaban contentos que volviera po” (Entrevistada 3, párrafo 580).

G) Caracterización del practicante taiji: En este apartado, se extraen apreciaciones en donde las practicantes describen en detalle el perfil esperado para un practicante de taiji, quien se encuentra comprometido con la disciplina. Entre estas características destaca la vivencia del taiji como un proceso de introspección, en donde el practicante toma contacto consigo mismo y su experiencia profunda, asumiendo tareas que van desde aprender a disciplinar sus actos, así como flexibilizar su mente a la idea de nuevas posibilidades y relaciones entre los vínculos que unen al hombre con su entorno y específicamente, con su naturaleza:

“[¿Que características se debe tener para ser un buen alumno de taiji?] Desear como controlarse, conocerse, amarse y sobre todo, entender cómo funciona, qué somos, cómo funcionamos, querer encontrarse y darse un minuto de paz, porque es una

práctica que te lleva a encontrarte a ti mismo” (Entrevistada 4, párrafo 389).

“[¿Qué características tiene que tener un buen alumno de taiji?] primero ser constante. Segundo... una mente abierta, porque, nosotros no estamos acostumbrados a estas cosas orientales... al, al, a la relación que hacen los orientales, naturaleza, espíritu, cielo, fuerza, Yin, Yang” (Entrevistada 2, párrafo 922).

H) Usa el taiji en su vida diaria: Para algunas entrevistadas, el taiji ha pasado a formar parte de su cotidianidad, estando presente en su rutina diaria como una herramienta que les facilita el poder desenvolverse más cómodamente en su jornada, ya sea física como emocionalmente, por lo que nuevamente reconocen a este arte marcial como una herramienta efectiva a la hora de canalizar la ansiedad o reconectar con su seguridad interior.

“Te hacen ciertos ejercicios en el CESFAM donde tenis que pararte en un pie... y tú te acuerdas porque a la edad de uno cuesta pues, y tú te acuerdas del taiji y te acuerdas del taiji y anclas el pie, increíble, tu anclas el pie y tú te puedes parar bien” (Entrevistada 2, párrafo 870).

“(...) hago taiji 3 veces a la semana en mi casa, entonces siento que eso también me da la energía” (Entrevistada 1, párrafo 114).

“Tú empiezas como a relacionar situaciones con el taiji, ehh... por ejemplo, nos enseñan a nosotros a girar la cabeza para un lado, a girar la cabeza para el otro, cosa que te relaje esta parte del cuello, entonces si tú sientes un peso, en el día, qué

sé yo, tú empiezas a hacer ese ejercicio” (Entrevistada 2, párrafo 465).

l) No percibe cambios a través del taiji: En esta categoría se exponen situaciones puntuales en donde las entrevistadas refieren no haber experimentado cambios producto de su práctica de taiji, ya sea a nivel corporal o emocional, ya que al parecer el realizar un registro de sus experiencias les resulta un ejercicio poco habitual. Inclusive, pareciera ser que las preguntas realizadas por la entrevistadora, les generaran cierta intriga, dado que declaran no haber evaluado la experiencia de su práctica, previamente:

“¿Sabes lo que pasa?... que mi carácter no analiza inmediatamente eso, si no que yo tomo la vida como viene, sin estar viendo, o sea ahora que tú me dices, después del taiji cómo tomo esto... lo tomo no más po, porque no, no me, no he entrado a analizar” (Entrevistada 3, párrafo 610).

“[¿Sientes que ha cambiado tu cuerpo?] No, mi cuerpo sigue igual jajaja” (Entrevistada 2, párrafo 463).

“[¿Siente que ha cambiado algo sus emociones con el taiji?] Yo digo que ninguno ah (...) porque trato de no meter las emociones en cosas... que no tienen que meterse” (Entrevistada 3, párrafos 450-452)

3. TAIJI Y PSICOTERAPIA

A) Taiji y psicoterapia como un proceso complementario: Esta categoría integra las visiones e impresiones de las entrevistadas, en torno a la experiencia de haber vivido un proceso paralelo de taiji y psicoterapia, abarcando todas aquellas sensaciones y asociaciones surgidas en base a

dicha experiencia, que por lo general se mostraron relacionadas a temáticas de salud y desarrollo personal, ampliamente.

i. Taiji y psicoterapia: un buen complemento. Para las entrevistadas, el haber experimentado un proceso simultáneo de práctica de taiji y psicoterapia significó una experiencia relevante en su proceso de crecimiento, por lo que consignan que ambas disciplinas funcionan de manera complementaria, abarcando la dimensión corporal y mental paralelamente, dado que ambas resultaron igualmente importantes a la hora de atender a sus problemáticas:

“Lógicamente que los dos se aportan... porque ¿qué sacaría yo con sólo la palabra si estoy tiesa como un palo? (...) Y ¿qué sacaría yo con estar muy flexible con el ejercicio, si tengo todo adentro?” (Entrevistada 2, párrafo 721-726).

“Es interesante, porque en el taiji tu no hablas sin embargo en la terapia hablas, entonces complementas” (Entrevistada 4, párrafo 312).

ii. Taiji y psicoterapia: reconocimiento de la fuerza interior y espacio de crecimiento. Conceptos como *plantarse frente al mundo* o *empoderamiento* aparecen en el relato de las participantes dando cuenta de la fuerza y seguridad que la experiencia simultánea de psicoterapia y taiji pudo brindarles. Asimismo, se percibe que ambas disciplinas pudieron contribuir a una mayor consciencia de sí mismas, ya sea a través del reconocimiento de sus propias potencialidades, con las cuales enfrentarse ante el mundo, así como también al reconocer y trabajar sus propios miedos y limitaciones.

“[¿Sientes que hoy estás trabajando algún tema en común en ambas actividades?] Si... el empoderamiento, el poner límites, el leer al otro, siempre...” (Entrevistada 1, párrafo 433).

“A la mezcla, porque por ejemplo ella me decía, y en qué has ocupado tu tiempo, entonces le decía, voy hacer ejercicios de taiji, ¿y de qué te sirve? cada vez que quisiera pegar así como karateka a no sé quien, me acuerdo que yo debo estar tranquila, que debo ser segura de mi misma que yo controlo mi energía, (...) o sea me servía era como continuación de terapia ¿cachay? (...) entonces cada día llegaba como más empoderada” (Entrevistada 4, párrafo 304).

“La terapia también te hace mirarte, como te plantas tú frente al mundo, qué cosas te atemorizan, qué no, cuáles son tus miedos, qué puedes hacer para eso, entonces yo creo que de alguna manera es súper similar, porque es como un conocimiento de ti mismo y de tus herramientas y de tus límites y de tus capacidades, que tienes que mirarlas cuando estás en el taiji” (Entrevistada 1, párrafo 342).

iii. Taiji y psicoterapia: un acercamiento a la salud. Por medio de la experiencia, se reconoce que, este proceso conjunto sería gatillante y promotor de espacios de mejora y salud para quienes lo practican, ya que algunas entrevistadas vinculan el hecho de haber tenido una rápida mejoría con haber recibido el apoyo conjunto de estas dos disciplinas. Asimismo, dicha experiencia conjunta brinda sensaciones de bienestar, alivio y procesamiento del dolor.

“Eso es lo que a uno le hace bien po, el hecho de desahogarse con la persona... ehh... como te decía yo en el blablá... y como desahogarse con el cuerpo también con el

ejercicio... entonces... dos cosas buenas que me llegaron”
(Entrevistada 2, párrafo 665).

“Yo te diría que salí más rápida del cuadro de depresión reactiva gracias a que hice las 2 cosas, salí en 6 meses, en 6 meses me dio de alta y me dio de alta el siquiatra, porque yo estaba tomando antidepresivo” (Entrevistada 4, párrafo 335).

“Fue bueno ese proceso porque es como... va como... en paralelo (...) ya no vives como... haa... como con ese dolor que te duele tanto, no” (Entrevistada 2, párrafo 654).

7. DISCUSIÓN

En materia de salud mental, recobrar la salud del yo, es una problemática real y transversal a numerosos diagnósticos y sintomatologías de la contingencia actual, los que en su mayoría se componen de alguna alteración en la manera que tienen de dialogar con su corporalidad, ya sea porque se encuentra escindida del yo o porque simplemente ha debido rigidizarse para así poder adaptarse y sobrevivir. En vista de lo anterior, profundizar en la función yoica, buscando nuevas herramientas que la potencien, es, finalmente, contribuir en salud.

En este encuentro profundo, las entrevistadas retrataron, de diversos modos, los confines y deslindes de su dimensión *yoica*, partiendo por la forma en que se definen a sí mismas, con sus atributos y falencias. Ante esto las entrevistadas se caracterizaron a sí mismas en función de cómo han ido afrontando la vida, de qué cualidades o atributos les permitieron moverse en su mundo. El modo como las entrevistadas se presentan a sí mismas, es concordante con lo propuesto por Tallaferro (1998), cuando define al yo como la actividad integradora de la personalidad, la que por medio de su capacidad para percibir y organizar su mundo, se encarga de buscar la manera de adaptarse a su realidad, actuando de acuerdo a esta, haciendo alusión a lo que el autor llama como *facultad ejecutiva*, que es su capacidad para controlar la conducta voluntaria en pos de la superación y resolución de las demandas presentadas. El modo en que las entrevistadas hablan de sí mismas, sus gustos, sus anhelos, así como sus dolores y miedos, da cuenta de la forma cómo organizan –de manera coherente – los procesos anímicos que habitan en ellas, tal como Freud (1923) se expresa al definir el yo.

Por supuesto que, al enfrentarse a la experiencia de vivir no siempre se obtiene la adaptabilidad deseada, ni el afrontamiento más óptimo. Existen múltiples experiencias en donde el yo no logra ajustarse a lo que Jung (s.f. en Downing, 2010), llama el choque entre el entorno y el mundo interno, lo cual se vió

expresado en diversas problemáticas, las que para las participantes, muchas veces significaron un motivo para el trabajo personal. Entre las dificultades percibidas, se halló que en ocasiones algunas de ellas sentían gran inseguridad ante la idea de perder el control, en situaciones en las que contactaban con su angustia, o que entraban en estados ansiosos. Asimismo, otras revelaron la manera como, a lo largo de los años, han debido trabajar la dificultad que sienten para tomar el control de sí mismas y hacerse conscientes de su impulsividad, ya que se definen como “mal genio” o como “duras” al decir lo que piensan de otros, lo cual les ha causado desazones en la convivencia, entre ellos, el distanciamiento social y la falta de redes de apoyo. A la luz de esta experiencia, pareciera ser que tareas propias de la función yoica, como es el autodomínio (Lowen 2016) o el control de la motilidad espontánea (Reich, 2005), resultan, a ratos, ser difíciles de encarnar, por lo que la sensación de pérdida de control relatada por las entrevistadas pareciera ser una problemática no poco frecuente, llegando incluso a constituirse como un objetivo psicoterapéutico para algunas de ellas. Para Reich (2005), problemáticas como la falta de flexibilidad y movilidad del psiquismo, resultan habituales para este mundo civilizado, debido a la existencia de aquello que llamó *coraza caracterológica*. A raíz de esto, Reich explica que “el grado de movilidad caracterológica, la capacidad de abrirse a una situación o de cerrarse ante ella, constituye la diferencia entre la estructura de carácter sana y la neurótica” (p. 168). Tomando en consideración esta problemática, en donde prima lo rígido y amurallado, las entrevistadas declararon haber vivido experiencias que pudieron describir como de calma *mental* y *liviandad* durante su práctica de taiji, así como experiencias en donde pudieron contactar con una respiración más profunda y suave, pero la que a su vez requirió de cierto grado de coordinación. Asimismo, su práctica promovió la identificación de bloqueos y contracciones musculares que no les permitían respirar en forma fluida, experiencia que incluso, posteriormente, las llevó a relacionar esta falta de soltura en su cuerpo, con la poca fluidez con la que en ocasiones se enfrentan a la vida y sus cambios, pudiendo vislumbrar un importante descubrimiento, el que les permitió integrar a la

consciencia que la vivencia afectiva, de manera constitutiva, paralela e indiscutible, encontrará su correlato en la vivencia del cuerpo, ya sea en la manera cómo se mueven, expresan o actúan y así también en forma inversa, esta configuración física labrada en el tiempo, determinará los modos y formas de acción y sentir de este individuo en eterno proceso.

Chia & Li (2005), dicen que un movimiento relajado, es base necesaria para la práctica de taiji, así como Huang (2006), aclara que la lentitud característica de los movimientos de taiji, permite centrarse en el momento presente y bajar los niveles de ansiedad, ya que “dejas que todo se resuelva por sí solo” (p. 53). Esta cita, es honesta en decir, que para una correcta práctica de taiji, es importante aprender a soltar y liberar las ansias de control, aprendiendo a confiar en la organicidad del propio movimiento y su energía.

En esta misma esfera, la experiencia de las participantes dio cuenta de los aportes del taiji a su capacidad para sentir internamente su energía, en diálogo con sus emociones, promoviendo el contacto con el mundo afectivo de quienes lo practican. A esto se refieren Chia & Li (2005), cuando afirman que la práctica diaria de taiji puede ser una ventana abierta a convertirse nuevamente en niños, “eliminando la rigidez y la tensión” (p. 25). A pesar de que en ocasiones, algunas de estas mujeres tendían al distanciamiento emocional, llegando, incluso, algunas de ellas a hablar de sus afectos como algo que perturba e interfiere en sus vidas, la práctica de taiji resultó beneficiosa a la hora de fomentar este contacto perdido, por lo que pudieron reconocer que, luego de su práctica, fueron capaces de percibir la sensación de haber removido emociones que llevaban estancadas por largo tiempo, dando paso a la expresión de ellas. A la luz de lo anterior, es importante reconocer que tal como menciona Wu (trad. 1928/2017), una de las características del taiji es brindar calma a las emociones, así como también, permitir que el cuerpo libere una serie de tensiones atrapadas internamente (Huang, 2006). Estos aportes del taiji fueron beneficiosos, igualmente, ante la usual tendencia de las entrevistadas a autoexigirse y presionarse para dar lo

máximo de sí. Ante esto, Allport explica que el estado ideal de la personalidad adulta, recibe el nombre de *madurez*, ya que en este escenario el yo se encuentra centrado y dotado de consciencia de “debiera”, no obstante este yo, tan bien forjado, también debe ser capaz de tomar en cuenta la realidad de su dimensión humana. Asimismo, es posible reconocer en las participantes, aquello que Rogers llamó *yo ideal*, correspondiente a un yo admirable, dotado de todas aquellas cualidades que esperaría atribuirse a sí mismo, el cual en ocasiones puede llevarlas al desconocimiento de lo que el autor llamó como yo real, correspondiente a la imagen fidedigna del yo, accesible por medio de experiencias corporales y sensitivas, la que representa una inmensa fuente de gozo, cuando logra ser integrada a la dimensión de la personalidad, llamando a este proceso *autoactualización* (DiCaprio, 1989).

En vista de lo anterior, las entrevistadas profundizaron en las distintas formas que tienen para afrontar el mundo, retratando el nivel de voluntad del que goza su yo, fenómeno que Yalom (2015) denomina como *voluntariedad*, ya que representa la capacidad transformativa del yo ante el entorno. En todas las entrevistadas, se observaron situaciones o vivencias que en su día a día, se les hacían difíciles de enfrentar, algunas mostraban inseguridad ante los cambios, otras se enfrentaron a situaciones de riesgo vital y otras fueron víctimas de situaciones de acoso, entre otras. Ante estas circunstancias, se observaron efectos por parte del taiji en la capacidad que tienen para afrontar las dificultades de la vida, relatando cambios en su capacidad para expresar su emociones, las que anteriormente guardaban para evitar el conflicto, cambios en la capacidad de afrontar lo que antes significaba un gran esfuerzo, así como también mejoras en su flexibilidad cognitiva y capacidad de adaptación ante situaciones poco habituales o desconocidas para ellas. A esto, se suma el hecho de que el taiji resultó ser para ellas una herramienta a la que acceden en circunstancias fuera de su práctica formal, es decir, cuando han debido resolver ciertas problemáticas o desafíos cotidianos, han hecho uso de lo aprendido en su entrenamiento. Este

interés y uso independiente del taiji, se condice con lo que postula Huang (2006), al decir que la práctica de taiji es una manera de permitir al cuerpo que hable por sí mismo, enseñando, acompañando y ayudando al individuo a superar aquellos conflictos con los que tropieza día a día. Estos beneficios asociados a la práctica de taiji, son igualmente concordantes con lo planteado por Lowen (2014), para quien la fuerza y profundidad del yo, dependerá del nivel de coordinación y control experimentados por la musculatura voluntaria, ambas características del movimiento armónico propiciado en taiji. Sentirse capaz de afrontar el mundo es un principio cuando se habla de salud yoica, ya que la pérdida de respuesta frente al entorno es una clara señal de falta de salud y vitalidad. Así lo explica Lowen (1986), cuando habla de la *incapacidad para responder*, propia de los cuadros depresivos: “nada es capaz de evocar una respuesta en la persona deprimida; la perspectiva de placer o de pasarlo bien sólo servirá, a menudo, para ahondar su depresión” (p. 11).

Entre otras falencias identificadas en la capacidad de afrontamiento de las entrevistadas, se observaron importantes sentimientos de inseguridad y desconfianza ante la vida, así como también, claras dificultades para establecer límites ante su entorno. Esta sensación de inseguridad, se condice con lo que Reich (1995), explica como la interrupción de la corriente de excitación que fluye por el cuerpo, que da por resultado sensaciones de falta de confianza en sí mismas, producto de la perturbación en la capacidad para experimentar plenamente su cuerpo. A su vez, Lowen (2017) agrega que “la calidad del enraizamiento de un individuo determina su sensación interna de seguridad. Si está bien enraizado, se siente firme sobre sus piernas y seguro de que el suelo está <<allí>> para sostenerlo”. A raíz de esto, las entrevistadas refieren que con su práctica de taiji, lograron sentir tranquilidad y seguridad en lo que son y lo que hacen, así como experiencias de entrega y confianza ante la vida, pudiendo fluir con mayor soltura, dejándose guiar por la sabiduría que les entrega la experiencia.

De la mano de esta vivencia, las entrevistadas refieren haber experimentado sensaciones de “enraizamiento” o “anclaje” a la tierra por medio de sus pies, las que les brindaron sensaciones de seguridad, estabilidad y arraigo, que fueron explicadas por medio de metáforas, usando elementos de la naturaleza, como “el árbol”, el cual es capaz de mecerse con el viento, sin caer o perder su raíz.

Asimismo, experiencias de enraizamiento en su práctica de taiji, se vieron asociadas a una sensación de mayor empoderamiento interno, el que, a su vez, les permitió sentir que pueden plantarse con mayor confianza ante la vida. Las entrevistadas sienten que con esta práctica, lograron contactarse con su lado más “fuerte”, “guerrero” o “marcial”, sintonizando con su fortaleza interior y sintiéndose capaces de alcanzar cualquier meta que se propongan. En concordancia con lo expuesto, Boadella (1993), habla de la necesidad de encontrar el propio enraizamiento interno, ya que es la fuente de energía curativa, capaz de reintegrar lo que haya sido divorciado alguna vez dentro del ser:

Al recapitular y restablecer las diversas etapas del proceso del desarrollo, el sujeto puede llegar a vencer las pautas de autopercepción e interacción con las que enfrenta al mundo. Con una guía adecuada, puede probar nuevos tipos de enraizamiento más vivificantes y satisfactorios; puede dar literalmente los pasos que transformarán su experiencia viva (p. 134).

Estos hallazgos resultan ser de gran relevancia a nivel clínico, ya que como es sabido, en casos de grave depresión puede llegar a configurarse una profunda pérdida de respuesta ante el mundo, por lo que integrarse a la corriente de la vida, en palabras de Lowen (1986), puede volverse una tarea verdaderamente titánica, debido a la falta de energía disponible para ello.

En línea con lo anterior, y para efectos de este apartado sintético, resulta imposible dejar de mencionar la serie de similitudes y alcances conceptuales develados durante el desarrollo de este estudio, justamente entre el concepto de enraizamiento planteado por la filosofía a la base del taijiquan y los supuestos de la psicología corporal, junto con la incidencia que estos conceptos pueden llegar a tener en la reconstrucción de un yo más sano. Para comenzar, es fácilmente reconocible una gran similitud a nivel físico, respecto de cómo se constituye el fenómeno del grounding en el orden del cuerpo y la postura física, en donde es posible encontrar que ambos pies, en ininterrumpido contacto con el suelo, se mantienen firmes sosteniendo la estructura general, dando un soporte sólido pero no por eso inflexible, a la estructura sobre sí misma. Así también, queda a la vista cómo el uso de las rodillas lo suficientemente flectadas para lograr permitir el libre paso de la energía que va en ascensión a través del cuerpo, es elemento indispensable tanto para el proceso de enraizamiento de una como de otra materia. Cabe destacar, la similitud en donde ambas teorías dan importante énfasis a la postura erguida y al trabajo en el tren inferior del cuerpo, especialmente en donde la resistencia del peso del cuerpo y la fortaleza del tono muscular, el que sin ser excesivo ni rígido, deben generar la sensación de sostén y seguridad, las que a su vez se traducen en seguridad interna y confianza ante la vida para teóricos como Lowen o Boadella.

En cuanto a lo conceptual, el desarrollo de la raíz es concebido como fundamento crucial e indispensable en el desarrollo del ser en el mundo, lo que a su vez, incide directamente en la configuración del yo. Ya lo decía Lowen (1998), para quien el grounding puede brindar una comprensión más acabada de los procesos energéticos que inciden en la personalidad. Por tanto, es posible de hallar en los cimientos de la práctica y teoría de ambas disciplinas, como un estado energético, afectivo y físico basal para una esperada conexión del individuo hacia su existencia y la realidad que le brinda soporte. Para ambos casos, el estado del enraizamiento revelará cuán asentado se encuentra el individuo en su superficie, demostrando por medio de sus piernas y pies, los sentimientos de

seguridad e independencia que logra desplegar en su mundo de manera cotidiana (Lowen, 1998). Así como para la psicología corporal, esto afectará directamente sobre el nivel de carga energética, posteriormente traducida en carga emocional o sexual, capaz de sostener internamente el individuo, para la práctica de taiji, el enraizamiento incidirá directamente en el nivel de equilibrio y poder desplegados durante el movimiento, así como en el tránsito circular de la energía a través de la estructura ósea completa y su correcto retorno de vuelta hacia la tierra (Chia & Li, 2005). “Tu raíz debe ser amplia, así como profunda”, afirma Yang (2010, p. 91), dando cuenta de este fenómeno como un proceso energético en donde mediante raíces que brotan desde los mismos pies, al igual como sucede con los árboles, es que el individuo se aferra a la tierra, dispuesto a recibir cualquier afrenta, con la convicción de poder sortear de manera intrépida los ataques de su adversario, sin ser derribado fácilmente. Este mismo sentido busca el grounding desarrollado por Pierrakos y Lowen durante su colaboración: el arraigar a la persona a su existencia corporal, de manera que logre vivir su sexualidad o hacer frente a cualquier sensación fuerte sin sentirse embargado o abrumado por la recarga de energía no liberada correctamente debido al desarraigo; es gestar en el individuo el potencial interno para soportar una fuerte excitación, sin sentir terror de lo que pudiere implicar, abriéndose a la experiencia del gozo y la trascendencia propios de vivir plenamente su corporalidad, en definitiva: fortalecer y robustecer la experiencia consciente del yo, así como su potencial de cara al mundo. En ambos casos, estar enraizados es permanecer abiertos a recibir, procesar y responder adecuadamente según requiera el contexto, sin temor a que la estructura se vea desbaratada ante los vaivenes de la vida: “para enraizar tu cuerpo debes imitar a un árbol y hacer crecer una raíz invisible bajo tus pies” (Yang, 2010, p. 91). De esta manera, decir que una persona está enraizada es pensar que potencialmente puede ser capaz de hacer uso de su flexibilidad y su potencialidad interna para el afrontamiento de su propio mundo, ya que se encuentra arraigado en la experiencia de su cuerpo, permitiendo que la energía proveniente de su suelo ingrese y circule dentro de sí, pudiendo así, experimentar de una forma que le

permita al carácter derribar las barreras de su rigidez y restablecer el ritmo original de su pulsación.

La unificación mente-cuerpo o yo-cuerpo resulta un constante objetivo terapéutico en psicología corporal. De esto, se desprende la intención que ponen los representantes de esta corriente, quienes insisten continuamente en la necesidad de que el organismo logre actuar de manera unificada, logrando libremente alternar entre los opuestos de contención y excitación, los que dan vida a la pulsación (Lowen, 2016). En afinidad con la teoría, las practicantes declaran haber experimentado sensaciones de unidad entre su mente y su cuerpo, expresando bienestar o alegría producto de esta nueva experiencia. Asimismo, la imagen que tienen del taiji, está íntimamente relacionada con la idea sobre integración de los conceptos de mente y cuerpo, comprendiendo la necesidad de que ambos participen y actúen de manera coordinada. Del mismo modo, esta percepción integrada de sí mismas, las llevó a retomar el contacto con su cuerpo, reconocer su vitalidad y disponer de energía, a moverse de forma más armónica, liberar tensiones por medio del movimiento y a expresar por este medio corpóreo aquello que son. Todas estas cualidades son coherentes con aquello que representa el taijiquan, que es justamente la antítesis entre yin y yang. “Es a partir de la interacción de todo el yin y el yang que la vida fue creada y creció. Taijiquan se basa en esta teoría y la aplica a la forma, al movimiento, fuerza y estrategia de lucha” (Yang, 2010, p. 39).

Al hablar de salud, Boadella (1993), introduce el concepto de Reich, llamado *poder curador*, en alusión a la dimensión espiritual del ser humano, a la cual se le atribuye la capacidad de iluminar y vitalizar el cuerpo desde el interior. Asimismo, Lowen (2016), ejemplifica la conexión entre espíritu y salud reseñando los modos y formas de la cultura china, para la cual, salud significa un constante equilibrio entre las fuerzas yin y yang, es decir, entre la unión de los polos que conforman la vida:

El objetivo principal de la práctica del Tao consiste en llegar a un estado de unión completa con la fuente del universo. Toda la vida procede inconscientemente del Wu Chi. La práctica del Tao nos permite lograr la inmortalidad y retornar conscientemente al Wu Chi para disolvernó en la unidad. Los taoístas apoyan activamente cualquier actividad o punto de vista que ayude a fortalecer nuestra unión con el universo (Chia & Li, 2005, p. 36).

A raíz de lo anterior, las entrevistadas manifestaron la sensación de estar en armonía con el universo y sintiéndose parte de él, lo que implicó además, sensaciones de fluidez, mayor contacto con la naturaleza y un cambio positivo en la visión de las cosas. De esta manera, pudieron vivenciar nuevas experiencias subjetivas, de amplitud y profunda conexión con su entorno.

El profundo paralelo entre la psicoterapia y las artes marciales (Laso, 2017), resulta un nicho de estudio tremendamente novedoso, dada la similitud hallada en ambas disciplinas, las que velan por el trabajo interior y el desarrollo de herramientas necesarias en el encuentro consigo mismo o con otros. Otros como Hendlin (1978), postulan este arte marcial, como un complemento beneficioso para la psicoterapia, capaz de enriquecer el quehacer terapéutico, debido a la amplitud con la que trabaja, ya sea a nivel yoico, existencial o espiritual. La propuesta anterior, resulta ser novedosa, al saber que para autores como Twemlow, Sacco, & Fonagy (2008), “la psicoterapia verbal realizada en una oficina a menudo no llega a alcanzar el objetivo de ayudar a una persona a permanecer pacífica y no violenta” (p. 3), por ejemplo, planteando una inquietud real respecto a qué técnicas o prácticas podrían dar solución a dicha problemática. En línea con lo anterior, la experiencia referida por las entrevistadas, quienes fueron partícipes simultáneamente, de un proceso psicoterapéutico, como de la práctica de taiji, refieren que ésta última, habría contribuido a las tareas propias de la psicoterapia, como son comprender el problema, sentir y decantar, por medio del contacto con la energía y el manejo que se le da por medio del movimiento. Asimismo, manifiestan que ambas

disciplinas resultan complementarias, dado que el trabajo de lo “verbal” o lo “hablado” necesita su correlato en el cuerpo, por lo que estas mujeres demostraron que no vale la pena sentir flexibilidad física, mientras que tus emociones siguen contenidas dentro, y por el contrario, no sirve “sacar todo afuera”, cuando el cuerpo sigue sintiéndose rígido. Ante lo mismo, las entrevistadas reconocen que al haber participado de taiji y psicoterapia al mismo tiempo, pudieron trabajar y profundizar en la forma que tienen de pararse frente al mundo, así como también, lograron percibir sensaciones de empoderamiento, fuerza interior, capacidad para establecer límites sanos y tomar control de su motilidad, en situaciones en donde anteriormente, solía reaccionar de manera impulsiva. Entre otros significados, emergieron ideas como, que ambas disciplinas se basan en el conocimiento de sí mismas, de las capacidades y límites, que el taiji resultaba ser para ellas, como la continuación de sus psicoterapias, así como también, asocian su participación simultánea, en ambas actividades, con las mejoras percibidas posteriormente, así como en la remisión del dolor que las llevó a consultar por ayuda.

Para finalizar este apartado, pareciera ser interesante hablar sobre la imagen del instructor o maestro de taiji, lo que inspira en sus practicantes y las implicancias que la relación discípulo-maestro conlleva. Twemlow, Sacco, & Fonagy (2008), realiza un paralelo entre la imagen del o la terapeuta y el o la instructor/a de artes marciales, dado que, a menudo, ambos suelen encarnar un rol modelador e inspirador para la conducta de quienes trabajan con él. Ante esta información, cabe destacar que la experiencia de las entrevistadas fue coherente con la literatura, ya que varias de ellas, pudieron aprender directamente de sus instructores/as, quienes, para ellas, dieron testimonio congruente, de cómo se lleva una vida asociada al verdadero significado del taiji. Esto las llevó a sentir gran admiración, confianza y deseos de internalizar todas las virtudes que el/la maestro/a inspiraba. Estas mujeres describieron a sus instructores/ras, como

personas tranquilas, optimistas, capaces de adaptarse a los cambios, humildes, pacíficas y espirituales.

8. CONCLUSIONES

Hablar de un yo sano, es hablar de las capacidades que tiene la consciencia para establecerse frente al mundo, de manera diferenciada a los otros; es organizar sus experiencias, sensaciones y percepciones de manera lógica y coherente; es reconocer sus límites personales y establecer fronteras que permitan permear lo que proviene del entorno; es afrontar las demandas propias de la vida, ya sea aquellas que vienen desde afuera, como las que surgen desde lo interno del ser, ya sea desde su esencia, o si se le quiere llamar, también, desde su voz más animal; es contacto interno y conexión emocional; es poder tomar las riendas de nuestros impulsos, pero a su vez permitirnos sentir y expresar con soltura y finalmente, un yo sano es conexión con un sentido profundo sobre la vida, es encontrar ese sentimiento de armonía que hace sentir al ser, como parte de un todo.

Este estudio fue configurado de manera tal, que la investigadora, en su aproximación a las participantes y protagonistas del fenómeno en cuestión, pudiera reconocer, en su esencia, los modos y maneras en que éstas mujeres configuran su mundo interno y el que las circunda, lo que implica reconocer sus sensaciones en dicho encuentro y los ojos con que miran esta escena; a saber, qué imágenes, colores y formas afloran en su consciencia a la hora de tomar contacto con ellas y su modo de *vivir*, por lo que implica un ejercicio de reconocimiento interior, ya sea como un ser fragilizado ante los baches de su *sino*, muchas veces replegado sobre sí mismo, temeroso del contacto que pudiere dañarle, incluso a veces sobreexpuesto y desarmado, o contrariamente, hacer un reconocimiento de sí que logre identificar, aún por pequeños que sean, movimientos y gestos en busca de mancomunar sus partes, sensaciones discordantes, en pos de su propio reencuentro. Que busquen fundir aquello gestado tanto en su corporeidad, como en su intelecto, con el fin de apreciar la riqueza de una experiencia integrada, vital y sintética, en unión con el todo, la cual

se inicia indiscutiblemente en la unificación de su ser y que, a todas luces, resulta ser el propósito principal en el ejercicio de la psicoterapia corporal, es decir, la restitución de la salud y la armonía por medio de la reintegración del yo y el cuerpo.

Profundizando en la experiencia de la práctica y entrenamiento de taijiquan, en el marco de un proceso psicoterapéutico, las participantes dieron cuenta de diversos cambios internos, los que, a su vez, gestaron el nacimiento de nuevas acciones y movimientos en su mundo circundante. En vista de ello, la práctica de taiji contribuyó notoriamente en la manera como las entrevistadas lograron, posteriormente, afrontar las demandas con las que lidian en forma constante, ya sea interna como externamente, mejorando la capacidad de autodomínio que tienen sobre sí mismas, así como sobre sensaciones de temor e inseguridad ante los cambios y la posibilidad de perder el control, dejándose llevar por las fuerzas instintivas o inclusive afectos que quedan ajenos al territorio de la consciencia.

Asimismo, sensaciones de mayor seguridad en sí mismas, fuerza interior y empoderamiento, les permitieron establecer límites sanos y expresar sentimientos de ira y desacuerdo, pudiendo así, fortalecer las fronteras de su yo, que a ratos se volvían difusas, desprotegiéndolas ante su entorno. Estas nuevas cualidades, son atribuidas a su práctica de taiji y a la capacidad de enraizamiento brindadas por su entrenamiento, las que les permitieron vivenciar importantes experiencias de arraigo por parte de su corporeidad en contacto con la tierra y su superficie, gestando imágenes y recursos metafóricos sobre flexibilidad, raíz y fortaleza, por medio de los cuales logran mirar con nuevo sentido las problemáticas a las que deben hacer frente.

Sensaciones de calma, respiración profunda y coordinación, son igualmente atribuidas a su práctica de taiji, pudiendo contribuir a la disminución en el grado de rigidez del carácter de las participantes, ya que a menudo declaraban sentir tensión y estancamiento internos, ya sea a nivel corporal como energético. Asimismo, la práctica de taiji les ayudó a liberar, por medio del flujo libre de energía, emociones atrapadas de ira y tristeza, que jamás pudieron sacar a la luz

previamente, producto de esta falta de fluidez interna, así como de la imposición del yo por sobre las vivencias del cuerpo, someténdolo al control y contención de la pulsación.

Esta necesidad de reintegrar la dimensión corporal a las vivencias del yo, se vio beneficiada con la práctica de taiji, dado que las participantes refieren que durante su práctica han debido volcar su atención hacia el cuerpo, manteniendo su concentración sobre los movimientos que ejecuta, ya que en la medida en que se realicen con dedicación, los efectos en el cuerpo y la energía irán siendo más evidentes. Esta práctica orientada al cuerpo, aumentó el nivel de contacto de estas mujeres con su mundo emocional, devolviéndole experiencias de goce y bienestar, que inclusive, no sólo se evidenciaron a nivel afectivo sino, que también a nivel físico. Esta toma de consciencia permanente y sostenida sobre sus cuerpos, les permitió sentir, en ocasiones, que volvían a “aunarse” con ellos, como si la dimensión de lo físico-material les hubiese sido arrebatada por largo tiempo de su experiencia consciente, o como si la posibilidad de experimentar sensaciones de placer físico resultara hasta ese entonces muy lejana a sus posibilidades.

Lo mismo sucede con las experiencias de armonía y conexión con el entorno relatadas por las practicantes, quienes manifiestan sentir deseos de estar en comunión con lo que les rodea, llegando a experimentar por medio del taiji, sensaciones de armonía con el universo o de pertenencia e interés hacia el mundo natural, a pesar de considerarse como personas solitarias o relativamente distanciadas de su entorno social. Todos estos cambios, mencionados recientemente, guardan relación directa con muchos de los aspectos a través de los cuales se define la salud mental y específicamente yoica, en donde la reunión de la materia y el espíritu cobra protagonismo al ser la única vía por medio de la cual restituimos esta anhelada unión que para Reich se hacía indispensable en la erradicación de la *plaga emocional* o en la lucha contra la neurosis, así como también, por medio de la cual logramos equilibrar al fin esta dura traición que durante siglos hemos cometido como humanidad entera a nuestro hábitat más

esencial, a aquello que los clérigos solían llamar, antiguamente, *la cárcel del alma*: nuestro olvidado cuerpo.

Estas relaciones establecidas por las entrevistadas, entre los aportes de su práctica de taiji a su proceso psicoterapéutico, y su consecuente grado de complementariedad, dan cuenta de la compatibilidad que tienen ambas disciplinas, a la hora de trabajar en los modos y formas de afrontar el mundo, así como también ante el propósito de desarrollar un yo más fuerte, dotado de un mayor poder personal, que les permita moverse con los cambios, pero que a su vez, pueda permanecer erguido ante los baches que les presenta la vida, al igual como la metáfora que acuñan en la imagen del junco y el bambú. Asimismo, visto en forma particular, el taiji resultó ser un aporte para sus procesos psicoterapéuticos, ya que a través de su entrenamiento, lograban dar continuidad a lo trabajado en sesión, entregándole a la existencia un correlato corporal y energético de los procesos de *insight*, profundización y elaboración, los que conforman parte esencial de su psicoterapia.

Cabe destacar, que las entrevistadas declararon haber sentido una recuperación más rápida, ante el motivo que las llevó a consultar por psicoterapia, gracias a la complementación de ésta con su práctica de artes marciales, dejando entrever un interesante hallazgo el que abre la pregunta respecto a la posibilidad de continuar avanzando en investigaciones que profundicen y sistematicen los efectos de dicho fenómeno, ya sea tanto para la salud del yo como para otros elementos relevantes a la clínica. Considerando los resultados obtenidos, resulta novedoso pensar en futuros estudios que logren abarcar una muestra mayor a la seleccionada para esta oportunidad, permitiendo una mayor pluralidad en el grupo, así como una muestra que integre individuos de ambos sexos o inclusive un grupo exclusivamente de hombres. En línea con lo anterior, resulta interesante pensar en posibles estudios orientados a abordar no tan sólo experiencias y significados atribuidos a la experiencia sino que sean potencialmente capaces de cuantificar los efectos sobre la salud yoica de los entrevistados ya sea en el mediano como largo plazo. Asimismo, con el fin de profundizar en los recursos y contribuciones

de la práctica de taiji en el contexto psicoterapéutico, resultaría interesante poder ampliar esta aproximación que busca enriquecer sus herramientas para la promoción y restitución de la salud yoica, mediante la aplicación de un estudio que ponga a prueba de manera práctica un sistema de abordaje terapéutico capaz de aunar ambas disciplinas, con un formato específico, logrando integrar ya sea espacios psicoterapéuticos, como nociones y ejercicios básicos de taiji, en un contexto psicológicamente asistido y con herramientas diversificadas para el levantamiento de información que permitan realizar un seguimiento en el tiempo, dar cuenta de sus efectos o posibles beneficios y proponer finalmente una herramienta concreta, ecléctica e innovadora para el trabajo psicoterapéutico.

En otras materias, cabe destacar el concepto de enraizamiento como otro elemento posible de abordar más profundamente por futuras investigaciones, ya sea para establecer puentes entre ambos conceptos tan afines, como buscar conocer si la técnica de enraizamiento proveniente del *nei jia* (arte marcial interno) es capaz de enriquecer o aportar nuevos elementos a la técnica corporal del *grounding*.

Si bien, la complementación de técnicas resultó ser bastante positiva para las entrevistadas, una de las limitaciones de este estudio guardaría relación, en primera instancia, con la disponibilidad física de la muestra, viéndose difícil de aplicar en grupos que presenten movilidad reducida. Asimismo, el abordaje del cuerpo puede llegar a significar para muchos un requisito sensible, demandante o inclusive amenazador, debido al nivel de involucramiento que esto pudiese implicar, dado que los desafía a sostener una práctica periódicamente, participar y compartir con un grupo de pares, así como también relacionarse con la figura de un/a instructor/a, demandando ciertas habilidades sociales y de contacto inter e intrapersonal.

Los hallazgos presentados en este estudio, son de relevancia para el quehacer y la técnica psicoterapéutica, dado que invitan a pensar en nuevas

posibilidades y herramientas que permitan incorporar la dimensión corporal y energética al contexto clínico, así como también abrir espacios que permitan dar continuidad a los procesos llevados en psicoterapia, en otros contextos, independientes al setting de la consulta. Asimismo, a través del relato de las participantes, fue posible reconocer un aporte importante por parte de la práctica y conocimiento de la teoría del taijiquan a la creación *-encarnada-* de imágenes y metáforas capaces de englobar y representar instancias de crecimiento personal para estas mujeres, las que fueron reconocidas como herramientas para la simbolización de éstos. Un ejemplo de ello fue la metáfora de la *guerrera*, utilizada por las entrevistadas de manera inspiradora, con el fin de contactar con aquellos aspectos personales que dan cuenta de su propio poder interno, tales como la capacidad para defenderse, para demostrar abiertamente sus quejas, para tolerar complejos desafíos o inclusive para ser capaces de establecer ciertos límites necesarios para su salud yoyica y que anteriormente no lograban establecer. Esta imagen de guerrera, se ve íntimamente relacionada a la metáfora del *combate*, en donde la *batalla* cobra sentido en el cotidiano de las entrevistadas, al representar aquella *relación dialógica* en donde estas mujeres debían enfrentarse a los distintos desafíos presentados en su vida cotidiana, homologando la imagen original entre el guerrero y su adversario, quienes se baten a muerte en el campo de batalla. Ellas refirieron imaginar que, en ocasiones, realizaban su práctica habitual de taiji para poder resolver ciertas problemáticas suscitadas en su día a día: utilizando movimientos del taiji para la autorregulación afectiva, recordando la dinámica del combate para sentirse firme y seguras de enfrentar a otros o simplemente, evocando la sensación de equilibrio que les da el taiji, a la hora de ser evaluadas físicamente en sus controles médicos. Asimismo, aparecen metáforas tales como la del *bambú* o el *junco*, en representación de este nuevo aprendizaje ante la adversidad, en donde una estructura idealmente sana se caracteriza por ser flexible y poseer, a su vez, una raíz profunda y firme, por lo que no colapsará fácilmente ante las dificultades que enfrente.

Estas y otras metáforas, resultan ser importantes aportes para el ejercicio de la práctica clínica, dado que ponen a disposición del terapeuta, el uso de distintos recursos simbólicos asociados a la naturaleza y a lo esencialmente humano:

El taijiquan no es un arte mágico raro o misterioso; tampoco es la habilidad superficial de los guardaespaldas y de los artistas callejeros. Más bien, es un sistema de autodefensa natural, de ejercicio, y de salud, que proviene del mundo natural (Wu, s.f. en Wile, 2008).

Asimismo, los principios del yin y yang alojados en la alternancia de cada paso o movimiento durante la práctica de taiji (alternancia entre *llenado* y luego *vacío*), brindan nuevamente otro recurso metafórico atingente y homologable a la tan anhelada unión de polaridades en el ejercicio y teoría de la clínica humanista, ya que como plantea Sun (2009), “la noción de la unidad de los opuestos es valiosa en la comprensión de los problemas psicológicos” (p. 272), basándose en el hecho de que el paradigma de la unidad de los opuestos está operando permanentemente tanto en el mundo natural, como en el dominio de lo humano (Lao Tzu, 1954). Estos conceptos se vuelven valiosos para el quehacer clínico, ya que como dice Lowen (2016), no es sino a través de la unión de los opuestos y del contacto con el mundo natural que logramos volver a reconocer nuestro sí mismo corporal como propio.

A raíz de los resultados que fueron obteniéndose, los objetivos planteados en un inicio de la investigación, debieron ir siendo transformados en función de la emergencia de nuevas temáticas, que lograron hacer mayor figura que otras, a raíz de las experiencias que las participantes significaron como relevantes para su vida. De esta manera, se vio cómo el fenómeno de integración cuerpo-mente, fue ligeramente considerado en un inicio, no obstante, posteriormente, y en base a las experiencias relatadas, cobró gran relevancia por lo que pasó a formar parte de los objetivos específicos de este estudio. En base a este conocimiento, y en

consideración de los objetivos acuñados en el transcurso del estudio, es posible mencionar la existencia de espacios de congruencia entre el objetivo principal que dirige este estudio, es decir, conocer cuáles y cómo son los aportes y contribuciones de la práctica de taiji en un contexto psicoterapéutico en el desarrollo de un yo más sano, habiéndose logrado este objetivo por medio de numerosos beneficios reportados por parte de las entrevistadas, al cultivo y reconstrucción de diversas funciones yoicas, relacionadas directamente con su capacidad de afrontamiento ante el mundo, la capacidad del yo para reintegrar su olvidada corporalidad, así como el potencial para desarrollar su energía, a través de un proceso llamado enraizamiento, el que le entregará experiencias profundas de seguridad, poder interior y anclaje ante la vida.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boadella, D. (1993). *Corrientes de vida: una introducción a la biosíntesis*. Buenos Aires; Barcelona: Paidós.
- Boadella, D. (1997) Psicoterapia somática suas raízes y tradiciones. (pp.13-42) *Revista Energía y Carácter*. São Paulo: Summus. Boadella, D. (2005 a) A árvore de homen e dimeções fundamentais da biossíntese. [en línea] <http://www.orgonizando.psc.br/c/ibb/artigos/arvore-homem.htm>
- Capra, F. (2008). *El punto crucial: Ciencia, sociedad y cultura naciente*. Buenos Aires: Estaciones.
- Chia, M., & Jan, A. (2013). *Tai chi fa jin: Advanced techniques for discharging chi energy*. Destiny Books.
- Chia, M., & Li, J. (2005). *La estructura interna del tai chi: tai chi chi kung I*. Málaga: Sirio.
- De Castro, A., García, G., y Eljagh, S. (2012). *Proceso experiencial: comprendiendo al ser humano en primera persona*. *Psicología desde el Caribe*, 29(2), 385-420. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21324851007>
- Enraizar. (s.f.). *Etimologías de Chile*. Recuperado de <http://etimologias.dechile.net/?enraizar>
- Freud, Sigmund. *Obras completas de Sigmund Freud. Volumen XVIII - Más allá del principio de placer, Psicología de la masas y análisis del yo, y otras obras (1920-1922)*. 1. *Más allá del principio de placer (1920)*. Traducción José Luis Etcheverry. Buenos Aires & Madrid: Amorrortu editores.

- Hendlin, S. (1978). T'ai chi chuan and gestalt therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 10(1), 25–31. <https://doi.org/10.1007/BF01815861>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6°). México: McGraw Gill Education.
- Jung, C. G. (s.f.). *El ego: el lado consciente de la personalidad*. En Downing, C., *Espejo del yo, imágenes arquetípicas que dan forma a nuestras vidas* (23-24). Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Jung, C. G. (1967). *Foreword*. In *The I Ching or Book of changes* (C. F. Baynes, Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Laing, R. D. (1964). *El yo dividido un estudio sobre la salud y la enfermedad*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Lao Tzu. (1954). Lao Tzu Zhang Ju Xin Bian [The new edition of Lao Tzu's Chapters]. Taiwan: Zhong Hua Cultural and Publishing Committee.
- Lao Tsé. (2009). *Tao te King* (Richard Wilhelm, trad.). Editorial Sirio, S.A. (Obra original publicada en s. VI a. C.).
- Laso, E. (2017). Fluir con el diálogo: la técnica de la terapia y el arte marcial de la armonía. *Revista REDES*, 0(34). Recuperado de <http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/31>
- Lira, E. (2007). *Notas sobre ética, investigación social y derechos humanos*. En Lira, E. (Ed.), *Bioética en investigación en ciencias sociales* (33-46). Santiago: Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica.
- Lowen, A. (1986). *La depresión y el cuerpo: la base biológica de la fe y la realidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Lowen, A. (2012). *La bioenergética*. Málaga, España: Editorial Sirio.

- Lowen, A. (2014). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder Editorial. Recuperado de <http://public.ebib.com/choice/PublicFullRecord.aspx?p=4870729>
- Lowen, A. (2016). *La espiritualidad del cuerpo: bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*. Barcelona: Paidós.
- Lowen, A., Lowen, L., & Algora Corbí, M. (1996). *Ejercicios de bioenergética*. Málaga: Sirio.
- Mitchell, D., & Engel, C. (2012). *Daoist Nei Gong: the Philosophical Art of Change*. London: Jessica Kingsley Publishers. Recuperado a partir de <http://public.ebib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=731494>.
- Pedrosa, J., & Ros, R. (2015). Programa de taichi y mindfulness en Trastornos Límite de la Personalidad. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (113), 33–44.
- Pierrakos, J. (1976). *Human Energy Systems Theory*. New York: Institute for the New Age of Man.
- Ramírez, A. (2005). *Psicoterapia Corporal: revisión de los aportes teóricos y clínicos de wilhelm reich, el análisis bioenergético de Alexander Lowen y la biosíntesis de David Boadella (Tesis de pregrado)*. Universidad de Chile. Santiago de Chile.
- Reich, W. (1995). *La función del orgasmo: el descubrimiento del orgón : problemas económico-sexuales de la energía biológica*. Barcelona: Paidós.
- Reich, W. (2005). *Análisis del carácter*. Barcelona: Paidós.
- Sheets-Johnstone, M. (2010). Why Is Movement Therapeutic?: Keynote Address, 44th American Dance Therapy Association Conference, October 9, 2009, Portland, OR. *American Journal of Dance Therapy*, 32(1), 2–15. <https://doi.org/10.1007/s10465-009-9082-2>

- Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Sun, K. (2009). Using Taoist principle of the unity of opposites to explain conflict and peace. *The Humanistic Psychologist*, 37(3), 271–286. <https://doi.org/10.1080/08873260903113477>
- Tallaferro, A. (1998). *Curso básico de psicoanálisis*. Argentina: Paidós.
- Twemlow, S., Sacco, F., & Fonagy, P. (2008). Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. *American Journal of Psychotherapy*, 62(1), 1–33.
- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J., & Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American Journal of Psychotherapy*; New York, 49(1), 118–27.
- Wile, D. (2008). Taijiquan y Taoísmo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, volumen (3), pp. 8-45. Recuperado de URL
- Wu Tunan. (2017). *A more scientific martial art: Taiji Boxing* (Paul Brennan, trad.). (Obra original publicada en 1928).
- Yalom, I. D. (2015). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.
- Yang, G., Wang, L., Ren, J., Zhang, Y., Li, M., Zhu, Y., et al. (2015) Evidence Base of Clinical Studies on Tai Chi: A Bibliometric Analysis. *PLoS ONE* 10(3): e0120655. doi:10.1371/journal.pone.0120655
- Yang, J.-M. (1994). *La esencia del Tai-chi Chi-Kung: la salud y las artes marciales*. Villaviciosa de Odón, Madrid, (España): Editorial Mirach.
- Yang, J.-M. (2010). *Tai chi chuan: classical Yang style: the complete long form and qigong* (2nd ed). Wolfeboro, N.H: YMAA Publication Center.

ANEXO 1

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tesis de Magíster: “Contribuciones del Taiji, a la reconstrucción de un Yo sano en el contexto de psicoterapia”

María Belén Masihy Zawadzki

Usted ha sido invitado a participar en el estudio “Contribuciones del Tai ji, a la reconstrucción de un Yo sano en el contexto de psicoterapia” a cargo de la investigadora María Belén Masihy Zawadzki, psicóloga y alumna de magíster de Psicología Clínica Adultos de la Universidad de Chile. El objeto de esta carta es ayudarla/o a tomar la decisión de participar en la presente investigación.

¿Cuál es el propósito de esta investigación?

El propósito de esta investigación es explorar y describir los significados personales y la experiencia de aquellas personas que practican Taiji y acuden a psicoterapia, paralelamente. Saber cuáles son sus impresiones y las implicancias que tiene la participación en ambas disciplinas, para la salud mental de sus usuarios.

¿En qué consiste su participación?

Su participación constará en asistir a: **una entrevista individual**, en donde se hablará en torno a sus experiencias como practicante de Taiji y como paciente en proceso de psicoterapia, indagando también en las relaciones e influencias que pueden establecerse entre ambas disciplinas.

¿Cuánto durará su participación?

Su participación constará de 1 instancia, que consistirá en 1 hora y 30 minutos aproximadamente de entrevista. En caso de ser necesario, el investigador consultará al participante acerca de su disposición para reunirse en una segunda instancia, para una mayor indagación.

¿Qué riesgos corre al participar?

La participación en este estudio no debiera tener riesgos para usted. Sin embargo, profundizar en algunas temáticas personales podría remover algunas emociones relativas a su experiencia.

¿Qué beneficios puede tener su participación?

Entre los beneficios que pudiera tener el participante están poder describir y a la vez, sintetizar los aspectos de su experiencia en torno a la participación en ambas disciplinas, permitiéndole elaborar elementos nuevos a su vivencia, como son los beneficios de su práctica de artes marciales a su salud mental, inserto en un contexto de psicoterapia. Asimismo, establecer relaciones entre su práctica de Taiji y su psicoterapia puede permitir al proceso psicoterapéutico

hacer uso de nuevas herramientas, como son los elementos de la práctica marcial, para la canalización y abordaje de temáticas afectivas en un contexto clínico.

¿Qué pasa con la información y datos que usted entregue?

La investigadora mantendrá CONFIDENCIALIDAD con respecto a cualquier información obtenida en este estudio. La información entregada será transcrita, para luego ser usada en la investigación como referente en cuanto al objetivo de estudio de esta tesis. Esta será guardada utilizando un código de identificación diferente a su nombre, de manera de conservar el anonimato. La información obtenida de la entrevista, será guardada confidencialmente, y en un plazo de 5 años serán eliminadas.

¿Es obligación participar? ¿Puede arrepentirse después de participar?

Usted NO está obligada/o de ninguna manera a participar en este estudio. Si accede a participar, puede dejar de hacerlo en cualquier momento sin repercusión alguna.

¿A quién puede contactar para saber más de este estudio o si le surgen dudas?

Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación, puede contactar a María Belén Masihy, psicóloga e investigadora responsable. Su teléfono es el +56 9 74768993 y su email es mbmasihy@uc.cl.

HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER ESTA DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO, HACER PREGUNTAS ACERCA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, Y ACEPTO PARTICIPAR EN ESTE PROYECTO.

Firma del/la Participante

Fecha

Nombre del/la Participante

Firma del la Investigadora

Fecha

(Firmas en duplicado: una copia para el participante y otra para el investigador)

ANEXO 2

Entrevista semi-estructurada

1. Antecedentes Personales

- Nombre
- ¿Qué edad tiene?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Cuáles son sus pasatiempos o hobbies?
- ¿Tiene actualmente algún proyecto en mente o por realizar?
- ¿Qué música le gusta?
- ¿Quiénes conforman su familia?
- ¿Vive con alguien actualmente?
- ¿Quiénes conforman su círculo más cercano?, ¿Amigos?
- ¿Quién es tu persona de mayor confianza hoy?, Si ella tuviera que describirte, ¿qué diría?
- Y Ud. ¿cómo se definiría?

2. Estilos de afrontamiento

- Si definiras tu semana en una emoción, ¿cuál sería?
- ¿Se le hace fácil o difícil llevar adelante sus proyectos? (voluntad)
- ¿En qué momentos tiene más energía?
- ¿Qué actividades se le hace más pesado hacer? (energía disponible para hacer sus cosas)
- ¿Cuánta energía siente que dispone para realizar sus tareas cotidianas?
- Cuéntame una situación de tu vida en donde hayas sentido miedo o inseguridad, ¿Cómo fue?, ¿Qué hiciste?/¿Cómo reaccionaste?, ¿Pudiste solucionarlo?, ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil? (estilos de afrontamiento)
- Cuando te da rabia, ¿cómo reaccionas?
[Como siente usted que maneja sus impulsos]
- Cuéntame una situación de tu vida en donde te sentiste sobrepasado por alguna emoción incómoda o desagradable, ¿cómo lo resolviste?, ¿reaccionas siempre de ese modo? (autocontrol)
- ¿Se lleva bien con la gente?, ¿Eres de hartos amigos? (relaciones interpersonales)
- ¿Se declara mayormente extravertido o intravertido?

3. Práctica de Taiji

- ¿Qué la/o llevó a practicar Taiji?
- ¿Cómo se siente con la práctica del Taiji?
- Desde que practica Taiji, ¿siente que ha cambiado su cuerpo? Y ¿qué ha cambiado?

- Desde que practica Taiji, ¿siente que han cambiado sus pensamientos? Y ¿en qué?
- Desde que practica Taiji, ¿siente que han cambiado sus emociones? Y ¿en qué?
- ¿Se ha vuelto necesario trabajar algún aspecto interno (afectivo o de personalidad) para desarrollar su práctica de Taiji? ¿Cuál o cuáles? Y ¿Para qué?
- ¿Cómo ha sido para Ud. estar en ambos procesos simultáneamente?
- ¿Ha ayudado el Taiji a lo que está trabajando en Psicoterapia? ¿Y al revés?
- ¿Hay algún tema que esté trabajando en ambas actividades, es decir, tanto en el taiji como en su terapia?
- ¿Qué más puede decir de su experiencia en ambas actividades?
- Tómese un minuto e imagínesse su sensación durante una clase de Taiji. Descríbame ¿cómo siente su cuerpo?, ¿a qué se parece esa sensación (imagen, comparación, referente), ¿cuándo más se siente así? (“¿Por qué una roca?, ¿cómo es?”)
- Tómese un minuto e imagínesse su sensación durante una clase de Taiji. Descríbame ¿cómo siente su respiración?, ¿a qué se parece esa sensación (imagen, comparación, referente), ¿cuándo más se siente así? (“¿Por qué una roca?, ¿cómo es?”)
- Tómese un minuto e imagínesse su sensación durante una clase de Taiji. Descríbame ¿cómo siente sus pies al tocar el suelo?, ¿a qué se parece esa sensación (imagen, comparación, referente), ¿cuándo más se siente así? (“¿Por qué una roca?, ¿cómo es?”)
- ¿Siente que el Taiji le ayuda a reconectar con su cuerpo?
- ¿Percibe su flujo de energía durante o después de la práctica?
- ¿Qué características se debe tener para ser un buen alumno de Taiji?
- ¿Cómo describiría la relación con su maestro?, ¿Qué aportes le entrega?
- ¿Cómo describiría su experiencia con el grupo de práctica?, ¿Qué aportes le entrega?
- Luego de terminar de su práctica de Taiji, ¿siente algún cambio en su seguridad personal y autoconfianza?
- Luego de terminar de su práctica de Taiji, ¿siente algún cambio en su nivel de energía para realizar sus actividades?
- Luego de terminar de su práctica de Taiji, ¿siente algún cambio en su capacidad de resolver sus conflictos?

4. Motivos por los que van a terapia

- ¿Qué motivo(s) le lleva(n) a consultar por Psicoterapia?
- ¿Qué temas se encuentra trabajando actualmente en su psicoterapia?

ANEXO 3

CATEGORÍAS	CÓDIGOS GENERADOS		
1. YO	A) Elementos identitarios	i. Definición de sí mismas ii. Visión ante la vida	
	B) Afectividad	i. Vinculos ii. Problemáticas personales iii. Capacidad de contacto emocional iv. Autovaloración	1. Seguridad personal 2. Falta de seguridad en sí misma 3. Autoexigencia
		v. Instancias de crecimiento	1. Desafío personal 2. Experiencias de crecimiento personal
	C) Vitalidad	i. Energía disponible ii. Proyectos en mente	
	D) Maneras de enfrentar la vida	i. Sensación de dificultad a la hora de enfrentar algunos aspectos ii. Percepción de sí mismas al enfrentar un problema iii. Tendencia a solucionar sus problemas mediante la acción iv. Sensación de superación de sus dificultades	
	E) Capacidad para defenderse	i. Logra poner límites cuando lo necesita ii. Se le hace difícil poner límites iii. Dificultad para confiar en otros	
	F) Capacidad de autocontrol	i. Capacidad para regular las emociones en forma sana ii. Tendencia a distanciarse de las emociones iii. Tendencia a perder el control de sus emociones	
2. TAUJ	A) Visión del taiji	i. Definiciones sobre el taiji ii. Sensaciones corporales en taiji iii. Taiji como metáfora de la vida	
	B) Interés por la práctica taiji		
	C) Beneficios del taiji	i. Beneficios corporales del taiji ii. Aportes del taiji a la respiración iii. Taiji brinda calma iv. Aportes del taiji a su seguridad personal v. Aportes del taiji al contacto interno vi. El taiji aporta al desarrollo de la fuerza vii. El taiji la contacta con algo superior viii. El taiji mejora la capacidad de resolución de los conflictos ix. El taiji es capaz de fomentar la capacidad de autocontrol x. Beneficios del taiji a la unificación entre cuerpo y mente xi. Beneficios del taiji a la psicoterapia	
		D) Enraizamiento: base corporal y energética en la aplicación del taiji	i. Nociones del proceso de enraizamiento en taiji ii. Sensación de enraizamiento durante su práctica
	E) Aportes de la relación con el maestro		
	F) Aportes de la relación con el grupo		
	G) Caracterización del practicante taiji		
	H) Usa el taiji en su vida diaria		
	I) No percibe cambios a través del taiji		
3. TAUJ Y PSICOTERAPIA	A) Taiji y psicoterapia como un proceso complementario	i. Taiji y psicoterapia: un buen complemento ii. Taiji y psicoterapia: reconocimiento de la fuerza interior y espacio de crecimiento iii. Taiji y psicoterapia: un acercamiento a la salud	