



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

**POSIBLES CONTRIBUCIONES DE LA EUTONIA AL MODELO
PSICOTERAPEUTICO DESARROLLADO EN BIOSINTESIS**

**Tesis/Actividad Formativa Equivalente para optar al grado de Magister en
Psicología Clínica de Adultos**

PALOMA FRANCISCA RIVAS DIAZ

Profesor Guía:

Alejandro Olea

Profesor Co Guía:

Pablo Herrera

Informantes:

Rocío Cerda

Santiago de Chile, año 2018

**POSIBLES CONTRIBUCIONES DE LA EUTONIA AL MODELO
PSICOTERAPEUTICO DESARROLLADO EN BIOSINTESIS**

RESUMEN

Esta investigación busca describir las contribuciones que puede realizar la Eutonía al modelo psicoterapéutico desarrollado en Biosíntesis. Para ello se describieron los enfoques teóricos de los precursores de la psicoterapia corporal Wilhelm Reich, Alexander Lowen y Stanley Keleman, los cuales servirán como antecedentes para posterior comprensión del modelo desarrollado en Biosíntesis. A continuación se describió el modelo psicoterapéutico de la Biosíntesis y la técnica corporal desarrollada en Eutonía. Se trabajó con un enfoque cualitativo, el cual a través del análisis y síntesis teóricas de una metodología no aplicada, permitió identificar la posible relación entre los objetivos terapéuticos de la Biosíntesis y la Eutonía. Los resultados esperados son una potencial propuesta de estrategias terapéuticas que permiten integrar las técnicas utilizadas en Eutonía al modelo psicoterapéutico desarrollado por la Biosíntesis.

PALABRAS CLAVE

Biosíntesis, Eutonía, Carácter, Conciencia Corporal.

DEDICATORIA

Para los que al despertar nos maravillamos con la vida, para los que construimos día a día en el amor, para los que vibramos con la justicia y para los que creemos fraternalmente en nuestra escolta de azahares.

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer a mis educadores que, en el transcurso de mi vida, han incentivado el asombro y el goce por el aprendizaje.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	14
Hipótesis	15
3. OBJETIVO GENERAL	17
Objetivo General.....	17
Objetivos específicos	17
4. METODOLOGÍA.....	18
5. ANÁLISIS TEORICO	20
5.1. Formación del carácter	20
5.1.1 Carácter y Conciencia.....	23
5.1.2 Coraza muscular.....	25
5.1.3 Anillos caracterológicos	27
Carácter Rígido.....	36
5.2. Biosíntesis.....	37
5.2.1 Principios de la Biosíntesis	37
5.2.2 Concepto de salud en Biosíntesis.....	39
5.2.2.1 Aspectos psicológicos de la salud en Biosíntesis.....	39
5.2.2.2 Aspectos somáticos de la salud en Biosíntesis.....	40
5.2.2.3 Aspectos espirituales de la salud en Biosíntesis.	40
5.2.3 Formación de personalidad en Biosíntesis.....	41
5.2.4 Morfología corporal en Biosíntesis	42
5.2.4.1 Sub sistemas nerviosos	43
5.2.4.2. Desarrollo embriológico	44
5.2.4.3 Puentes en Biosíntesis.....	47
5.2.5 Adquisición del disturbio psíquico y su anclaje biofísico.....	49

5.2.6 Patrones de Tensión Corporal.....	51
5.2.7 Patrones de defensa del carácter en Biosíntesis	52
5.2.8 Armaduras caracterológicas en Biosíntesis:	54
5.3 Eutonía	57
5.3.1 Principios de la Eutonía	57
5.3.2 Eutonía y Conciencia	58
5.3.3 Concepto de salud en Eutonía	62
5.3.3.1 Aspecto psicológico de la salud en Eutonía	62
5.3.3.2 Aspectos somáticos de la salud en Eutonía	62
5.4 Objetivos Terapéuticos	63
5.4.1 Objetivos terapéuticos de la Biosíntesis	63
5.4.1.1. Enraizamiento interno somático en Biosíntesis.....	65
5.4.1.2. Enraizamiento interno existencial o espiritual en Biosíntesis.....	69
5.4.2. Técnicas Psicoterapéuticas en Biosíntesis	71
5.4.2.1 Centring:	72
5.4.2.2 Graunding.....	73
5.4.2.3 Facing	75
5.4.3. Rol del terapeuta en Biosíntesis	76
5.4.4. Objetivos terapéuticos de la Eutonía.....	80
5.4.4.1. Si-mismo observador.....	81
5.4.5 Técnicas corporales utilizadas en Eutonía.....	82
5.4.5.1 Respiración Diafragmática.....	82
5.4.5.2 Conciencia del espacio interno	85
5.4.5.3 Contacto consciente	86
5.4.5.4 Conciencia de los huesos	87
5.4.5.5 Micro estiramiento.....	87
5.4.5.6 Transporte	88
5.4.5.7 Repousser	89

5.4.5.8 Movimiento eutónico.....	90
5.4.5.9 Awareness.....	91
5.4.5.10 Intención.....	92
5.4.5.11 Experiencia.....	93
5.4.5. Rol del terapeuta en Eutonía.....	94
5.5. Relación entre los objetivos terapéuticos de la Biosíntesis y la Eutonía.....	96
5.5.1 Primer objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía.....	96
5.5.2 Segundo objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía.....	98
5.5.3 Tercer objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía.....	100
5.5.4 Cuarto objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía.....	106
5.6. Estrategias terapéuticas de la Biosíntesis y de la Eutonía.....	110
5.6.1 Propuesta que integra las técnicas utilizadas en Eutonía y en Biosíntesis.....	110
5.6.1.2. Armadura Visceral.....	113
5.6.1.2.1. Respiración Diafragmática y Centring.....	113
5.6.1.3 Armadura Muscular y de tejidos.....	114
5.6.1.3.1. Experiencia de conciencia del espacio interno.....	114
5.6.1.3.2. Experiencia de Contacto Consiente.....	116
5.6.1.3.3. Experiencia de conciencia de los huesos.....	119
5.6.1.3.4. Experiencia de micro estiramiento.....	120
5.6.1.3.5. Experiencia de transporte.....	121
5.6.1.3.6. Experiencia de Repousser.....	122
5.6.1.3.7. Experiencia de movimiento eutónico.....	124
5.6.1.3.8. Graunding.....	127
5.6.1.4 Armadura Cerebral.....	129
5.6.1.4.1 Experiencia de tacto consiente (Awareness, intención, experiencia).....	129
5.6.1.4.2 Facing.....	130
6. CONCLUSIONES.....	132
BIBLIOGRAFÍA.....	138

1. INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta investigación se sitúa en el marco del desarrollo del enfoque Humanista Existencial ya que esta concepción promueve y reconoce de forma integral, los diferentes ámbitos constituyentes del ser humano, como son cuerpo, mente, emoción, relaciones y espíritu. El enfoque humanista existencial pone el énfasis terapéutico en las personas, considerando al sujeto desde una mirada activa y con potencial para generar un proceso de experiencia consiente en la vida, se enfatiza que *“cada persona es única con sentimientos e ideas propias. Se postula la existencia de un self o si-mismo que funciona como agente activo frente al ambiente y no solo respondiendo reactivamente a él”* (Winker y Chacón, p. 47). Considera que cada sujeto percibe desde su individualidad la realidad circundante y ella es la que determina sus reacciones en relación al mundo de forma holística.

Como señala (Winker y Chacón, 1991), la psicología humanista propone una aproximación fenomenológica para estudiar al ser humano. La fenomenología como marco conceptual, a partir de la contribución desarrollada por Edmund Husserl (1859-1938) centra su atención en la superación de la dicotomía sujeto-objeto, la cual está arraigada en nuestra cultura occidental, y nos ofrece un sin número de categorizaciones estratificadas del sujeto y del yo. En este sentido Husserl cuestiono el método científico positivista, como principal visión y constitución de la realidad humana, el cual, se alejaba cada vez más de la experiencia que se genera en la relación de las personas con su entorno y con ellos mismos. Más bien, señalo que *“los procesos psíquicos siempre son intencionales -es decir, invariablemente hacen referencia y están ligados a objetos y/o sucesos que se encuentran en la realidad externa”* (Halling & Carroll, 1999; Waldenfels, 1992); (Moncada L. & Sassenfeld A, 2006, p.93). Desde este punto de vista abre la posibilidad de reconocer en la experiencia de cada sujeto una constitución de la realidad que supera la mera dicotomía y pone en relevancia lo

que sucede en la vivencia de los hechos. Por lo tanto, no habría una realidad objetiva o abstracta de quien la percibe, como de quien la estudia, (paciente - terapeuta) sino más bien, un fenómeno dado en la experiencia.

En este sentido las experiencias vividas por la persona constituyen una reacción en relación a algo, un “otro” y no serían una respuesta aislada de la mente, cuerpo o alma, sino más bien desde el enfoque fenomenológico, *“la experiencia sentida no es una mera entidad psíquica, sino que contiene al menos implícitamente situaciones o aspectos del mundo de la vida cotidiana”* (Gendlin 1966, 1973); (Moncada L. & Sassenfeld A, 2006, p.97), con ello, la idea de fenómeno, se considera como: *“la apariencia en la que el objeto de estudio se presenta a la conciencia de quien lo investiga y la experiencia hace referencia a la forma en la que el investigador fenomenológico experimenta los fenómenos internos y externos”* (Gendlin 1966, 1973); (Moncada L. & Sassenfeld A, 2006, p.97)

En otras palabras, *“la actitud fenomenológica permite aprehender y observar la intencionalidad de los procesos psicológicos como estructura constitucional y pre-reflexiva de la experiencia.”* (Moncada L. & Sassenfeld A, 2006, p.94). Y nos permite considerar la integridad entre lo subjetivo y lo objetivo, en la experiencia que vivencia cada persona, y la relación de lo intersubjetivo, por tanto, el método fenomenológico se concibe como fundamento para investigar la experiencia del ser humano con su entorno, y con el mismo.

Con el desarrollo de la corriente humanista en Estados Unidos (1962) se perspeccionan ciertos modelos y corrientes psicológicas como El Enfoque Centrado en la Persona (C. Rogers), La Gestalt (F. Perls), La Programación Neuro Lingüística P.N.L. (Grinder y Bandler), El Análisis Transaccional o A.T. (E. Berne), El enfoque experiencial de las Emociones (L. Greenberg), Psicoterapia Experiencial y el Focusing (E. Gendlin), La Psicoterapia Sistémica, Logoterapia (V. Frankl), que han considerado ya un modelo integral de desarrollo humano, sin

embargo, pese a ello, en nuestra cultura moderna se considera con mayor frecuencia, como señala Winker y Chacón (1991, p.41) la utilización del modelo médico para el diagnóstico de la “enfermedad”.

El modelo médico sobre la enfermedad surgió a principios del 1800 pero su influencia en lo que es diagnóstico psicológico y psiquiátrico perdura hasta la actualidad. Incluso durante muchos años este modelo fue utilizado como base para la realización del diagnóstico de trastornos mentales sin que se suscitara ningún tipo de cuestionamiento.

El modelo médico como describen (Winker y Chacón, 1991) está entrado en descubrir la etiología subyacente de la clasificación de síntomas y en la prescripción de tratamientos para eliminar el agente patológico a la base, el cual se encuentra influenciado por el enfoque del psiquiatra Emil Krapelin, a pesar de que esta nomenclatura ha sufrido modificaciones como señalan las autoras, *“en la actualidad los manuales Diagnósticos de trastornos mentales(1980), DSM III y DSM III-R, enfatizan una aproximación descriptiva a los fenómenos”* (p.5), el énfasis en la clasificación y denominación ha persistido y sigue siendo usual escuchar el término “neurosis”, “trastorno limítrofes”, “trastornos de personalidad” entre otros.

Como señalan (Winker y Chacón, 1991) el surgimiento de diversos enfoques, corrientes y movimientos psicológicos, entre ellos el enfoque humanista, que comenzaron a cuestionar el modelo médico, desarrollan *“una forma distinta de aproximación a los problemas del ser humano intentando superar las dimensiones que se le cuestionan al modelo nosológico tradicional”* (p.41).

La psicoterapia corporal desarrollada por Wilhelm Reich médico, psiquiatra y psicoanalista Austriaco, iniciador de la psicoterapia corporal, quien es considerado el mayor referente de esta línea teórica y práctica, aproximadamente en el año (1950) es una corriente que busca comprender a todo ser vivo como una unidad energética que contiene en sí mismo dos procesos paralelos: el psiquismo (mente) y el soma (cuerpo), esta visión integral de la relación mente-cuerpo, entre otras características, la enmarca dentro de las vertientes holísticas que tratan de abordar aspectos psico-emocionales.

La presente investigación busca generar un aporte en el camino desarrollado por la corriente humanista existencial. Propone describir las posibles contribuciones que puede realizar la Eutonía al modelo psicoterapéutico desarrollado en Biosíntesis. Para ello se comenzará por describir la psicoterapia corporal realizada por Wilhelm Reich en los años 40/50, como también de sus Discípulos Alexander Lowen, (1956) médico y psicoterapeuta Estadounidense y por Stanley Keleman, psicoterapeuta estadounidense que desarrolla la psicología somática desde los años 1960. Estas perspectivas servirán de antecedentes teóricos para comprender el la formación de las estructuras de personalidad en la modernidad desde el enfoque de la terapia corporal.

El modelo de psicoterapia corporal desarrollado por Wilhelm Reich (1967/2005), considera la existencia de un correlato entre el cuerpo físico y el desarrollo psíquico, por ello su enfoque parte de la base de un concepto de integración cuerpo-mente. Reich (1967/2005) señala que así como se forman proceso de funciones superiores en el organismo a partir de las emociones y de autopercepción, como el desarrollo del lenguaje, la asociación, la racionalidad entre otras, existe un anclaje bio-físico y bio-emocional que registra las experiencias de vida, las cuales pueden ser históricas o traumáticas y dan origen a la estructura de personalidad.

Para definir las estructuras de personalidad se basó en los criterios de normalidad de la economía libidinal señalando que:

El que la economía libidinal de un individuo sea normal o perturbada debe depender de su estructura libidinal. En otras palabras, debíamos establecer una distinción fundamental entre aquellas estructuras libidinales que permitían una economía normal de la libido, y aquellas otras que la hacían imposible.

Desde este análisis, Reich (1958/2007) realiza la distinción del carácter “genital” y el carácter “neurótico”. El carácter Genital permitiría una economía normal y libre flujo de la libido. El carácter neurótico es en el cual *“el paciente sufre de una perturbación en su economía libidinal, las funciones de su sexualidad están en parte patológicamente distorsionadas y en parte reprimidas”* (p.37). Describe el proceso de formación de la neurosis (p.39), como:

Una inhibición externa que luego se internalizó, creó la éxtasis libidinal, que continúa existiendo como resultado de la represión sexual, suministra constantemente energía a la psiconeurosis;

Reich (1967/2005) define que la estructura psíquica donde se estanca el flujo libidinal y se expresa el síntoma neurótico es el carácter. El carácter se desarrolló como *“resultado crónico del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante”* (p.168). Describe que el carácter de una persona está expresado en su identidad somática, la cual consiste en *“profundas interrelaciones biofísicas entre emociones y actividades plasmáticas, percepciones y funciones de la conciencia”* (Reich 1967/2005, p. 462), es decir, que existiría una

identidad bio-funcional, en la cual, más específicamente detalla Reich, existe una expresión del carácter neurótico. Reich (1967/2005) reconoce al soma como el lugar que reúne la expresión del desarrollo psíquico del sujeto, por tanto es la estructura física donde se ve expresada las neurosis produciendo rigidizaciones caracterológicas, por ello, define al soma como principal campo de abordaje terapéutico en la producción de síntomas neuróticos en el contexto moderno y señala que la que *“la terapia de la neurosis, pertenecía en gran medida al dominio somático y no era accesible sino a través de los contenidos somáticos...”* (p. 39). Wilhelm Reich desarrolla una lectura de la personalidad desde la expresión caracterológica de siete segmentos corporales, los cuales son carácter esquizo, oral, masoquista, fálico narcisista en hombres e histérico en mujeres y el carácter pasivo femenino.

Alexander Lowen (1958/1997), tomando en consideración los estudios iniciados por Reich, establece de igual forma que toda neurosis *“se debe a un conflicto entre las necesidades instintivas reprimidas –que siempre incluyen las demandas sexuales infantiles- y las fuerzas represoras del yo”* (p.136). Lowen (1958/1999) concibe que el síntoma neurótico emerge como una defensa del yo, *“El síntoma neurótico se experimenta <como un cuerpo extraño y produce una sensación de enfermedad>.”* (p.142), y es experimentado por el sujeto como algo ajeno al yo.

Estas neurosis dan origen al carácter el cual será resultado de *“fuerzas opuestas, el impulso del yo y su defensa”* (Lowen, 1958/2007, p.136) y tiene su correlato físico en diversas tensiones musculares expresadas en el cuerpo, rigidizaciones, las cuales es necesario liberar para producir el libre flujo energético y re-organización de la personalidad. Stanley Keleman (1996) señala que *“la configuración somática expresa lo que hemos experimentado, nuestras satisfacciones, además de nuestras desilusiones”* (p.139). Entonces para la psicoterapia corporal la estructura de personalidad se forma a partir de desarrollo de la neurosis y se consolidan en la formación del carácter.

La formación del carácter, desde el enfoque psico-corporal, también está estrechamente influida por el contexto político-social donde se desarrolla, Reich (1967/2005) describe el impacto que tiene el componente socio histórico e identificó que los procesos culturales y contextuales son los principales factores en la formación de la personalidad. Identifico que la organización del soma se ve influenciada por el flujo energético de estos procesos sociales, los cuales dan origen a la identidad funcional del ser. Describe esta influencia desde los descubrimientos realizados en la terapia clínica:

La estructura económico-social de la sociedad influye sobre la formación del carácter, no directamente sino de una manera indirecta y muy complicada: la estructura económico-social de la sociedad crea determinadas formas familiares; éstas, sin embargo no solo presuponen ciertas formas de vida sexual sino también las producen mediante una definida influencia sobre la vida instintiva de los niños y adolescentes, lo que da como resultado diferentes actitudes y modos de reacción.

Debido a que el desarrollo del carácter desde el enfoque psicocorporal elaborado por Reich (1967/2005) tiene una fuerte influencia socio histórica, a continuación se revisarán los aportes de Foucault (1983/2003), ya que ayudarán en la comprensión del desarrollo del carácter y su relación con la estructura corporal, en las sociedades modernas.

Foucault (1983/2003), señala que, en la sociedades modernas, el cuerpo ha tenido un nuevo ordenamiento como parte de los procesos culturales; se concibe como una fuerza útil o productiva, “*está imbuido de relaciones de poder y de dominación como fuerzas de producción*” (p.26). En este sentido, el cuerpo, estaría atravesado e inscrito en determinadas relaciones de poder y dominación,

las cuales se establecen a partir de procesos de sujeción centrados en las ideologías que desarrollan lógicas de disciplinamiento, produciendo una *“reducción funcional del cuerpo. Pero también la inserción de este cuerpo-segmento en todo un conjunto sobre el cual se articula”* (Foucault, 1983/2003, p.152). De esta forma, según Foucault (1983/2003), el proceso de transformación social en la modernidad, ha dispuesto que las dimensiones corporales estén sujetas a procesos de producción, caracterizados por la reducción funcional del cuerpo y su forma segmentada.

Al igual que Wilhelm Reich, Alexander Lowen (1958/2007) considera que la formación del carácter está relacionada con el contexto histórico en el cual se desarrolla el sujeto, señala que la influencia del desarrollo moderno ha generado variaciones en la presencia de cuadros clínicos en la psicoterapia y se refiere a un análisis realizado por Fenichel (1945, p.463), Lowen (1958/2007 p.152):

Durante las últimas décadas se ha producido un cambio fundamental en el cuadro clínico de las neurosis. En la neurosis clásica, una personalidad integrada se veía repentinamente perturbada por acciones o impulsos inadecuados. En las neurosis modernas, sin embargo, no nos enfrentamos a una personalidad hasta entonces uniforme, trastornada por algún hecho inmediato, sino más bien a una personalidad manifiestamente rota y malformada, o tan involucrada en la enfermedad que no existe una línea divisoria entre personalidad y síntoma.

Si se contextualiza los análisis realizados por Reich y Lowen en los años 40/50 respecto de las variabilidades en la formación caracterológica producto de los cambios en el contexto social moderno, la Organización Mundial de la Salud OMS (2017) en un artículo publicado en Abril del presente año reconoce que hay

una gran variedad de trastornos mentales, y que en general *“se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. Entre ellos están la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo, como el autismo”* (p.1). Frente a ello estima que los sistemas de salud todavía no han dado una respuesta adecuada a la carga de trastornos mentales; en consecuencia, la divergencia entre la necesidad de tratamiento y su prestación es grande en todo el mundo. En los países de ingresos Bajos y medios, entre un 76% y un 85% de las personas con trastornos mentales graves no recibe tratamiento; la cifra es alta también en los países de ingresos elevados: entre un 35% y un 50%. Y considera que el problema se complica aún más por la escasa calidad de la atención que reciben los casos tratados.

El terapeuta psicocorporal, en la actualidad, se encuentra en una constante dificultad al tratar de abordar desde la psicoterapia clínica a sujetos que se ven afectados en la formación de la personalidad respecto de la sintomatología que presentan. La problemática se presenta al considerar la sintomatología definida como trastornos mentales descritos por la OMS, se basan principalmente en el modelo nosológico medico tradicional y no consideran los problemas del ser humano para abordarlos desde una perspectiva fenomenológica que atienda la experiencia del paciente, por ello, si se considera la hipótesis que describe Lowen (1985/2007) en la cual en las últimas décadas se está en presencia de un cambio fundamental en los cuadros clínicos de las neurosis, y además se han mantenido los modelos psicoterapéuticos que consideren el abordaje de las complejidades psicosomáticas relacionadas con la dificultad de integración de los campos afectivos, corporal y cognitivo, evidenciando bloqueos y rigidización en el desarrollo de la conciencia corporal, desde los años 40/50, surge la interrogante respecto de cómo el psicólogo/a corporal puede abordar terapéuticamente esta constitución de personalidad; desde qué estrategias clínicas que sean flexibles a

los constantes cambios, considerando una visión innovadora y que generen un aporte al enfoque psicocorporal. A partir de ello se ha optado por iniciar búsquedas en metodologías pertenecientes a disciplinas corporales alternativas que permitan complementar el trabajo ya iniciado por la psicoterapia corporal.

La Biosíntesis desarrollada por el médico Británico, David Boadella, en los años 1970, propone una estrategia psicoterapéutica de reintegración de la personalidad. Para ello desarrolla un modelo psicosomático basado en los modelos de reacción biológicos de cuerpo, establece la relación existente entre el flujo energético y el componente emocional. Boadella (1993) considera que en el cuerpo fluyen tres fundamentales corrientes energéticas o corrientes de vida que se encuentran asociadas a las capas embrionarias celulares las cuales dan origen al carácter. Estas corrientes están relacionadas con el desarrollo emocional; La emoción, es comprendida desde este enfoque de la misma forma cómo actúan los mecanismos biológicos del ser humano de expansión y contracción a estímulos del medio. Así, frente a situaciones de stress o contextos neurotizantes estas corrientes de vida se verían afectadas en su carga energética, tenderían a la rigidización, presentando una dificultad en la integración del carácter.

La Eutonía desarrollada por Gerda Alexander (1979) profesora rítmica Alemana de principios del siglo XX, promueve la educación psicofísica del ser como una práctica pedagógica crítica frente a los procesos de transformación social del siglo XX. Su objetivo es *“despertar y cultivar la conciencia de la unidad psicofísica que cada individuo es”* (Vishnivetz, 1996, p.13). Formula la comprensión de la unidad psicofísica del ser, estableciendo la relación somato-psíquica y psico-somática. La perspectiva somato-psíquica considera que el estado del cuerpo afecta al funcionamiento emocional de la persona, y la perspectiva psicosomática, considera como el estado psicológico puede afectar al cuerpo. Forma una relación donde el estado del cuerpo enuncia el funcionamiento emocional, intelectual y reflexivo y a su vez, las emociones y diversos procesos

psicológicos afectan a las funciones físicas del cuerpo. Por tanto Alexander (1979) elaboró una serie de ejercicios para promover el contacto y la amplitud de conciencia corporal con el objetivo de permitir al sujeto desarrollar la capacidad de autoobservación, como metodología personal para acceder al campo psicofísico de la esencia del Ser definida como el contacto con el Si-mismo.

Dentro de la estrategia psicoterapéutica de re-integración de la personalidad en Biosíntesis se practican distintas metodologías centradas en el desarrollo del enraizamiento interno o inner-ground, técnicas que abordan la integración en el ámbito espiritual, psicológico y somático del individuo, sin embargo, para el abordaje del ámbito psicosomático los ejercicios utilizados, se basan principalmente en las técnicas corporales desarrolladas por Reich y Lowen, estas técnicas son ejercicios corporales que se podrían ver enriquecidos desde un proceso que permita al sujeto desarrollar un estado de conciencia continua hacia aspectos de su Si-mismo total, esa parte de la vida psíquica que es pura presencia, que incluya el despertar de la autoobservación con mayor precisión, sobre todo si nos encontramos con armaduras caracterológicas con escaso contacto emocional, corporal y espiritual, rigidizadas en la modernidad. Y desarrollar una propuesta que considere activar el campo motriz, antes de realizar los ejercicios de Biosíntesis, que permita inducir o preparar al sujeto de forma previa desde una perspectiva psicosomática, para que el sujeto pueda recuperar su contacto corporal inicial, a través de los ejercicios corporales que propone la Eutonía. Estos dos ámbitos de integración desde el contacto con el Si-mismo y activación psicomotriz, son los aportes que podrían enriquecer el modelo de la Biosíntesis.

Para el desarrollo de esta investigación se abordará la técnica corporal utilizada en la Biosíntesis ya que está orientada al trabajo integral considerando las dimensiones psicológicas, somáticas y espirituales del Ser, lo cual puede ayudar en la integración de la estructura de personalidad y desarrollo del carácter

en el contexto moderno actual. Y se profundizará en a los posibles aportes que podría realizar la Eutonía a la Biosíntesis en el desarrollo de la conciencia Psicosomática del Ser ya que la Eutonía al ser una disciplina psicosomática, propone una metodología y diversidad de ejercicios corporales en contacto con la esencia del Ser, el Si-mismo, que permitiría al sujeto recobrar su “pulsación vital” y reintegrar su personalidad. Ambas disciplinas están orientadas a desarrollar un trabajo somático consciente para el sujeto, desde la experiencia, y ello es uno de los principios orientadores de la Psicoterapia Corporal y del enfoque humanista.

La relevancia de esta investigación es plantear una potencial propuesta de metodologías clínicas que permitan a los terapeutas generar una aproximación distinta a los problemas del ser humano, que aperturen la visión del modelo nosológico medico tradicional, desde el enfoque de la psicología humanista experiencial.

Las técnicas utilizadas en Eutonía podrían aportar al modelo psicoterapéutico desarrollado por la Biosíntesis, debido a que la Eutonía cuenta con un amplio repertorio de ejercicios corporales que propician el contacto consciente y permiten la activación motriz, lo cual se puede generar una posible estrategia terapéutica para contribuir al curso de la Biosíntesis desde el enfoque experiencial.

Esta investigación realizará un aporte teórico, en cuanto una revisión teórica promueve la capacidad para conceptualizar y describir sucintamente las formulaciones en Biosíntesis y Eutonía. Además establece el dialogo entre la Biosíntesis y Eutonía, invitando a una reflexión entre ambos modelos, sobre la posible complementariedad de técnicas corporales, generando el sentido de integración entre enfoques psicoterapéuticos.

En el ámbito práctico, se podrá contar con ejercicios integrados entre los dos modelos, Biosíntesis y Eutonía, los cuales quedarán a disposición para la

revisión y el uso de terapeutas que quisieran conocer y posiblemente incorporar estrategias de atención corporal a su campo disciplinario de forma inicial.

Las limitancias de este estudio están relacionadas con el ámbito empírico ya que no se abordó la aplicación de las técnicas integradas en lo práctico, por lo cual no se realizó la aplicación de esta metodología de trabajo en pacientes, que permita recoger la experiencia de las personas que podrían acceder a estas metodologías integradas.

Se pondrá a disposición la sistematización teórica y práctica, con el objetivo de contribuir en la búsqueda de estrategias que aporten a los terapeutas desde el enfoque de la psicoterapia clínica corporal y sus desafíos en la búsqueda de alternativas psicoterapéuticas al modelo nosológico médico tradicional.

2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Debido a que el carácter de la investigación es teórica exploratoria/descriptiva; y busca profundizar en el desarrollo del enfoque teórico y práctico de la Eutonía y la Biosíntesis, la pregunta de investigación que guiará el estudio es la siguiente:

¿Cuáles son las posibles contribuciones que puede realizar la Eutonía al modelo Psicoterapéutico desarrollado por la Biosíntesis?

Hipótesis

A partir de los antecedentes desarrollados en las propuestas psicoterapéuticas de Reich (1967/2005), Lowen (1983/1997), en relación a la formación socio histórica del carácter, se considera que el estado actual del desarrollo de la modernidad, al poner al cuerpo o soma principalmente como una estructura útil y productiva, ha disminuido su capacidad de contacto consciente con el Ser, lo cual ha propiciado formas enajenantes de relación del sujeto, consigo mismo y con el entorno. La dificultad a la que se enfrenta el terapeuta corporal, frente al desarrollo de una personalidad con constantes cambios en la estructura del carácter, promueve la formación de síntomas neuróticos como campo constitutivo del ser, e incita a la búsqueda de nuevas estrategias para el abordaje clínico que permitan ampliar el rango de estrategias y herramientas terapéuticas desde la psicoterapia corporal.

La hipótesis de esta investigación está centrada en que la potencial propuesta de estrategias terapéuticas que permitan integrar las técnicas utilizadas en Eutonía al modelo psicoterapéutico desarrollado por la Biosíntesis, promuevan un trabajo clínico orientado a enriquecer el enraizamiento interno a través del contacto con el Si-mismo, desde el desarrollo de la conciencia psicofísica, para generar en el paciente un contacto que le permita comprender de forma consciente su carácter en el contexto moderno actual.

El trabajo Eutónico puede ser un enfoque que se integre a la Biosíntesis, para contribuir en la vinculación de los campos somático, psicológico y espiritual, disociados en la identidad del sujeto en la modernidad. A través del desarrollo de la “autobservación” utilizada en la técnica Eutónica, el sujeto puede establecer el contacto consciente con el Ser; accediendo al cuerpo emocional y a una posible elaboración de síntomas que pueden estar a la base de los bloqueos caracterológicos del paciente según su experiencia de vida.

Esta técnica Eutónica actuaría integradamente en el proceso psicoterapéutico de concientización de las corrientes de vida utilizado en Biosíntesis, a través del desarrollo de los ejercicios corporales que propone la Eutonía, permitiendo la activación del campo motriz, generando la flexibilización del carácter y propiciando la identidad funcional del sujeto desde la re-integración de la personalidad.

Así esta investigación estaría orientada a aportar a través del diseño de integración entre Biosíntesis y Eutonía una herramienta de restitución e integración psíquica a partir del proceso psicoterapéutico que permita llevar adelante procesos de autoobservación, contacto afectivo, corporal y cognitivo en el contexto moderno y conferir al psicóloga/o herramientas terapéuticas que permitan generar procesos de desarrollo de la conciencia en el camino del enfoque psicocorporal.

3. OBJETIVO GENERAL

Objetivo General

Describir las contribuciones que puede realizar la Eutonía al modelo psicoterapéutico desarrollado en Biosíntesis

Objetivos específicos

- 1.- Describir el modelo psicoterapéutico desarrollado en Biosíntesis

- 2.- Describir la técnica corporal desarrollada en Eutonía

- 3.- Identificar la posible relación entre los objetivos terapéuticos de la Biosíntesis y la Eutonía

- 4.- Plantear una potencial propuesta de estrategias terapéuticas que permitan integrar las técnicas utilizadas en Eutonía al modelo psicoterapéutico desarrollado por la Biosíntesis.

4. METODOLOGÍA

Esta investigación será teórica, de enfoque cualitativo, de tipo exploratoria, de análisis y síntesis teórica siendo esta una metodología no aplicada.

Las fuentes de información son principalmente bibliográficas y de estudios de la investigadora en:

- Diplomado en terapia corporal: Eutonía y Feldenkrais, Universidad de las Artes y Ciencias Sociales ARCIS, Santiago de Chile, Mayo-Diciembre 2010.
- Cursando Formación Psicoterapia Somática en Biosíntesis; Asóciate to the internacional fundación for biosynthesis ifb. Santiago de Chile, Marzo 2017 - Diciembre 2019.

La estrategia de selección bibliográfica se basará en lo siguiente:

Textos de Wilhelm Reich, Alexander Lowen, David Boadella, Berta Vishnivetz y otros autores de Psicoterapia Corporal. Revisión sistemática de los planteamientos de autores que han aportado de manera relevante al desarrollo del marco teórico de referencia de la Psicoterapia Corporal. Se aborda con especial énfasis conceptos vinculados a la teoría, metodología y práctica, como marco general en el cual se encuentran insertos los desarrollos teórico-clínicos de la psicoterapia corporal. Los criterios de búsqueda y de inclusión de textos en la revisión bibliográfica fueron hechos a partir de las palabras claves, la pregunta de investigación y de los objetivos propuestos.

Textos y material gráfico. Información, ejercicios y técnicas corporales, material gráfico, dibujos y registros de los textos de Psicoterapia corporal. Además se considerara los registros realizados en diplomado de Eutonía y Feldenkrais y

de la Formación en psicoterapia somática Biosíntesis, que ha realizado quien suscribe, referenciados anteriormente.

El criterio de saturación teórica se justificará cuando en la bibliografía no surjan elementos novedosos, que permitan ampliar la discusión.

Para el desarrollo del análisis teórico, se procederá a la construcción de fichas digitales del material seleccionado, a fin de agrupar y sistematizar la información. Se expondrán los principales elementos que caractericen la complementariedad teórica y metodológica de las disciplinas estudiadas, Eutonía y Biosíntesis, para luego hacer una elaboración y síntesis de los principales ejercicios prácticos.

Se realizará un análisis de los principales aportes a la teoría de la personalidad desde el enfoque Biosíntesis y de las propuestas desde el enfoque Eutónico, que sean atingentes a lo elaborado previamente en torno a la psicoterapia corporal desde el enfoque Reichiano y la Bioenergética.

Posteriormente, se presentará una revisión de la metodología que permita integrar las estrategias utilizadas en Eutonía y Biosíntesis, de acuerdo al problema de investigación planteado. Se espera, desde la sistematización de los contenidos teóricos, proponer una metodología práctica para describir los posibles aportes que puede realizar la Eutonía al modelo psicoterapéutico de la Biosíntesis.

Finalmente, se ilustrarán los distintos ejercicios prácticos que permitan complementar y explicitar el material elaborado en la investigación.

5. ANÁLISIS TEORICO

El siguiente marco teórico, en su primer capítulo reunirá la descripción de la formación del carácter desde sus primeros referentes, Wilhelm Reich, Alexander Lowen y Stanley Keleman, ya que estos enfoques orientan la comprensión de la formación de la estructura de personalidad desde el enfoque corporal. También se revisará la relación que establecen dichos autores respecto de la formulación de la conciencia, formación del carácter y la descripción de los anillos caracterológicos, los cuales servirán para la posterior comprensión del modelo psicoterapéutico propuesto por la Biosíntesis.

5.1. Formación del carácter

Wilhelm Reich (1967/2005) desarrolla la psicoterapia corporal para aportar en la búsqueda de la técnica analítica para la prevención de las neurosis realizadas por el psicoanálisis. Para ello consideró necesario *“contar con una teoría de la técnica y la terapia, basada en los procesos dinámicos y económicos que tienen lugar en el aparato psíquico”* (p.21). Reich desarrolló el concepto de “carácter” a partir de un primer análisis respecto de la influencia que existe de la historia político-social, las dimensiones relacionales de cada contexto y la formación de las estructuras psíquicas. Considera que el hombre, es *“sujeto de la historia y del proceso social que ´el mismo hace´, si bien no del todo como él quisiera, sino sometido a ciertas condiciones económicas y culturales que determinaran el contenido y efecto de la acción humana”* (p. 22). Propone que la influencia del orden social, estaría a la base de la formación de la estructura psíquica, produciendo un anclaje caracterológico, y a su vez considera que dependiendo de las estructuras psíquicas que se formen, estas caracterizarán la estructura de la sociedad, influyendo incluso en cómo se establecen las relaciones

sociales y productivas, en este sentido, señala que *“La estructura del carácter, es pues la cristalización del proceso sociológico de una determinada época.”* (p.24).

Reich (1967/2015) señala que el estudio de la formación del carácter pone de manifiesto el hecho de que a coraza caracterológica se formó en la primera infancia, como una forma definida de solución al complejo de Edipo, lo conceptualiza como *“una función defensiva cuanto una trasferencia de las relaciones infantiles con el mundo exterior”* (p.72), se constituye como *“un mecanismo de protección psíquica. El individuo esta `caracterológicamente acorazado ‘contra el mundo exterior y contra sus impulsos inconscientes.”* (p.72), su función es defensiva, sirve para *“evitar el displacer, de establecer y mantener un equilibrio psíquico, -por neurótico que sea – y por ultimo de absorber energías reprimidas”* (p. 72)

Reich (1967/2005) señala que el lugar donde se forma la coraza caracterológica es el yo, *“El carácter consiste en una alteración crónica del yo, a la que podríamos calificar de rigidez. Es la base de la cronicidad del modo de reacción característico de una persona”* (p.167), *“esa parte de la personalidad que constituye el límite entre la vida instintiva y el mundo exterior. Podemos llamarla, por lo tanto, el carácter del yo.”* (p. 168). La coraza caracterológica, es el *“resultado crónico del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante; los conflictos presentes que continúan entre el instinto y el mundo exterior le dan fuerza y razón para su existencia”* (Reich, 1967/2005 p. 168).

Reich (1967/2005) propone que la coraza caracterológica tiene una dinámica en la cual desarrolla dos características, la primera, es de rigidez debido a las constantes interacciones que se producen entre el sujeto y el mundo exterior. Y la segunda es, de cronicidad ya que se produce durante el desarrollo de la vida, en este sentido, carece de movilidad psíquica total, sin embargo, fluctúa debido a que opera en función del principio del placer-displacer. Así, *“en situaciones poco placenteras, la coraza aumenta, en situaciones placenteras, disminuye.”* (p. 168).

En relación a la rigidez de la coraza caracterológica, Reich (1967/2005) propone realizar el análisis de las resistencias que erige el paciente, describe que las resistencias son la expresión en si misma del carácter, y estas se evidencian en la forma que tiene el sujeto de interactuar con el mundo, señala que:

La resistencia caracterológica no se expresa en el contenido del material sino en los aspectos formales del comportamiento general, en la manera de hablar, de caminar, en la expresión facial y en las actitudes típicas tales como sonrisa, burla, altanería, excesiva corrección, la modalidad de la cortesía o de la agresión, etc.” (p.71)

En este sentido Reich hace hincapié en que lo relevante para el análisis caracterológico “*no es lo que el paciente dice o hace sino como lo habla y obra, no lo que denuncia en un sueño sino como censura, distorsiona, etc.*” (p.71). Reich al centrar la técnica analítica en la forma y no en el contenido de lo que dice el paciente, sino en cómo lo dice, orienta el análisis hacia el ámbito emocional y somático como parte central de la forma que adquiere la resistencia y para ello considera que “*la dinámica del efecto analítico no depende de los contenidos sino de las resistencias que el paciente erige contra ellos, y de la experiencia emocional sufrida al vencerlas*” (p.63), para ello plantea necesario incorporar además de una comprensión racional del análisis de la coraza caracterológica, realizar el análisis de la experiencia somática y de la experiencia emocional sufrida por el sujeto, al tratar de vencer las resistencias.

En la terapia del análisis del carácter Reich describe que el terapeuta se pregunta: “*Porqué el paciente engaña, habla de manera confusa, porque sus afectos están bloqueados, etc.*” (p.74), y en el sentido analítico trata de “*despertar el interés del paciente en sus rasgos de carácter a fin de poder con su ayuda, explorar analíticamente su origen y su significado*” (p.74). Por último Reich señala

que *“así como el elemento histórico, infantil, está presente y activo en los síntomas neuróticos, también lo está en el carácter”* (p.72) por ello el análisis del carácter es una técnica que permite *“una disolución consecuente de las resistencias caracterológicas suministra un camino infalible e inmediato para encarar el conflicto infantil central”* (p.72).

5.1.1 Carácter y Conciencia

Resulta muy importante para el desarrollo de esta investigación, conocer la relación que establece Reich (1967/2005) entre la formación de la conciencia y la auto-percepción, ya que describe cómo a través del proceso de auto-percepción somática se desarrolla y considera al componente biofísico en la formación del carácter.

Reich (1967/2005) define la conciencia como:

La conciencia es una función de la auto-percepción en general y viceversa. Si la auto-percepción es completa, la conciencia es también clara y completa. Si la función de la auto-percepción disminuye, también disminuye la función de la conciencia en general, y con ella se deterioran todas sus funciones, tales como la palabra, la asociación, la orientación, etc. (p.457)

Reich (1967/2005) explicita la capacidad que tiene en el sujeto de percibirse, y desarrollar conciencia de sí mismo, como parte de las características de la especie humana y cómo la acción de la conciencia está directamente relacionada con la acción de la auto-percepción, señala que *“las funciones mentales de autopercepción y conciencia están directamente relacionadas, y se corresponden, con ciertos estados bioenergéticos del organismo”* (p.459).

En este sentido Reich (1967/2005), propone tal grado de influencia entre conciencia y autopercepción que si la base del carácter de una persona es tiene rasgos esquizoide y su principal característica es la rigidez, su conciencia estará articulada desde ese plano, es decir, las funciones de conciencia, se organizarán en base a las características de auto-percepción, que reflejan su funcionamiento orgánico. Por ello define un componente biofísico, en las distintas formaciones del carácter, en el cual, dependiendo de cómo se coordina u organiza la información a través de la autopercepción en la experiencia, es como se organizará el nivel de conciencia del sujeto. Así, la *“Desorientación y confusión constituyen las primeras reacciones a la propia falta de coordinación perceptiva”* (p.458), y concluye que *“el tipo de falta de coordinación de la conciencia refleja el tipo de desintegración encontrado en la auto-percepción”* (p.458).

Reich (1967/2005) realiza una distinción entre el proceso de conciencia y de autopercepción. Señala que ambas acciones no son idénticas, ya que la conciencia *“aparece como una función superior, desarrollada en el organismo mucho después que la auto-percepción”* (p.458). La forma como se articula el proceso superior de la conciencia depende de la integración de los diferentes elementos que componen la auto-percepción. Uno de los componentes de la auto-percepción son la emociones, Reich (1967/2005) describe que *“Las emociones son funciones bioenergéticas, plasmáticas, y no mentales, químicas o mecánicas”* (p.459). En este sentido, realiza una clasificación señalando la relación funcional entre autopercepción y emoción biofísica, explica que a partir de las emociones biofísicas que son el punto de inicio, se desarrollan los distintos movimientos plasmáticos en el sujeto. Las emociones son consideradas como uno de los movimientos plasmáticos que se desarrollan tanto en la vida intrauterina como en la post uterina del bebe, en su inicio carecen de finalidad y de significado, y en las posteriores etapas de desarrollo del sujeto, en interacción con el medio, adquieren sentido. Ejemplifica este desarrollo de la siguiente forma: *“En el recién nacido la autopercepción ya existe y opera en forma cabal más no de manera*

coordinada, unitaria. Las manos se mueven por sí mismas y también los ojos, que no están enfocadas sobre los objetos” (p.460); posteriormente durante los primeros meses de vida se establece un “contacto funcional” entre los diversos órganos y comienza a desarrollarse gradualmente la unidad del ser. Señala que *“al aumentar la coordinación de los movimientos, sus percepciones también se coordinan entre sí, una a una, hasta que gradualmente se llega al punto en que el organismo se mueve como un todo”* (p.460), integrando las distintas percepciones hacia una percepción total del sujeto en movimiento.

Posteriormente Reich (1967/2005) señala que así como es necesaria la coordinación emocional y la coordinación perceptual, la función de la racionalidad también pertenecería a esta cadena de coordinaciones necesarias para que el organismo realice las distintas funciones vitales. *“Es evidente que ninguna actividad racional es posible mientras el organismo no se desempeñe como una totalidad, de manera bien coordinada”* (p. 461) y por ello Reich señala que cuando hay formas caracterológicas con tendencia a la desintegración, como en el caso de la esquizofrenia, los procesos de coordinación bioenergética como la finalidad, el significado, la palabra y la asociación, se verían desintegradas al igual que su componente emocional.

5.1.2 Coraza muscular

El término “coraza muscular”, es desarrollado por Alexander Lowen. Este concepto se refiere a distintos flujos energéticos que presenta la definición de carácter elaborada en sus inicios por Wilhelm Reich. Lowen (1989/2003) relaciona la identidad funcional del carácter de una persona, con su actitud corporal o estructura muscular. Señala que *“cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa”* (p. 9). Por ello, el objetivo de la psicoterapia corporal es *“entender la personalidad humana en función del cuerpo”* (Lowen, 1983/1997, p.42).

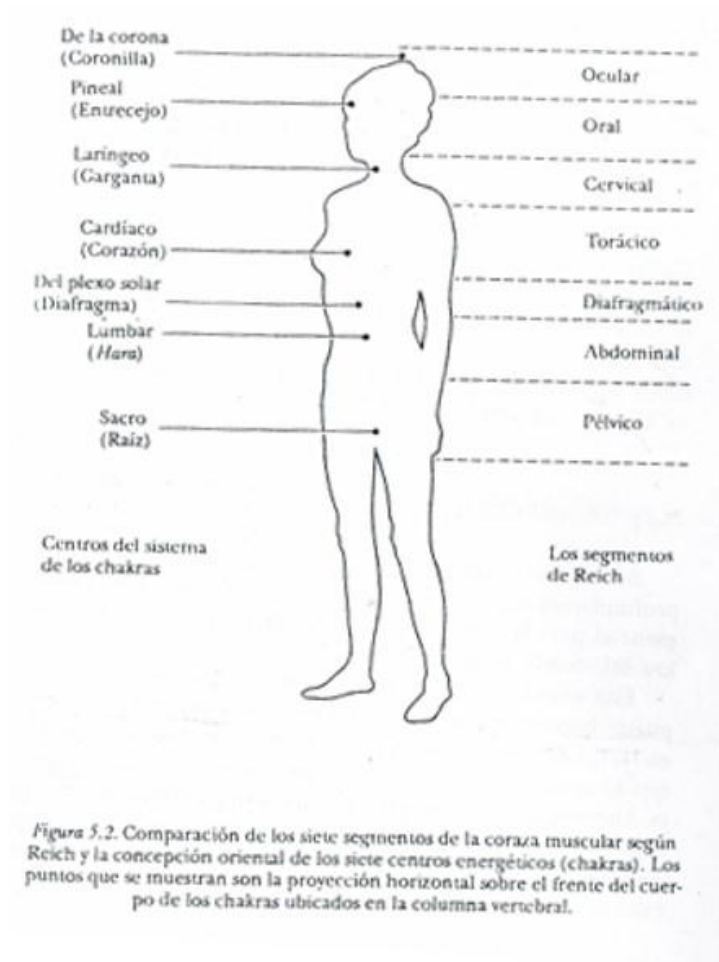
Lowen (1985/2007) describe que la coraza muscular tiene un principio económico a la base, y lo comprende como *“la acumulación de fuerzas que predisponen al individuo para el desarrollo de síntomas y actitudes neuróticas”* (p. 14). Esta acumulación de fuerzas, las considera como *“una reacción involuntaria del cuerpo total, manifestada por movimientos rítmicos y convulsivos”* (Lowen, 1985/2007, p. 22), la coraza muscular produce una serie de registros corporales, según el flujo de excitación a través del cuerpo, en los cuales emergen formas que pueden constituir bloqueos energéticos, obstáculos, bloques musculares, tensiones, e insensibilidades emocionales, como también movimiento y flujo energético expresivos.

Lowen (1983/1997) señala que la coraza muscular sirve para proteger al sujeto de las experiencias emocionales dolorosas y lo defienden tanto de impulsos peligrosos de su propia personalidad, como de los ataques del contexto en el que se desarrolla. Por ello, Lowen (1985/2007) plantea que la formación de síntomas no sería solamente signo de la neurosis, sino también serviría para mostrar el bloqueo afectivo expresado por cada sujeto; ya que, *“las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior”* (Lowen, 1983/1997, p. 53).

En este sentido Lowen (1983/1997), da cierta complementariedad y amplía el concepto de carácter, ya que considera la relación cuerpo, emoción, constitución del yo, y señala que la vida emocional de la persona estaría expresada en la capacidad de movilidad de su cuerpo, principalmente en la *“función de la expansión o flujo de la excitación a través de él”* (p.51). Propone que la descarga de la energía total, de la coraza muscular, es necesaria para la restitución de los síntomas neuróticos, y puede generarse cuando la respiración es completamente libre y el sujeto cede a su propio contacto corporal y emocional.

5.1.3 Anillos caracterológicos

Wilhelm Reich en su obra “*Análisis del Carácter*” (1967/2005) describe el origen de 7 anillos caracterológicos que surgirán en la estructura corporal a partir de los bloqueos energéticos que se producen en la coraza muscular, los cuales se presentan de forma perpendicular al eje principal del cuerpo, es decir en relación al eje de la columna vertebral y de forma horizontal dividen al cuerpo en siete segmentos que dan origen a la formación y estructura del carácter. Estos siete anillos tienen una representación física a través de los siete segmentos, y una descripción caracterológica definida en los biotipos que describe Reich y complementa Alexander Lowen en su obra *El Lenguaje del Cuerpo*” (1985/1995) o (1985/2007), junto a otros autores como Johnson.



La descripción de estos siete anillos cacarctereologicos es la base teórica para comprender el análisis que realiza la psicoterapia corporal. Para efectos de esta investigación serán descritos de forma resumida, como sustento teórico para el desarrollo y comprensión de la estructura corporal en la cual se basa la Biosíntesis.

Carácter Esquizoide:

Como señala Reich (1967/2005) la estructura Física donde se fija el bloqueo esquizoide es en el primer segmento de la coraza muscular e involucra principalmente el segmento ocular y menormente el segmento de la boca. El segmento ocular consta de los ojos, la frente y los músculos largos del cuero cabelludo y la boca incluye labios y mandíbula. Da origen al carácter esquizoide. El desarrollo de la caracterología esquizoide como señala Lowen (1985/1995) comparte procesos de producción con la caracterología esquizofrénica en este sentido se denomina esquizoide a *“la estructura del carácter que presenta tendencias esquizofrénicas, pero sin que se produzca una gran ruptura con la realidad”* (p.351), por lo que se pueden dar los mismos episodios de despersonalización, proyección, sentimientos de angustia, entre otros sin que el sujeto padezca esquizofrenia.

De acuerdo a Lowen (1985/1995) debido a que la realidad es producto de la función del yo, la dinámica de la estructura esquizoide, se caracteriza porque hay una escisión en la función perceptiva donde se *“pierden los limites habituales y el yo se ve inundado, desbordado”* (p.346), en consecuencia se desarrolla una desorganización del yo, que *“puede darse dentro de la personalidad o entre la personalidad y la realidad”* (p.344).

El síntoma de escisión del yo característico de la matriz esquizoide se sostiene en la tesis de Lowen (1985/1995) en la cual las tendencias esquizofrénicas tienen dos aspectos, uno es la tendencia a dividir o escindir el funcionamiento unitario de la personalidad, disociando, por ejemplo, el

pensamiento del sentimiento o acusando una tendencia en este sentido: lo que piensa el individuo parece tener poca relación con lo que siente o como la manera en que se comporta; y el otro es *“una tendencia a retirarse hacia adentro, interrumpiendo o perdiendo contacto con el mundo o la realidad exterior”*(p.143)

La pérdida del contacto con el mundo exterior es descrita por Lowen (1985/2007) como despersonalización, consiste en una *“pérdida de contacto con la totalidad del cuerpo o una parte de él constituye una pérdida de contacto con la realidad”* (p.344). Existe entonces una “retirada” de la realidad que se manifiesta a través de un terror hacia una supuesta muerte o extinción del yo, que equivale a una sensación de muerte señalada por algunos sujetos. Lowen (1985/2007) plantea que la armadura corporal en el esquizoide esta tensa, los músculos profundos presentan un estado espástico, y todo el sistema muscular se encuentra segmentado y falta de coordinación. La cabeza no parece estar firmemente unida al tronco, existe una acusada división del cuerpo a la altura del diafragma y los miembros inferiores no están integrados funcionalmente en el cuerpo. El sistema muscular se halla interrumpido en las articulaciones. Y existe un bloqueo ocular profundo, (p.353). Debido a estas características descritas como una especie de congelamiento muscular, Lowen en su libro “El lenguaje del cuerpo” (1985/2007) describe como Reich (1949) desde sus estudios bioenergéticos intenta comprender los bloqueos esquizoides y señala la relación que existe entre la coordinación corporal y el desarrollo de la conciencia para acceder al principio de realidad:

Con la creciente coordinación de movimientos, sus percepciones también se coordinan una a una entre sí, hasta que de manera gradual, se alcanza un punto en el que el organismo se mueve de un modo coordinado comentado y las diferentes percepciones del yo se unen en una percepción total del movimiento. (p.446).

De aquí que uno de los abordajes del carácter esquizoide desde la psicoterapia corporal es generar un acercamiento con la coraza muscular a través de movimientos de coordinación y del contacto ocular.

Carácter Oral:

Lowen (1985/2007) describe que la estructura física donde se fija el bloqueo oral es en el segundo segmento, la boca que se compone específicamente de los músculos que rodean los labios, la barbilla, los músculos de las mandíbulas y los músculos expresivos de las mejillas. Pero que incluye también los otros anillos caracterológicos, como el tercer, cuarto y quinto segmento. El tercer segmento es el cuello, con los intrincados músculos de la garganta y la laringe, así como los músculos esqueléticos del cuello-los escalenos, los elevadores de los omóplatos y el esternocleidomastoideo, conforman el carácter. El cuarto segmento, el torácico, contiene el corazón, los pulmones y los brazos. El quinto segmento es el diafragma.

En el desarrollo del carácter oral Lowen (1985/1995) señala que el sujeto expresa una negación a admitir sus propias necesidades producto de la negación del medio externo en cubrir estas demandas, en consecuencia el sujeto actúa como *“si creyese que le han arrebatado sus derechos de primogenitura y pasa la vida tratando de recuperar su herencia.”* (p.174). En este sentido el carácter oral desarrolla una actitud infantil como si se le debiera algo *“Esto quizás se exprese en la idea de que el mundo tiene que darle de vivir. Se deriva directamente de su experiencia temprana de privación”* (p.191)

Como señala Lowen (1985/1995) en el carácter oral debido a la sensación de deuda y privación de las necesidades básicas, el yo se constituye como el yo de un niño, por lo que el principio de realidad se encuentra poco desarrollado, *“difuso, sin cristalizar pero omnipotente”* (p.191), Por esto hay una búsqueda de apoyo narcisista para desarrollar una excesiva autoestima, como el mundo adulto no

pudo satisfacer sus demandas infantiles se sienten rechazados y desarrollan *“profundos sentimientos de soledad, decepción e impotencia”*(p.177). Producto de esta situación sobreviene la depresión, donde predominan sentimientos de pérdida y vacío, *“la depresión es un intento desesperado de obligar a un objeto incorporado oralmente a que proporcione compasión, protección, amor y seguridad”*. (p.192). El oral por tanto desarrolla una dependencia respecto al medio externo que se asemeja a una necesidad de ser alimentado, de ser llenado, pero con afecto, por ello desarrolla una dependencia psíquica respecto a factores externos que puedan cubrir esta necesidad.

Como señala Lowen (1985/2007) en la estructura oral a diferencia del carácter esquizoide, el sistema muscular está poco desarrollado, las tensiones musculares se distribuyen en *“un fuerte anillo de tensión en torno a la cintura escapular y en la base del cuello. Los omóplatos están firmemente unidos al tórax.”* (p.185). Desde el punto de vista Bioenergético, es un organismo poco cargado, posee energía suficiente para mantener las funciones vitales, pero dificultades para cargar el sistema muscular, *“Las regiones de la estructura periférica suelen ser las que más padecen. Las extremidades, la cabeza y el aparato genital están insuficientemente cargados.”* (p.188).

Anatómicamente Lowen (1985/2007) describe que:

Los músculos largos dorsales están muy tensos, en especial entre los omóplatos, a la altura de los pilares del diafragma y en su inserción en el sacro. Los músculos de la cintura pélvica están contraídos como los de la cintura escapular (p.185).

Carácter Simbiótico:

El progreso natural del organismo se desarrolla acorde con la independencia de este, durante el desarrollo del carácter esquizo-oral producto de las graves “privaciones” de las necesidades vitales del sujeto se establece una

interferencia en el proceso de independencia que desempeñan un papel importante en la formación de la estructura simbiótica del carácter. Dicha estructura simbiótica, es desarrollada por Stephen Johnson en su libro “estilos de carácter” (1994).

Johnson (1994) señala que el carácter simbiótico se desarrolla debido a la introyección incorporativa de estándares prototípicos en la formación de la identidad, en este sentido:

Se trata de una identidad que ha sido tragada entera en función de la experiencia con los padres, y no de una que se ha desarrollado a partir de la totalidad de la experiencia en la interacción del yo con el ambiente (p.91).

La identidad forjada en relación a una detención en el desarrollo evidencia la expresión de autonomía afectada que se expresa en *“un sentido pobre de lo que le gusta y lo que no, puesto que ni se les ha permitido desarrollarse de modo espontáneo ni se les ha brindado un apoyo adecuado”*(Johnson, 1994, p.91), por ello debe imitar y reflejarse en los demás ya que *“encuentra un sentido mayor de seguridad a través de su “operación de seguridad” que es un falso self acomodatorio”* (p.92)

Johnson (1994) describe que en el desarrollo de este carácter hay una pérdida de los límites reales en la constitución de yo debido a la detención en el proceso de autonomía del sujeto, que provoca una identidad disminuida y que favorece la dependencia respecto a otro del que toma prestada la identidad. En este sentido existe un *“falso-yo tipo camaleón, en el cual el individuo busca su identidad no en sí mismo sino en los demás”* (p.95). Mediante un proceso que se denomina “introyección incorporativa” el sujeto *“parece tragarse entero al otro sin asimilarlo dentro del self. No hay proceso digestivo por medio del cual lo que está afuera sea transformado en lo que está adentro”* (p.93), es decir, que el sujeto

produce su yo en función de otro yo externo. Se desarrolla el proceso de identificación en el cual el sujeto *“pide prestado o fusiona su identidad con el otro”* y se establece el concepto de *transferencia idealizada en el cual el sujeto “trata de emular una figura superior”*. (p.93). Por último se desarrolla un proceso de internalización en el cual hay una asimilación o acomodación respecto a lo que se ha incorporado, para ello *“el individuo debe cambiar activamente alguna parte de la estructura del self para dar cabida de modo congruente al nuevo material incorporado desde el exterior”* (p.94).

Carácter Masoquista:

Lowen (1985/1995) describe que la estructura física donde se fija el bloqueo masoquista es en el sexto segmento, área abdominal de los intestinos y la parte inferior de la espalda. En los siguientes niveles de organización del yo; en las futuras experiencias se irá presentando una *“represión”* activa de la independencia del sujeto, que dan origen a la constitución del revestimiento masoquista del carácter. (Lowen, 1985/1995, p.202).

El carácter masoquista como describe Johnson (1994) se caracteriza por que hay una trasgresión de la voluntad e identidad del niño, durante sus relaciones de objeto *“la voluntad del niño ha sido persistente, intrusita o sádicamente derrotada hasta el sometimiento”*, por lo que aprende a relacionarse con el medio circundante desde *“una expresión sostenida de la necesidad del niño para determinar su propia auto expresión y resistir la voluntad de otros”* (p.132)

Lowen (1985/1995) describe que asociado al temor que le provoca al masoquista la afirmación del yo, sobrevienen sentimientos de culpabilidad debido a *“la ambivalencia, la vacilación y la incertidumbre que caracterizan todos aspectos del comportamiento masoquista”* (p.235). La confusión se explica debido a que el masoquista es consciente del dilema que se produce entre el amor y odio que determina su estado por lo que *“antes de que un impulso pueda ser*

expresado por completo se ve sorprendido por la duda por lo que es retirado o empujado contra la resistencia.” (p.235). Así se caracteriza por establecer una dinámica de alternancia entre la ansiedad y el hundimiento en un atolladero o ciénaga masoquista que se constituye como “un estado extremadamente dinámico. Todo movimiento para salir se hace a costa de una creciente ansiedad hasta que el masoquista exhausto, cae de nuevo en la ciénaga” (p.234). Por lo que la estructura del carácter masoquista como señala Lowen (1985/1995) se refiere a “el individuo que padece y se queja, pero sigue sumiso.” (p.154) Esta sumisión es la característica predominante.

Carácter Narcisista:

Johnson (1994) realiza una descripción del carácter Narcisista puro, que no está presente en la teoría desarrollada por Reich de las estructuras caracterológicas, sin embargo, constituye una aproximación a la forma que toma el carácter en la modernidad y sus exigencias.

Johnson (1994) describe la formación de este carácter a partir de las constantes desaprobaciones del medio social, que le exigen al sujeto constituirse como alguien que no es, este debe desarrollar un carácter que pueda compensar estas exigencias, *“las relaciones de objeto del narcisista reflejarán consistentemente su intento de negar la realidad rechazada o suprimida y de alcanzar y mostrar la falsa compensación”* (p.109). La dinámica que se establece en el carácter narcisista señala Johnson (1994) se asocia a que *“los objetos externos contribuyen a realizar las posibilidades del yo representando las dificultades de auto imagen, en la medida en que la imagen de sí mismo al estar adosada a un objeto externo al yo produce una falsa identidad, y constituye un falso self.* Como señala Johnson (1994), el vínculo con la realidad que establece la estructura del yo narcisista está determinado por el yo compensador.

Carácter Histérico y Carácter Fálico Narcisista

Reich (1967/2005) describe que la estructura física donde se fija el bloqueo histérico y fálico narcisista es el séptimo y último segmento que incluye la pelvis, los órganos sexuales y las piernas, constituye el segmento genital. El carácter histérico en la mujer como señala Reich se caracteriza por *“una conducta sexual evidente, en combinación con un tipo específico de agilidad corporal teñida de un matiz definitivamente sexual”* (p.211). Socialmente se puede reconocer por *“una coquetería disfrazada o desembozada en el andar, en la mirada y en el hablar”* (p.211). En los hombres se expresa como *“una blandura y cortesía excesiva, expresión facial femenina y comportamiento femenino”* (p.211). La dinámica energética de este carácter se evidencia cuando la conducta sexual parece cercana a alcanzar sus objetivos, se retira y adopta una actitud pasiva, angustiada, *“tan violenta como fue antes la acción histérica, igualmente intensa es ahora la pasividad”* (p.211).

El carácter fálico narcisista en el hombre surge según describe Reich (1967/2005) como una necesidad de definir formas caracterológicas intermedias entre la neurosis compulsiva y la histeria. En su aspecto exterior es *“seguro de sí mismo, a menudo arrogante, elástico, vigoroso y con frecuencia dominador”* (p.222). Su conducta es altanera, frío, reservado, agresiva. En relación a su dinámica *“siempre domina el elemento narcisista sobre el elemento libidinal objetual, y existe siempre una mezcla de rasgos sádicos más o menos disfrazados”* (p.223). Esta agresividad se expresa en la manera en que dicen o hacen, si su vanidad es herida reaccionan con fría reserva, con una profunda depresión o con agresión, el objetivo de estas respuestas es evitar situaciones peligrosas, es decir como defensa.

Carácter Rígido

Stanley Keleman (1996) realiza la descripción de este carácter, señala que la rigidez es *“consecuencia de una organización familiar que exigió al niño permanecer bloqueado en conductas específicas, por ejemplo la de no gritar o no expresar irritación”* (p. 140). El niño tiene la sensación de peligro, si llega a violar ese código de conducta que es instalado por el contexto en el cual se desenvuelve. Estas sensaciones provocan que el niño controle sus pulsaciones, su emocionalidad se caracteriza por que actúa, domina y controla a través de la autoafirmación a los otros, *“se refuerza y se estira en posturas emocionales de orgullo y desafío”* (p.140), sin embargo, sus sentimientos internos son de soledad, debilidad o necesidad, frente a los cuales desarrolla la coraza de supervivencia demostrando que es mejor que los otros. En el ámbito corporal se expresa una verticalidad de su cuerpo, está siempre erguido, se vuelve demasiado rígido, y *“carece de flexibilidad, manteniendo una limitada capacidad de respuestas”* (p.140).

5.2. Biosíntesis

5.2.1 Principios de la Biosíntesis

Biosíntesis es una terapia somática desarrollada a principios de los años 1970 por el psicólogo, profesor y filósofo británico, David Boadella. Biosíntesis significa “integración de la vida”. Esta teoría fue desarrollada para “*describir la fusión de tres corrientes de libido que se diferencian de las primeras semanas de vida embriológica, que están regularmente disociadas en estados neuróticos, y cuyo funcionamiento integral puede demostrarse como esencial para la salud somática y psíquica*” (Boadella 1993, p.5).

El concepto central describe Boadella (1993) es que durante el proceso de vida intrauterina estas tres de corrientes de vida, asociadas al desarrollo de las capas celulares embrionarias (endodermo, mesodermo y ectodermo) forman el carácter y se expresan como flujo de movimiento a través de las vías musculares; como flujo de percepciones a través del sistema neurosensorial, y como flujo de vida emocional en el núcleo del cuerpo a través de los órganos profundos del tronco.

Boadella (1993) describe que en la medida en que el sujeto va adquiriendo experiencia en relación con su contexto y desarrolla su carácter, se puede producir una dinámica de stress profundo, el cual puede generar algún quiebre en la integración de las corrientes de vida, afectando la motilidad, las expresiones emocionales, propiciando la emergencia de síntomas. A estos síntomas Freud los llamó “neurosis” concepto que es retomado por Boadella (1993) quien considera la neurosis como: “*el resultado de una relación primaria perturbada*” (p.20), la dinámica que adquiere la neurosis para que se transforme en síntoma la describe como “*las cualidades de la relación perturbada se combinan para producir un patrón que interfiere con el ritmo de crecimiento personal. La neurosis es el efecto de este patrón de interferencia*” (p.20). Lo que genera en la formación del carácter

“un sistema de bloqueos que impiden el libre flujo de los sentimientos a través del cuerpo” (p. 26).

La Biosíntesis desarrolla su modelo de comprensión de la personalidad desde la dinámica funcional que realiza el organismo como Ser biológico. Por ejemplo explica la funcionalidad de las emociones de igual forma como se realizan los procesos de metabolismo de la célula o cómo funcionan los sistemas vitales sistema circulatorio, respiratorio, sanguíneo etc. Considera la emoción como un aspecto fundamental en la formación del carácter, con características de expansión cuando una experiencia es de gozo o de contracción cuando una experiencia es dañina para el organismo, la define como *“moción o movimiento hacia afuera”* (Boadella 1987/1993, p.26) y constituye *“una expresión fundamental de todas las formas de vida. Incluso los animales unicelulares presentan una función simple de expansión y contracción del protoplasma en respuesta a estímulos”* (p. 26). Stanley Keleman (1997) señala que la pulsación es *“un continuo de expansión y contracción”* (p.110). Y complementa describiendo los efectos de la motilidad *“la motilidad y la pulsación están íntimamente relacionados con el estado de los conductos, capas, bolsas y diafragma. Cuando estos tienen un buen tono, es decir una interrumpida motilidad, se refleja en el sujeto una vitalidad emocional y física.”* (p.110), cuando el sujeto está afectado por alguna situación adversa, el stress puede activar los reflejos de alarma e inhibir la motilidad y la pulsación.

La Biosíntesis en su enfoque Biológico, considera la capacidad que tiene el ser humano de autorregularse. Boadella (1993) considera al organismo capaz de mantener flujos de autorregulación sistémica corporal, por ello describe que cuando las personas viven stress o se encuentran en estado de permanente emergencia, estados de tensión crónicos, se puede afectar el sistema biológico de autorregulación, *“en este punto encontramos que los procesos normales de autorregulación han dejado de funcionar, y se necesitan estímulos o ayuda externa.”* (p.28), y considera que en psicoterapia *“El único modo de restituirles a*

las personas la aptitud para encarar su ambiente de modo racional y sano consiste en disolver los bloqueos para un libre flujo.” (p. 28), energético, emocional y corporal.

5.2.2 Concepto de salud en Biosíntesis

El concepto de salud elaborado en Biosíntesis está relacionado con la integración psicosomática, es decir, plantea una correlación entre los aspectos somáticos, psicológicos, espirituales, y pone énfasis en la autorregulación biológica y en el contacto con la esencia interior.

5.2.2.1 Aspectos psicológicos de la salud en Biosíntesis.

Boadella (1993, p.9) describe los aspectos psicológicos de la salud:

1.- La habilidad de relacionar la expresión externa a la necesidad interna y ser capaz de funcionar desde necesidades vitales primarias y distinguirlas de las adicciones secundarias.

2.- La habilidad de establecer contacto con otra persona sin idealización o proyección u otras defensas distorsionadoras. La habilidad de distinguir un contacto genuino de un contacto sustitutivo, y valorar y cultivar el primero de estos. (p.9).

3. La habilidad de contener sentimientos y de expresarlos así como de tomar decisiones de cuando es apropiado hacer cada una de estas alternativas.

4.- Libertad de la ansiedad cuando hay peligro

5.- El coraje de actuar en defensa de lo que uno cree está bien, aun cuando haya peligro.

5.2.2.2 Aspectos somáticos de la salud en Biosíntesis

Boadella (1993) señala que los aspectos somáticos que considera la Biosíntesis están relacionados con el equilibrio orgánico de actividades metabólicas como la respiración, tono muscular, equilibrio orgánico y pulsación vital en la sexualidad. Considera que la respiración en un ser humano vital es *“regular y rítmica, con movimientos libres y suaves del pecho. La peristalsis en el abdomen no es ni espástica ni flácida, sino que funciona con un sentido de bienestar interno.”* (p. 9) El estado del organismo es con un buen tono muscular; *“Los músculos son capaces de moverse fácilmente entre estados de tensión y relajación sin estar crónicamente rígidos o colapsados. La presión de la sangre es normal y la circulación sanguínea en las piernas está funcionando bien.”* (p.9).

Los órganos encargados del contacto con el mundo externo como la piel, los ojos y la voz están llenos de posibilidades de contacto, *“la piel es cálida, con un buen suministro sanguíneo. La cara es vivaz y móvil. La voz es expresiva y no mecánica. Los ojos son luminosos”.* (Boadella, 1993, p.9) La sexualidad y el orgasmo son *“una pulsación rítmica involuntaria, con gratificación y un sentimiento de amor hacia el compañero. Sentimientos sexuales y sentimientos del corazón pueden ser sentidos hacia la misma persona.”* (p.9)

5.2.2.3 Aspectos espirituales de la salud en Biosíntesis.

Boadella (1993) considera que el ámbito espiritual requiere establecer *un “contacto con profundas fuentes personales de valoración que comunican un sentido y una sensación de estar andando.”* (p.9). Estas fuentes personales están relacionadas con lo que describe como el desarrollo de una fuerza existencial, interior, que está relacionada con energías sutiles y con un sentido de vida, lo describe como la posibilidad de contactar con una *“fuerza existencial para abordar crisis vitales sin quedar atrapado en la desesperación”* (p.9).

Para acceder a esta fuera interior señala Boadella (1993) es necesario aquietarse y encaminarse hacia el sentimiento de que la vida es un proceso de profundización con respecto al contacto entre dos o más personas, considera el *“sentido de que la vida es un proceso de profundización eterna de respeto por el propio corazón de uno y por los corazones de los otros.”* (p.9). Y por último señala que es necesario adoptar la *“libertad de la culpa neurótica, y buena voluntad para enfrentar la responsabilidad real.”* (ibíd., p.10).

5.2.3 Formación de personalidad en Biosíntesis

En Biosíntesis se considera que la persona está formada por tres niveles de profundidad que constituyen el carácter, David Boadella (1993) describe que estos tres niveles son: una superficie denominada “mascara”, el cuerpo físico y el Bioplasma.

La máscara ubicada en la superficie es: *“una armadura protectora de actitudes del carácter formada como una defensa contra amenazas a la integridad del individuo en la niñez o más tempranamente.”*(Boadella, 1993, p.6). Esta armadura protectora se estructuraría a partir de un falso self que esconde el verdadero yo amenazado en la infancia.

Boadella (1993) señala que:

Cuando las defensas del carácter empiezan a aflojarse, una capa secundaria de sentimientos dolorosos-incluyendo rabia, ansiedad y desesperación- aparece. Por debajo hay una capa primaria de sentimientos del CORE de Bienestar, amor y auto-confianza básica. La frustración de esta capa crea la capa secundaria de angustia, y la represión de esta angustia y de la protesta-a su vez- crea la máscara.
(p.6)

La máscara actuaría como defensa, se constituye en una resistencia que, desde el enfoque de la Biosíntesis, es considerada una estrategia de sobrevivencia. Boadella (1993) señala que *“La resistencia necesita ser respetada por su función protectora de la vida, y las cualidades propias del individuo –que están contenidas y representadas en los tipos de carácter- necesitan ser reconocidas, extraídas y valoradas”* (p.6).

El segundo nivel de profundidad sería el cuerpo físico. Boadella (1993) describe que la integración del sujeto está enraizada *“en su cuerpo físico y encarnada en sus tejidos. Así, las cualidades de la vida personal se reflejan en cualidades del tono muscular, en la expresión facial, en los ritmos respiratorios y en la organización de la excitación”*. (p.7). Este enfoque considera el cuerpo como el lugar donde emerge o se materializa el self, por ello es de gran importancia, sin embargo, no reduce la conformación de la persona solo en el cuerpo físico, lo extiende más allá considerando el proceso de formación de un cuerpo energético.

El tercer nivel de profundidad sería el cuerpo energético llamado Bioplasma, Boadella (1993) señala que a partir de diversas investigaciones han confirmado la existencia de un cuerpo energético que se extiende más allá del cuerpo físico, *“Este cuerpo energético es llamado “Bioplasma” en la unión soviética, y “perispirit” en el trabajo del biofísico brasileño Hernain Andrade. En la tradición mística corresponde al “aura”*” (p.7) o también es conocido como el cuerpo sutil.

5.2.4 Morfología corporal en Biosíntesis

Para la comprensión del modelo psicoterapéutico de la Biosíntesis es muy importante el segundo nivel de profundidad en la formación de la personalidad como se describió en el capítulo anterior, que es el cuerpo físico. Boadella (1993) describe que la integración del sujeto está enraizada en el cuerpo físico y encarnada en sus tejidos, por ello, desarrolla la descripción de unidades

fisiológicas, que están relacionadas con el proceso de conciencia interno y autorregulación.

5.2.4.1 Sub sistemas nerviosos

Para el desarrollo de su feria Boadella (1993/1987) mantiene una visión tripartita del cuerpo, la que describe desde diferentes ámbitos de integración. En el ámbito fisiológico señala que existen 3 sub sistemas nerviosos, el sub sistema sensorial cortical, el sub sistema cortical o extra piramidal y el sub sistema vegetativo, cada uno de los cuales proporciona un particular ingreso sensorial y tendría una relación con las tres capas embrionarias, las cuales desde el enfoque de la Biosíntesis dan origen a la diferenciación caracterológica.

Boadella (1993/1987) señala que el subsistema sensorial cortical, funciona según los principios gemelos de la facilitación y la inhibición. La persona con facilitación, tendrá un umbral bajo a los estímulos que ingresan, así *“La información (estímulos visuales, auditivos, sentimientos de otras personas, influencias psíquicas, etcétera) la inundara fácilmente. Esto provoca una tendencia a subenfocar.”* (p.104). Por otra parte, la persona con una tendencia a la inhibición *“elimina la impresiones “indeseadas” y genera una visión de la vida sobre enfocada, incluso obsesiva.”*(p.104)

Boadella (1993/1987) describe que el subsistema cortical o extra piramidal, está encargado de regular la postura y el tono muscular, tiene dos características la hipertensión (hipertonía) y la laxitud (hipotonía), en la hipertonía, *“el cuerpo esta abroquelado para la acción y rígidamente defendido contra el colapso. Esa actitud muscular puede denominarse “sobre enraizada”, pues emplea más energía que la necesaria para mantener la postura erecta.”*(p.104). Señala que el sobre enraizamiento se evidencia en personas adictas al trabajo y se identifica con la excesiva acción y contacto con el mundo material. Y cuando el tono muscular es

demasiado laxo, *“el cuerpo se siente indolente y tiende a la debilidad y al colapso.”* (p.105), lo cual señala Boadella (1987/1993) puede llevar a la falta de confianza en el suelo, llevar un vida altamente imaginativa y un sentido debilitado de la realidad externa.

El tercer sub sistema es el Sub sistema vegetativo Boadella (1987/1983) señala que esta encargado de regular el flujo de la vida emocional y tiene dos grandes ramas: el simpático, que prepara para la lucha o fuga en respuesta al miedo o la emergencia, y el parasimpático, con su influencia más tranquilizadora y sosegada dirigida al bienestar y la restauración. Así *“un individuo que está bajo la influencia dominante del simpático tendera a la sobrecarga; en realidad parecerá un “descargador” que trata de dar salida a su sobrecarga en una emocionalidad fácil de suscitar.”*(p.105) y la persona que está bajo la influencia del parasimpático, *“tendrá renuencia a cargarse, y frente a una crisis tendera a ser relajadora, con propensión a la pasividad emocional o a retirarse del conflicto. En sus formas extremas, esta sub carga puede presentarse como depresión.”*(p105).

5.2.4.2. Desarrollo embriológico

Desde el ámbito embriológico Boadella (1993) describe la división tripartita del cuerpo a partir del desarrollo de las capas embrionarias endodermo, mesodermo y ectodermo. Señala que el choque entre las necesidades humanas y el proceso de civilización pueden afectar el equilibrio dinámico del organismo, directamente en las 3 capas embrionarias en formación, durante el proceso uterino. Refiere que la posible pérdida en la unidad puede afectar *“la integración funcional de las tres camadas germinales en el cuerpo. En el feto, estas se desarrollan durante la primera semana de vida, la de adentro (endodermo), la de afuera (ectodermo) y la del medio (mesodermo)”* (p.12). Estas tres capas embrionarias señala Boadella (1993) están en directa formación de distintos

grupos de órganos del sujeto. El endodermo se encarga de generar los órganos digestivos y pulmones. El mesodermo se encarga de generar los huesos, músculos y sangre y el ectodermo se encarga de generar la piel, órganos sensoriales, cerebro y nervios. Esta organización funcional que desarrolla la Biosíntesis considera que desde el desarrollo embriológico el sujeto puede verse afectado por situaciones de stress, así el disturbo psíquico o neurosis se puede presentar en la posible desconexión que se produce en el desarrollo de los grupos de órganos o en las capas embrionarias en relación del sujeto con el contexto.

Endodermo

Boadella (1987/1993) describe que el desarrollo de la primera capa embrionaria endodermo se forma en las primeras semanas de gestación, se *“producen tejidos que metabolizan la energía. Ellos proporcionan el revestimiento del tubo intestinal, todos los órganos digestivos y los tejidos de los pulmones.”* (p.37). Esta capa embrionaria está relacionada con la carga de energía a través de procesos metabólicos como son la absorción, digestión y respiración, se establece por tanto, su directa relación con el campo emocional, ya que en la medida en que una persona es capaz de obtener la energía necesaria para vivir mantiene en equilibrio vital (homeostasis).

Mesodermo

Boadella (1987/1993) define que en la tercera semana de gestación del feto se produce la capa embrionaria llamada mesodermo, la cual *“se convierte en el sistema muscular, el esqueleto, los vasos sanguíneos y el corazón”* (p.38). Es un sistema para el movimiento y la acción e incluye los actos reflejos del sistema nervioso central, como el reflejo de nacimiento, reflejo tónico del cuello, reflejo de orgasmo, entre otros.

Boadella (1987/1993, p.39) describe que se organiza a partir de los sub sistemas nervios descritos en el capítulo anterior, el sub sistema cortical, subcortical y espinal, de la siguiente forma:

El corazón y los músculos lisos son regulados por nervios vegetativos, como los otros órganos internos.

El sistema muscular del esqueleto, por otra parte, tiene tres formas diferentes de control: cortical, subcortical y espinal. El control cortical se realiza a través de las principales vías nerviosas voluntarias (el sistema piramidal). El control subcortical se realiza a través de un sistema nervioso especial vinculado con los ganglios basales, el cerebro medio y el cerebelo: es el sistema extra piramidal responsable del equilibrio, la preparación del tono muscular y la postura. La tercera forma de control se realiza en las vías reflejas espinales.

Ectodermo

El ectodermo es la tercera capa celular del feto, es la que genera el contacto con el exterior, y da origen a los tejidos nerviosos y los órganos de los sentidos, incluso la piel. Boadella (1987/1993) señala que *“Es un sistema destinado a reunir e integrar la información sobre el mundo.”* (p.40) con una función tripartita. Está formado por el sistema nervioso que capta las percepciones de los órganos internos, del sistema muscular y de los órganos de los sentidos. *“El sistema nervioso trata con tres tipos de percepciones: la percepción proveniente de los órganos internos (interocepción); la percepción del sistema muscular (propiocepción), y la percepción proveniente de los cinco órganos de los sentidos (interocepción).”* (p.40). Esta capa embrionaria organiza la función tripartita haciendo coincidir la información desde el endodermo, el mesodermo y el ectodermo.

5.2.4.3 Puentes en Biosíntesis

En Biosíntesis como señala Boadella (1987/1993) se visualiza la morfología tripartita del cuerpo según como estén vinculadas tres regiones, la cabeza, la columna vertebral y los órganos internos. Estas regiones se denominan puentes y a su vez están relacionados con el desarrollo de las capas embrionarias, ectodermo, mesodermo y endodermo.

La articulación de la cabeza (pensamiento) y la columna vertebral (acción) se produce en la base del cuello, y se relaciona con el ectodermo. Boadella (1987/1993) señala que *“si el cuello esta tenso, se interrumpe el flujo conectivo entre el ectodermo y el mesodermo. Se disocian la acción y el pensamiento. Si en el bloque que esta sobre el cuello queda atrapada más energía que debajo, tendremos a una identificación excesiva con el pensamiento, a expensas del movimiento”* (p.98). Lo cual puede tener una expresión en la persona con pautas de conductas compulsiva u obsesiva. *“La persona obsesiva dedica una desmesurada cantidad de tiempo a planificar actividades, pero la energía libre para entrar en actividad está bloqueada en la cabeza. El modo de pensar se convierte en bloqueo del pensamiento.”* (p.98). o tomar la forma de hiperactividad, movimientos impulsivos, fuga de pensamiento.

La tensión del cuello puede aliviarse cuando la energía de este puente se distribuye siguiendo la corriente del movimiento expresivo, permitiendo que la energía fluya al rostro, los ojos, la voz, generando posibilidades de reflexión y comunicación. (Boadella, 1987/1993, p.98). La articulación de la entre la cabeza (pensamiento) y los órganos internos (sentimiento) es la garganta y se relaciona con la capa embrionaria del endodermo. Boadella (1987/1993) señala que *“la región ectodérmica de la cabeza se une con la región endodérmica de aquellas vísceras. Pensamiento y sentimientos se integran a través de la función expresiva de la voz.”* (p.99). Explica que puede fluir un lenguaje explicativo, que es sinónimo de explicación, es decir no hay contacto entre lenguaje y pensamiento por lo tanto

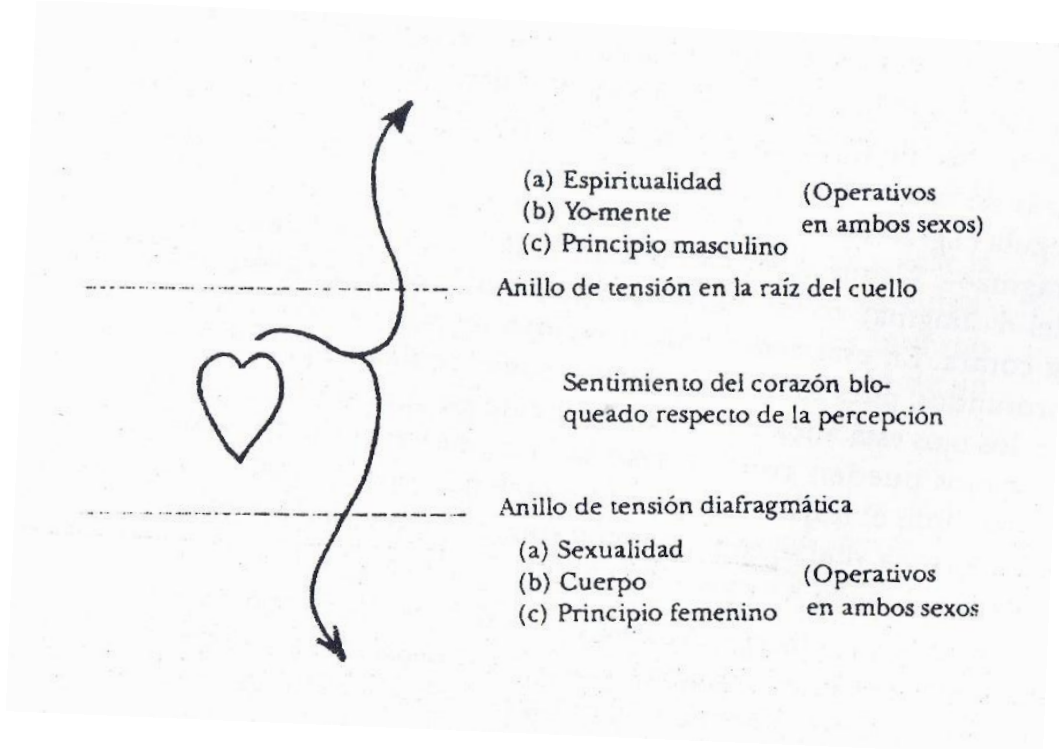
se expresa desde el aplanamiento en la voz y cuando el lenguaje está vinculado al sentimiento emerge un lenguaje exploratorio, que involucra pensamiento y sentimiento.

Boadella (1987/1993) establece la siguiente dinámica en el desarrollo del niño, cuando aprende a tragarse los sentimientos, la energía emocional queda atrapada en el tronco, y no tiene salida por el rostro, sintiendo la presión de emociones fuertes pero aparece sin sentimientos, pesa a que siente la presión interna de fuertes emociones. La forma opuesta es cuando un niño expresa mucha emoción en el rostro pero mantiene un escaso contacto con el centro del cuerpo. Describe como si vomitara la emoción solo para aliviar la presión interna. (p.99).

La tercera articulación del cuerpo vincula a la columna vertebral (acción) y las vísceras del tronco (sentimiento) y se relaciona con la capa embrionaria del mesodermo y la energía endodérmica. Boadella (1987/993) señala que *“El puente es tendido por el diafragma, que es la bomba principal del cuerpo en la respiración. Cuando el diafragma está libre, es el principal regulador de la respiración y también aplica un masaje eficaz a los órganos internos.”* (p.100).

Boadella (1987/1993) describe la dinámica del diafragma, señalando que el diafragma al estar anclado en la columna a la altura de la vertebras dorsales superiores si está tenso actúa como un “cable de retención” sobre la columna y la tensa, lo cual dificulta la respiración disminuyéndola y retiene a su vez el movimiento. Y ejemplifica con un bebe, que al estar en el pataleo, esta de forma conjunta en la respiración y movimiento expresando felicidad. (p.100). Así, desarrolla dos patones, en el primero la persona se mueve mecánicamente y con poca emoción y poco cambio respiratorio visible y en el segundo al tener un patrón de respiración acelerado la persona tiende a la angustia no pudiendo traducir esta sensación en movimiento, lo cual produce la hiperventilación.

Diagrama de la visión tripartita del organismo y los anillos de tensión
(Boadella, 1987/1993, p.213)



5.2.5 Adquisición del disturbo psíquico y su anclaje biofísico

Debido a que el segundo nivel de profundidad en la formación de la personalidad es el cuerpo físico, y está ligado al restablecimiento del equilibrio metabólico como parte fundamental del proceso vital del ser humano, Boadella (1993) propone que alguna falta en el equilibrio dinámico del ser humano, puede generar un disturbo psíquico. Describe el disturbo psíquico como el *“efecto de choque entre las necesidades humanas y el proceso de <<civilización>> es la ruptura de la unidad del organismo.”* (p.12). Realiza la asociación entre las diferentes capas embrionarias y los tres segmentos corporales (o puentes) donde estarían alojadas las disfunciones, las cuales pertenecen a las principales fases del ciclo de maduración del desarrollo en el niño(a).

El primer anillo de tensión se encuentra entre la cabeza y la columna, es la zona posterior del cuello, involucra las capas embrionarias, ectodermo, mesodermo y la acción del pensamiento y sentimiento. El segundo anillo de tensión se encuentra entre la cabeza y el tronco, y es la zona anterior del cuello, la garganta, involucra las capas embrionarias del ectodermo y endodermo y la acción del movimiento y la percepción. El tercer anillo de tensión se ubica entre la columna y los órganos internos del tronco, y es el diafragma, dificulta la acción del entendimiento, movimiento y sentimiento. Boadella (1993) propone la relación existente entre estos tres anillos de tensión, pueden afectar las acciones básicas del sujeto; *“la separación de la acción del pensamiento y del sentimiento, la emoción del movimiento y la percepción; el entendimiento del movimiento y del sentimiento.”*(p.12)

Los anillos de tensión se producen a partir de las experiencias de vida del sujeto, Boadella (1993) describe tres momentos en los cuales pueden presentarse estos focos, como son el nacimiento, el amantamiento y la represión genital. Durante el nacimiento, *“La presión en el nacimiento es experimentada fuertemente en la parte de atrás del cuello y atravesando hasta las cejas. Esto puede disociar la conexión de la cabeza con el cuerpo.”* (p.12). El amantamiento *“Los problemas orales y de destete producen stress en la garganta y confunden la respiración con la succión.”* (p. 12) y la represión genital, *“La represión anal y genital, funcionan ambas a través del endurecimiento del diafragma –el puente natural entre respiración y movimiento-.”* (p.12)

Boadella (1993) desarrolla además, la existencia de tres corrientes de afecto, las cuales describe como *“ondas pulsátiles de sensación, moviéndose a través de diferentes partes del cuerpo.”* (p.13). La primera de estas es un flujo de afecto umbilical desde la placenta a través del cordón umbilical al centro del cuerpo, este flujo tramite los estados emocionales de la madre, que pueden ser positivos o negativos, los cuales se envían a través de las hormonas en la sangre. La segunda etapa es el contacto y manipulación temprana de la piel del bebe, ojos

y oídos y puede crear patrones básicos de hipo sensibilidad o hipersensibilidad, lo cual se complementa con el afecto fetal que trae desde el útero. Y la tercera corriente de afecto es la manipulación de la postura y el movimiento, esta manipulación puede crear perturbaciones en el sentido kinestésico del bebe como crear respuestas sobresaltadas.

Como describe Boadella (1993) todos los segmentos corporales, pueden ser portadores de disturbios, ya que tienen el registro de la experiencia en el desarrollo fetal, en las distintas etapas de crecimiento, y en la adecuación del sujeto al contexto.

5.2.6 Patrones de Tensión Corporal

Boadella (1993) describe diferentes patrones de tensión corporal, los cuales están en interrelación con los siete anillos caracterológicos descrito por Reich, cada anillo divide al cuerpo en siete segmentos que expresan la coraza muscular, considera al igual que la teoría Reichina, cómo estas tensiones se crearon en las diferentes experiencias de cada sujeto con su contexto y su contacto emocional vivencial subyacente, como una respuesta del organismo disminuyendo el patrón de movimiento. Señala que *“podemos ver las tensiones del cuerpo como una serie de constricciones, creadas en situaciones de emergencia, cuyo propósito y efecto son limitar el movimiento, la respiración y los sentimientos como única alternativa disponible a la acción efectiva.”* (p.29).

Stanley Keleman (1997) señala que el sujeto al estar expuesto a continuas situaciones de stress activa el estado de alerta en el organismo, esta reacción puede convertirse en un estado habitual y permanecer a pesar de que el sujeto pase de un acontecimiento a otro. Este estado se denomina “patrón de alarma” y es *“una respuesta orgásmica para hacer frente a situaciones urgentes”* (p.98). Este patrón obliga al organismo a llevar la atención hacia los nuevos estímulos

apartándolo de la actividad del momento presente. La reacción de alarma comienza en la mitad superior del cuerpo, implica *“el enderezamiento de la columna vertebral, el descenso del diafragma, la apertura de las vías aéreas y un agarrotamiento de los pulmones”* (p.100). El estado continuo de respuestas al stress puede aumentar el estado de rigidez del organismo hasta llegar a anestesiarlo provocando consecuencias como *“una total inmovilidad en los músculos, de la columna vertebral y de los pulmones, un desenfocamiento ocular y una coagulación parcial de los fluidos y del riesgo arterial.”* (p.100)

Boadella (1993) señala que los patrones de tensión del cuerpo están relacionados con la historia congelada de la persona, ejemplifica con las tensiones que se pueden encontrar en un paciente en el primer registro de congelamiento que se expresa en la cara, *“Las tensiones de la mitad superior del rostro están relacionadas funcionalmente con la mitad inferior centradas en la boca y las quijadas.”* (p.31), en los pacientes hay *“mandíbulas apretadas, barbillas débiles y mejillas magras, todo lo cual refleja el uso que el paciente ha aprendido a hacer de los músculos faciales.”* (p.31) por lo que las personas no pueden modificar fácilmente y de forma consiente sus expresiones, hasta que pueda liberar las emociones que están detrás de las expresiones del rostro. *“Lo esencial es liberar la emoción ligada de las tensiones que bloquean su expresión. El rostro puede entonces relajarse adecuadamente...”* (p31).

5.2.7 Patrones de defensa del carácter en Biosíntesis

En Biosíntesis se concibe que el organismo vivo para poder desarrollar su carácter en el contexto en el cual habita requiere establecer ciertos patrones de defensa los cuales son descritos por Boadella (1993) como *“formas aprendidas al tratar de manejarse con el stress temprano.”* (p.14). A lo largo del desarrollo de la persona se pueden diferenciar tres estilos de defensa que son usadas en momentos de stress. Estos patrones están relacionados con las diferentes formas

que tiene el sujeto de comprender la relación entre sus necesidades humanas internas y el proceso de socialización.

La primera defensa es la relativa a la cantidad total de energía disponible para la protección de sí mismo, la cual se forma a partir de la respiración. *“Podemos distinguir una polaridad en la cantidad y cualidad de la carga presente, que va a ser relacionada al modo como una persona respira.”* (Boadella, 1993, p. 14). Así cuando existe una sobrecarga la persona evidenciará una tendencia a pelear o a reaccionar con sobreexcitación en situaciones de stress, y cuando hay una baja carga energética, se responderá con una tendencia a reprimir y a embotellar esta carga hacia arriba o descargarla explosivamente. *“Una baja carga energética conducirá a la persona a reaccionar con más pasividad y resignación ante situaciones de amenaza.”*(p.14). El nivel de carga energética y las formas de reaccionar están relacionadas con la fisiología humana como también con los patrones de crianza y la cultura, *“Estamos tratando en parte con una polaridad natural del sistema nervioso, y en parte con patrones de respuesta inducidos por la crianza.”* (p. 14).

La segunda defensa, es el nivel de enraizamiento presente en una persona, que está relacionado con el nivel del tono muscular. *“Personas con un ego fuerte, usado de manera defensiva, desarrollan diversas formas de rigidez en las cuales el cuerpo puede ser visto como <<tenso de más>>”.* (Boadella, 1993, p.14). Si la musculatura es de un tono muscular bajo y con menor tensión, la persona se sentirá sin enraizamiento. *“Tendrá más dificultad para adaptarse al mundo exterior y tenderá a retraerse más hacia adentro en su mundo interior.”* (p.14)

La tercera defensa, como señala Boadella (1993) es el estilo de conocimiento y percepción. Existen dos tipos de pensamiento el lógico lineal y el pensamiento simbólico. *“El pensamiento lineal y lógico nos invita a aumentar nuestro foco mental y llevarlo a conducirse como un faro de luz destacando un problema particular y excluyéndolo todo el resto.”* (p.15). Describe que el pensamiento lineal llevado en su forma más extrema puede desarrollar en la

persona una visión de túnel. El pensamiento simbólico, es opuesto al pensamiento lineal y *“enfatisa la metáfora, la libre asociación y la imagen.”* (p.15). Este estilo es más un pensamiento flotante y puede derivar en su forma más extrema en un pensamiento desenfocado.

5.2.8 Armaduras caracterológicas en Biosíntesis:

Como se describió anteriormente Reich (1967/2005) señala que la formación de la estructura psíquica da origen a la coraza caracterológica, la cual *“se desarrolló como resultado crónico del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante; los conflictos presentes que continúan entre el instinto y el mundo exterior le dan fuerza y razón para su existencia”* (p. 168). El lugar donde se forma la coraza es el yo, *“esa parte de la personalidad que constituye el límite entre la vida instintiva y el mundo exterior.”* (p.168). El contacto con el exterior puede provocar un stress excesivo, sea antes, durante o después del nacimiento, lo cual puede romper la cooperación e integración entre los reinos de esas tres capas celulares, denominadas morfología dinámica del cuerpo (endodermo, mesodermo y ectodermo) y desde aquí se elabora el principal objetivo de la terapia en Biosíntesis que puede definirse como *“un intento de restaurar esa integración.”* (Boadella, 1987/1993, p.37).

David Boadella (1993) resume la descripción de los siete anillos caracterológicos de Reich en tres tipos de armaduras, la cuales considera como los principales focos de intervención para el desarrollo del modelo psicoterapéutico propuesto desde la Biosíntesis. Estas armaduras se organizan en torno a la función dinámica del organismo.

La primera armadura es la visceral, se organiza en torno a la función dinámica de la respiración. Presenta bloqueos en la respiración. Boadella (1993) la conceptualiza como *“un colapso o disfunción en la peristalsis o en la respiración.”*

Habrá una tendencia a la hiperventilaci3n cr3nica (respirar de mas) o hipoventilaci3n (respirar de menos) y a un sistema cerrado en el abdomen (síndrome de irritaci3n visceral)." (p.10), las cuales se pueden ver expresadas en la persona en disposiciones al asma o a la colitis. El origen de esta armadura se presenta como señala Boadella (1993) en la perdida de unidad que afecta la integraci3n funcional de la camada germinal en el feto que se desarrolla durante las primeras semanas de vida en el endodermo, la perdida de conexi3n afecta los 3rganos digestivos y pulmones.

La segunda armadura es la muscular y de tejidos, se organiza en torno a la funci3n dinámica del organismo relacionada con el poner los pies en contacto con el piso, tomar la postura bípeda y generar el movimiento. Presenta bloqueos en la consistencia, tono muscular y sostenimiento muscular y esquelético. Boadella (1993) la define como una afectaci3n en el tono muscular, el cual *"puede tener disturbios en dos direcciones. Hipo tono (debilidad falta de carga energética) o hipertono (tensi3n sobre carga)."* (p. 10). Esta se relaciona con la disposici3n de fluidos de los tejidos y la afectividad del bombeo venoso que, cuando se torna lento, puede producir una variedad de perturbaciones en la distribuci3n de fluidos con formas externas en la persona como dolores reumáticos o enfermedades cardiovasculares como hipertensi3n y stress cardiaco. El origen de esta armadura se presenta como señala Boadella (1993) en la perdida de unidad que afecta la integraci3n funcional de la camada germinal en el feto que se desarrolla durante las primeras semanas de vida en el mesodermo, la perdida de conexi3n afecta los huesos, músculos y la sangre.

Y por último la tercera armadura es la cerebral, se organiza en torno a la funci3n dinámica del pensamiento. Boadella (1993) la describe cerebral como *"ritmos cerebro-espinales perturbados como disturbios en los procesos de carga bioeléctrica en el cerebro (corriente encefálica) o en el fluir de las hormonas del cerebro."* (p. 11). Estas se pueden expresar como disturbios en la visi3n, contacto ocular, tendencia al pensamiento obsesivo y desorden del pensamiento

esquizofrénico, como expresiones más severas. El origen de esta armadura se presenta como señala Boadella en la pérdida de unidad que afecta la integración funcional de la camada germinal en el feto que se desarrolla durante las primeras semanas de vida en el ectodermo, la pérdida de conexión afecta los órganos sensoriales, la piel, cerebro y nervios.

Para abordar el trabajo terapéutico de las tres armaduras, Boadella (1987/1993) utiliza la metodología de la Bioenergética desarrollada por Wilhelm Reich, a través de las técnicas de reintegración del carácter llamadas Centring, Graunding y Facing.

5.3 Eutonía

5.3.1 Principios de la Eutonía

La Eutonía es una palabra cuya etimología proviene del griego *eu*, bueno, óptimo, armonioso, y *tonus*, tensión. Se define como una *“educación psicofísica creada y desarrollada por Gerda Alexander (Alemania -1908), cuyo objetivo es “despertar y cultivar la conciencia de la unidad psicofísica que cada individuo es.”* (Vishnivetz, B. 1994/1996, p.13). Comprende al sujeto desde una mirada integral considerando la *“inseparable unidad que existe en la vivencia de los conceptos cuerpo y mente”* (p.14), busca desarrollar a nivel físico la percepción del funcionamiento orgánico y a nivel psicológico, formular el contacto del sujeto consigo mismo para generar el autoconocimiento.

El contacto del sujeto consigo mismo está dado por el proceso de ampliación de la percepción corporal, este consiste en generar la *“sensibilidad superficial y profunda, conciencia de la posición y dirección de la estructura esquelética y distribución de las tensiones de la estructura neuromuscular”* (p.13). A través de *“la observación minuciosa de los procesos corporales personales”* (p.14) pretende que la persona pueda realizar el camino de aprendizaje hacia la percepción, identificación de un dolor, hábitos posturales, hábitos relacionales, reacciones ante situaciones de stress, entre otros.

Vishnivetz, B. (1994/1996) considera que las experiencias psicológicas y/o físicas quedan impresas en la estructura y en la memoria del cuerpo y desarrolla una comprensión del ser humano desde una perspectiva somato-psíquica y psicósomática, la cual definiremos a continuación:

La perspectiva somato-psíquica consiste en que *“el estado del cuerpo afecta al funcionamiento emocional, intelectual y reflexivo, a la conciencia y a todas las actividades psicosociales del individuo, por ende, los influencia.”* (p.13). Y la perspectiva psicósomática establece que *“las emociones y los diversos*

procesos psicológicos afectan las funciones físicas del cuerpo” (p.13). Concluye que tanto la perspectiva psicósomática y somato psíquicas son experiencia explícitas en el “ser” a través de *“posturas, gestos y diversos movimientos, y afectan a toda la vida de cada persona.” (p.13).* Esta perspectiva da cuenta de la propuesta de integración que tiene la Eutonía respecto de la relación cuerpo y psiquis, ya que ambos ámbitos del ser humano se ven influenciados en el proceso de desarrollo vital. En este sentido este enfoque permite generar un puente entre el acceso bidireccional del registro corporal y el registro psicológico en la persona, que permite hipotetizar que las dimensiones de trabajo que propone la Eutonía podrían generar un aporte a las estrategias de abordaje corporal desarrolladas por la Biosíntesis ya que considera el desarrollo psíquico en la dimensión somática.

La Eutonía propone que el desarrollo en el ámbito físico, desde la sensibilidad superficial y profunda puede influir de manera consciente sobre los sistemas involuntarios que regulan el tono muscular y el equilibrio neurovegetativo, y en el ámbito psicológico permite *“desarrollar la sensibilidad, la conciencia observadora, yo observador o mirada interna, desarrollo de la capacidad de fluctuación consciente del tono muscular, neurovegetativo y psico- tono”* (Vishnivetz, 1994/1996, p.14).

5.3.2 Eutonía y Conciencia

Vishnivetz, (1994/1996) describe el “estar consciente” como:

“Estar despierto, estar alerta de lo que sucede a nuestro alrededor, y también como la capacidad de percibir la realidad de una forma estructurada, dinámica, de estar presente y de interactuar de acuerdo con los estímulos recibidos y seleccionados por el sistema nervioso.” (p.192.)

Vishnivetz, (1994/1996, p. 192-193) describe que al estar consiente involucra el *“estar atento, abierto hacia uno mismo y hacia el mundo, observándose objetivamente.”* Desarrolla diferentes niveles y estados de conciencia y refiere las siguientes características del estado de conciencia:

- ✓ La conciencia es un proceso dinámico vivencial y cambiante. Fluye.
- ✓ La conciencia es intencional. Siempre se vive la actitud consciente dirigida a un objeto, una acción o una meta.
- ✓ La conciencia se basa en la información, previamente seleccionada, sensorial que le proporcionan los diversos órganos de los sentidos, antes de penetrar en ella misma. (p. 193)
- ✓ La conciencia es anticipatoria (abre a la persona hacia una elección creativa), ya que muestra caminos a través de los que recrea y enriquece.(p.193)

Vishnivetz, (1994/1996) describe que se produce una selección de los contenidos que ingresaran a la conciencia y regulan la formación del yo, en este sentido, *“No todos los estímulos recibidos por nuestros órganos sensoriales son percibidos sino que el sistema nervioso los selecciona. Luego de su elaboración en otros niveles, penetraran como contenidos de conciencia.”* (p.193). En los procesos de conciencia normal muchas veces se deja de considerar la percepción sensorial, corporal, memorias, expectativas, fantasías, afectos y otros procesos cognitivos, a partir de las rutinas de la vida cotidiana.

Vishnivetz (1994/1996) señala que a partir del desarrollo de la conciencia se puede unificar las interferencias y poner en contacto los distintos aspectos del sujeto, *“Tomar conciencia da sentido a la realidad y pone a la persona en contacto con ella misma; es conocer desde la vivencia de una manera mucho más profunda que obtener una información intelectual.”* (p. 193). Si bien Vishnivetz (1994/1996) considera que la toma de conciencia es un camino para unificar el sentido de

realidad del sujeto, considera que ésta, en una única dimensión, no resuelve automáticamente la problemática de la persona, sino que requiere *“tener la capacidad de usar este conocimiento, esta experiencia. De poder analizarla desde diferentes ángulos, “perspectivarla” para ver donde, cuáles y como son los diferentes caminos para resolverla de forma adecuada.”* (194). En este proceso de análisis es necesario poner atención a la experiencia de la persona y al estado emocional, realizando un análisis basado en la receptividad.

Vishnivetz (1994/1996) señala que la “atención” es un punto central en el desarrollo del análisis de la experiencia de la persona y considera que la *“Toma de conciencia implica tomar contacto con la realidad (tanto la situación personal como la del entorno), de una forma muy intensa, y a la vez, con las limitaciones y posibilidades que esa realidad presenta.”* (p.194).

El fenómeno de atención Vishnivetz (1994/1996) lo define como *“un estado de conciencia caracterizado por el mantenimiento de un cierto nivel determinado de receptividad en uno o varios canales sensoriales.”* (p.197). Este nivel receptivo estaría originado y mantenido por los diversos procesos neuropsicológicos.

La atención activa la corteza cerebral y “dirige” las actividades consientes. Por eso, es considerada actualmente en la neurología como el reloj despertador de la conciencia. Al enfocar la atención sobre “algo”, ese “algo” cobra existencia, se distingue de lo que en ese momento se convierte en fondo, que es más vago, menos diferenciado. (p. 197).

En este sentido, Vishnivetz (1994/1996) señala que la atención puede ser mayor o menor, difusa o focalizada, pero *“no hay posibilidad de vida psíquica y de representación de sus contenidos sin una dosis de atención, la que es totalmente imprescindible en toda experiencia.”*(198). Y por ello *“Sin atención no es posible ninguna de las actividades de conciencia.”* (p.198), Y describe en un sentido más filosófico que en palabras de Husserl que *“el hombre se constituye como tal en*

virtud precisamente de que el estar atento le permite abrirse al mundo como tal". (p.198).

Vishnivetz (1994/1996) describe que la actividad esencial para cualquier trabajo en Eutonía se basa en la orientación de la atención, es decir que esta es dirigida voluntariamente hacia un foco lo cual proporciona un entrenamiento que facilita y desarrolla la amplitud y agudeza al focalizar. El proceso de focalizar consiste en dirigir *"la atención hacia el cuerpo, particularmente la piel, los tejidos internos, las articulaciones, los huesos y los órganos internos. El cuerpo se torna el foco del campo de atención, emerge como figura, y el medio circundante es el fondo."* (p. 198). El proceso de atender requiere de un esfuerzo voluntario de la persona, así el *"Estar atento a las informaciones que continuamente envían los órganos de los sentidos desde su propio cuerpo le permitirá progresivamente, reconocer y comprender los mensajes que provienen de él. "* (p.198) De esta forma, los trabajos prácticos en Eutonía están diseñados para producir un cambio de la atención, previamente orientada hacia el exterior, para que esta se dirija hacia el interior, *"Esta actividad produce una modificación del tono, que es perceptible. Se llega al estado de "presencia", a estar alerta a lo que ocurre en el momento presente."* (p.198), lo que permite al sujeto estar en su cuerpo y generar un aprendizaje de nuevas formas de movimiento, la persona es capaz de "atender" hacia su interior y hacia su exterior de forma simultánea y desarrollar una percepción precisa de la totalidad de su cuerpo. La atención en Eutonía se puede llevar a cabo desde la mirada como desde las diferentes partes del cuerpo, ya que propone un estado activo generalizado en el ser, la atención es total desde un organismo con un tono muscular adecuado, receptivo a la información interna y a la información del medio.

5.3.3 Concepto de salud en Eutonía

El concepto de salud en Eutonía como describe Vishnivetz (1994/1996) es un proceso dinámico e integrativo que es capaz de realizar el sujeto a través de la autoobservación, donde interacciona el estado del equilibrio de la conciencia definido como *el “estar en el estado apropiado en el momento apropiado”* (p.215), y su correlación somática que es *“tener el tono adecuado para la actividad apropiada que se realiza en el momento”* (p.215), en el cual logra desarrollar el estado de conciencia del si-mismo observador.

5.3.3.1 Aspecto psicológico de la salud en Eutonía

Vishnivetz (1994/1996) considera que el objetivo psicológico de la práctica de la Eutonía es *“llevar a la persona al contacto consigo misma y con el autoconocimiento”* (p.14), a través de la *“observación atenta y minuciosa de los procesos corporales personales que facilitan el camino al autoconocimiento.”* (p.14). Para ello señala es necesario que el sujeto realice un proceso de ampliación de la percepción sensibilidad superficial y profunda, conciencia de la posición, dirección de la estructura esquelética y distribución de las tensiones en su estructura neuromuscular. A través de estas experiencias en la práctica eutónica, Vishnivetz (1994/1996) espera que el sujeto desarrolle la confianza en la percepción de su propio cuerpo y de los procesos psicológicos.

5.3.3.2 Aspectos somáticos de la salud en Eutonía

Vishnivetz (1994/1996) considera que en Eutonía los aspectos somáticos están relacionados con que el sujeto pueda lograr una *“regulación del tono muscular. Así podrá actuar con el tono y la energía adecuada y necesaria para cada situación de su vida, ya sea profesional, privada o artística.”* (p.14),

percibiendo el propio funcionamiento orgánico. En este sentido, el equilibrio en el tono muscular está asociado a la habilidad que tiene cada sujeto desde un punto de vista activo, de dirigir y mantener el contacto y sensaciones internas, reales de su cuerpo, llegando con el tiempo a poseer la capacidad de establecer un contacto consiente hacia su interior y hacia el mundo circundante de forma simultánea, que permita mantener el equilibrio psicosomático.

5.4 Objetivos Terapéuticos

5.4.1 Objetivos terapéuticos de la Biosíntesis

Boadella (1993) señala que el objetivo de la terapia en Biosíntesis es *“restituir a la persona a un estado de pulsación saludable en el cual las actividades vitales básicas son rítmicas, dan placer, y trabajan hacia un creciente contacto con uno mismo y con los otros.”* (p. 18). El concepto de pulsación en Biosíntesis, es relevante para comprender cómo el organismo puede buscar sus propias fuentes de reorganización vital a partir de la experiencia y de recibir ayuda externa. Para la Biosíntesis como señala Boadella (1987/1993) es crucial considerar que existe una pulsación en el sujeto, que se funda en la pulsación rítmica acontecida en el Bioplasma, la cual describe como una pulsación vital y placentera. Esta pulsación tiene una característica, concierne a *“los procesos de expansión y contracción en los tejidos del cuerpo. Las pulsaciones del fluido cerebro-espinal (10-14 veces por minuto), los ritmos del cerebro, el latido del corazón..... y el estiramiento y la relajación de los músculos”* (p. 9) los cuales dan cuenta de una oscilación del proceso vital en el ser humano, considerándolo con una orientación o propósito biológico que considera a un sujeto con capacidades activas, y de auto organización.

Para comprender el concepto de pulsación vital con el cual trabaja la Biosíntesis, es necesario comprender el proceso de motilidad y de movimientos

que los describe muy bien Stanley Keleman (1996), el cual realiza un diferenciación en el progresivo desarrollo del ser humano desde su fecundación uterina hasta lograr el desarrollo corporal total.

Keleman (1996) describe que el movimiento es *“el modo que tienen las criaturas de desplazarse de un lugar a otro”* (p.40), lo cual desde la perspectiva del desarrollo somático sería un proceso mecánico, llevado a cabo por los huesos y los músculos, los cuales se alargan, se deslizan, se flexionan, empujan se contraen y aprietan. Y la motilidad surge de *“los procesos metabólicos de la existencia”* (p.40), involucran la excitabilidad de la célula, su expansión, polarización, entre otros, y ejemplifica el proceso de motilidad con la excitación emocional que tiene el sujeto cuando se encuentra en los distintos estados afectivos, como el miedo, la rabia, la tristeza entre otros. Describe que este ritmo básico de motilidad está presente en todos los seres vivos y se expresa en todos sus sistemas, el respiratorio, sanguíneo, inmunológico, etc. Estos movimientos vitales se expresan en diferentes mecanismo corporales y tienen dos propósitos: *“la torsión, pulsación, alargamiento y encogimiento sirven para dos propósitos: como bomba en miniatura que vehicula nutrientes y también como medio de propulsión”* (p.40).

Para que el organismo lleve a cabo el proceso desde la motilidad hacia el movimiento humano requiere de cierta disposición corporal como son: *“la posición erguida y el caminar”* (p.40) y requiere de las acciones de *“alcanzar, el e tirar hacia sí y el de apartar”* (p.40) los cuales comienzan a desarrollarse en el útero materno, el feto flota, luego para ayudar en su parto genera torsiones, se alarga, se comprime, gira y da vueltas, todas estas disposiciones corporales son las que componen el proceso de desarrollo corporal y posteriormente le permitirán realizar la propulsión hacia el movimiento.

La terapia en Biosíntesis está centrada en el proceso, de pulsación vital y en la dirección que le da, el sujeto, a la terapia y cómo desarrolla los nuevos pasos que está aspirando a tomar. Lo que se necesita en el proceso terapéutico tanto el

terapeuta y el cliente señala Boadella (1993), es *“determinar cuál es el próximo paso en el crecimiento del cliente y ayudarlo a dar ese paso, más que ha de moverse hacia alcanzar la meta del terapeuta.”* (p. 19). Respetando su pulsación vital.

En el proceso terapéutico señala Boadella (1987/1993) lo esencial para restituir la pulsación vital de la persona es desarrollar el proceso de enraizamiento interno. Para ello integra dos funciones desde donde abordar el enraizamiento interno, una es la somática y la otra es desde la enraizamiento existencial o espiritual.

5.4.1.1. Enraizamiento interno somático en Biosíntesis

Para comprender el concepto de enraizamiento interno en Biosíntesis, Boadella (1987/1993) describe las funciones del yo desde la perspectiva Freudiana, y complementa esta teoría con los aportes de Reich y Lowen los cuales señalan que en la formación del yo también estarían comprometidas otras funciones más internas.

Freud considera que *“el núcleo del yo está formado por los sistemas de percepción externa y la conciencia, que el designa como sistema superficial.”* (Boadella, 1987/1993, p.200). Frente a este concepto desarrollado por el psicoanálisis Wilhelm Reich establece una distinción en la cual señala que en la formación del carácter es decir del yo estaría integrada además de la percepción externa y la conciencia, los factores de percepción interna otorgados por el soma y describe lo siguiente:

Parece que otro factor, que está más allá de la influencia del sistema Percepción, participó en la formación del yo y su diferenciación del ello. El cuerpo mismo, y sobre todo sus superficies, es un lugar del que pueden surgir percepciones tanto externas como internas. El yo

es primero y principalmente un yo corporal; no es sólo una entidad superficial, sino que es en sí mismo la proyección de una superficie. (Boadella 1987/1993, p. 201.)

Esta relación entre la formación del carácter/ y el concepto del yo también ha sido descrita por Lowen, quien señala:

La relación entre el yo y el carácter es intrínseca. El yo es fundamentalmente una percepción subjetiva del self, mientras que el carácter y la personalidad son apreciaciones objetivas. Pero la descripción por el paciente de su propio yo es notable por su falta de fiabilidad. El paciente piensa su yo en los términos del ideal del yo, que expresa alguna capacidad intrínseca más bien que una función real. De modo que el analista tiene que conducir el propio yo a partir de una determinación de la estructura caracterológica y de una evolución de la personalidad. (Boadella 1987/1993, p. 201).

De esta forma Lowen señala que el carácter serian “*los modos habituales de adaptación del yo al mundo externo, al ello y al superyó, y en los tipos característicos de combinación de esos modos entre sí*” (Boadella, 1987/1993, p.202)

Boadella (1987/1993) describe que el Psicoanálisis se ha focalizado en el intento de resolver los problemas del sufrimiento emocional del ser humano, analizando los contenidos de la mente.

A través del proceso de asociación libre, los contenidos de la mente consciente e inconsciente se le pueden extraer al paciente en forma de corriente de conciencia, sueños e imágenes, recuerdos y comunicaciones verbales. Una de las dificultades con las que tropiezan los psicoanalistas son los bloqueos que los sujetos interponen a ese libre flujo de conciencia. (p.202)

Boadella (1987/1993) describe que, Reich al desarrollar el análisis del carácter descubrió que *“los estados del yo están arraigados en actitudes corporales, y que el trabajo consciente sobre las actitudes caracterológicas lleva a la emergencia de movimientos corporales espontáneos.”* (p. 202). Este surgimiento de movimientos corporales espontáneos Boadella los describe como el potencial que tiene el sujeto para enraizarse *“el enraizamiento tiene que ver con lo que sucede cuando la energía fluye hacia la superficie del cuerpo, y con el tipo de contacto que encuentra allí”* (p.133), señala que además del movimiento corporal que pueda realizar es necesario profundizarlo y enriquecerlo *“prestando atención al modo como el sujeto construye su espacio vital y organiza su tiempo vital; hay que observar que siente él acerca de su propia aptitud para participar más plenamente de su propio desarrollo. Debemos ayudarlo a encontrar su enraizamiento interno”* (p.134),

Boadella (1987/1993) señala que el enraizamiento es para el sujeto, *“la fuente desde donde surge la energía curativa, que tiene el poder de integrarlo de nuevo”* (p. 134). En la terapia Boadella describe que se aspira a *“brindar una serie de experiencias en las que el sujeto llegue a sentir su propio impulso interior en la situación social, el modo como se construyó así mismo en el pasado, y que nuevo enraizamiento le resulta posible”* (p.133.) Es decir establece una relación entre como la persona percibe su mundo interno, el contexto en el que se desenvuelve, como

este ha influido en su cuerpo enraizando la experiencia y desde ahí que nueva experiencia puede volver a enraizar de forma consiente. En el proceso de enraizamiento Boadella considera la activación de la experiencia a partir una pauta motriz que pueda movilizar al sujeto:

A veces el proceso de iniciar esta pauta motriz desencadena recuerdos del nacimiento profundamente reprimidos, y activa la lucha por la vida. Otras veces actúa como foco integrador de las energías corporales agresivas (movimientos hacia adelante). Le proporciona al individuo una experiencia de direccionalidad y foco muscular que es fuente de profundo placer y de comprensión de los patrones musculares y de carácter que habitualmente bloquean esa satisfacción en sus expresiones motrices adultas. El sujeto experimenta las bases de su enraizamiento. (p.138)

Por ello Boadella (1993/1987) señala que para lograr el objetivo terapéutico en Biosíntesis de restituir la pulsación vital en la persona el primer campo de acción de la psicoterapia corporal es “*trabajar directamente sobre los estados de tensión corporal*” (p.202).

La reintegración terapéutica se logra por medio de:

La liberación de la respiración y el Centramiento (Centring emocional), con la retonificación de los músculos y el enraizamiento (Grounding) de la postura, y con el contacto cara a cara (Facing) dándole forma a la experiencia a través del contacto visual y la comunicación oral” (Boadella, (1987/1993,p.20)

5.4.1.2. Enraizamiento interno existencial o espiritual en Biosíntesis

Boadella (1993/1987) señala que *“la tarea de integrar acción, sentimiento y pensamiento forman el enraizamiento externo de la Biosíntesis. Debajo del cual hay un enraizamiento interno que expresa la esencia o espíritu de cada persona”* (p.20). Boadella señala que Reich, en los inicios de la psicoterapia corporal ya había introducido una dimensión más profunda del ser *“una dimensión primaria de la existencia, la dimensión de la profundidad interior de la persona”* (p. 207). En este sentido describe que en Biosíntesis no solo habrá una forma de integración terapéutica a través de la activación del campo corporal y motriz sino que a su vez habría una activación del campo existencial interno o espiritual.

Boadella (1993) desarrolla el concepto de existencia somática; Este se refiere a la integración del cuerpo físico y el cuerpo energético. Describe dos modos de existencia, la somática y trans somática, en este sentido, describe como la forma orgánica y la vitalidad somática tiene una dimensión trans- personal que es complementada por el reconocimiento de *“encarnaciones de cualidades de una esencia que puede trascender tanto al nacimiento como a la muerte.”* (p.7). La conceptualiza como *enraizamiento interno o “Inner Grund”*, esta dimensión considera *“la esencia de la persona, asociado a la presencia y el ser, más que con la actividad y el hacer”* (Boadella 1993, p.32), y ejemplifica señalando:

El enraizamiento interno en la respiración puede presentarse a sí mismo como un estado meditativo donde la persona siente la vibración sutil de su respiración; en un trabajo postural puede dejar salir “posturas del alma”, formas de movimientos profundos de intensidad espiritual; en trabajo con el lenguaje este puede conducir al descubrimientos de imágenes arquetípicas o de argumentos existenciales y abrir una dimensión tras personal de la existencia.
(p.32)

El trabajo psicoterapéutico en Biosíntesis consiste en *“ayudar a una persona a encarnar este suelo interno en su vida externa; y a descubrir -a través de profundizar su contacto con la riqueza de la vida del cuerpo- una verdadera forma para su mundo interior”* (p.8). Este trabajo lo relaciona con la propuesta terapéutica de Robert Moore (Dinamarca) sobre *“Centramiento psíquico”*, el cual desarrolla *“el enraizamiento a través de la estimulación de la imaginación, respiración y el restablecimiento del equilibrio del campo energético corporal”* (p.21).

Boadella (1987/1993) ha desarrollado una teoría del trabajo para ayudar a comprender como se organiza la dimensión tras-somática. Describe la expresión de dos temas fundamentales, subyacentes en la emergencia de la materia y la vida, así como en la integridad del cuerpo y la formación del yo, estos aspectos son: el proceso formativo de la naturaleza y el campo organizador.

El proceso formativo de la naturaleza lo define como:

1.- La aparición de niveles superiores de orden a partir de los niveles inferiores, es una ley natural básica de los sistemas abiertos. El principio de la auto-curación, que es el núcleo de la terapia, constituye una expresión de esta ley. (p.21)

Este principio de auto-curación sería un proceso inherente de todo organismo vivo, casi como un principio de pulsación o tendencia hacia la vida y considera que para que esta tenga un funcionamiento y activación en la persona se requieren de ciertas condiciones contextuales que son derivadas de lo que llama Campo organizador.

2.- El campo organizador, refiere a que el proceso formativo debe ser potenciado por un conjunto adecuado de condiciones. Sin ellas no se produce la auto-curación. El desarrollo sano del niño exige la presencia de progenitores con los que tenga profundos contactos para obtener el “organizador biológico” (Mahler) para un crecimiento normal. Al trabajar en la transformación de los patrones emocionales y expresivos bloqueados, la herramienta esencial es la respuesta sensible de vida de otro ser humano.

En psicoterapia Boadella (1987/1993) describe que el principio de campo organizador fue descrito por Reich como “identificación vegetativa”, a la aptitud que tiene el terapeuta para sentir en el propio cuerpo los patrones expresivos bloqueados que están constriñendo a otro. Stanley Keleman (1996) describe como “resonancia somática” a la reacción biológica entre dos personas. Boadella considera que la resonancia somática que ocurre en el setting terapéutico con la presencia del terapeuta, su tono de voz, la expresión de sus manos entre otros, y junto al proceso de auto-curación que tienen los organismos vivos, dan lugar el proceso formativo de re-integración tras-somática, que integra cuerpo, mente y espíritu en Biosíntesis.

5.4.2. Técnicas Psicoterapéuticas en Biosíntesis

En Biosíntesis las principales técnicas para abordar el trabajo de las armaduras visceral, muscular y de tejidos y cerebral son las tres técnicas desarrolladas por Wilhelm Reich y posteriormente complementadas por Alexander Lowen las cuales se describirán a continuación.

5.4.2.1 Centring:

En Biosíntesis, la respiración y emoción están profundamente relacionadas, considera que cada cambio emocional involucra un cambio en el ritmo de la respiración. Una de las principales técnicas utilizadas en Biosíntesis para regular los procesos e respiración consciente en la psicoterapia corporal es el Centring. Lo define como un proceso que permite *“ayudar a una persona a entrar en contacto con el ritmo de onda de su respiración y con las dinámicas emocionales asociadas a esto.”* (Boadella, 1993 +, p.26).

En el Centring se activa el trabajo relacionado con la capa embrionaria endodérmica ya que el Centramiento *“apunta a restablecer un ritmo de funcionamiento en el flujo de la energía metabólica y el equilibrio entre las dos mitades del sistema nervioso vegetativo. En la práctica, esto significa ayudar a la recuperación del equilibrio emocional y la respiración armoniosa.”*(Boadella, 1987/1993, p.38).

Boadella (1987/1993) describe que *“el nivel energético de una persona depende de la movilización eficiente de la energía y este metabolismo es poderosamente influido por las emociones.”* (p.37); y ejemplifica señalando que cuando vemos a una persona emocionalmente deprimida, *“todo el metabolismo corporal se hace más lento, hay pérdida del apetito y la respiración se reduce drásticamente.”* (p.37).

Boadella (1993) asocia modos específicos de respiración y emoción. Las emociones pueden ser usadas para encubrir una emoción escondida, que es difícil de expresar. El principio terapéutico es *“tratar de ayudar a asacar la emoción de la cual se está defendiendo y evitar alentar la emoción defensiva”* (p.26). Define por ejemplo la emoción del cólera o rabia para ocultar la tristeza y el miedo. A su vez considera la emergencia del miedo para ocultar la rabia o la excitación y la emergencia de la tristeza para ocultar la rabia o el placer. (p.27). Describe el trabajo terapéutico enfocado en la *“toma de aire es beneficioso tratando estados*

de ansiedad, de desamparo, de debilidad y de tristeza.” (p.27) Y “El trabajo de salida de aire es indicado para condiciones de exceso de control, de rabia bloqueada y de excesiva tensión.” (p. 27).

Boadella (1993) establece en relación al registro y segmento corporal que *“la respiración puede estar desbalanceada por estar más en el pecho que en el abdomen o viceversa.”(p.27) Y “puede estar desbalanceada por el énfasis relativo en la toma o en la salida del aire.” (p.27).* Establece también la relación entre la respiración y el movimiento, así *“El terapeuta puede ayudar a la salida del aire a clientes que son híper-controlados o hipertensos, estimulando un libre flujo de movimiento” (p.26) y “Para personas que tienden a minimizar su toma de aire y sobre enfatizar la salida, es necesario ayudar a estimular la toma de aire.” (p.26).*

5.4.2.2 Graunding

En Biosíntesis el trabajo terapéutico de enraizamiento tiene que ver con *“el establecimiento de una buena relación entre el movimiento voluntario, el semi voluntario y el involuntario, y con la recreación de un tono muscular más apropiado.” (p.39).* El Enraizamiento está relacionado con el ritmo de movimiento y con el estado del tono muscular, *“involucra vitalizar el flujo de energía a lo largo de la columna y de ahí hacia los “cinco miembros”, ambos brazos, ambas piernas y la cabeza.” (Boadella, 1993, p. 28).*

Boadella (1987/1993) considera que el desarrollo de la capa embrionaria mesodermo está directamente relacionada con el trabajo realizado a través del Graunding, señala que el tono muscular puede estar desequilibrado en dos direcciones. El hipertono es un exceso de tensión, la cual es más de la que requiere el organismo para una acción particular, eso provoca que los músculos se sientan tensos, anudados y rígidos, y el hipo tono es una deficiencia de tono, es decir, el organismo cuenta con menos tono del que requiere para una acción

particular, los músculos se sienten flojos, fofos y demasiado sueltos. Y concluye que *“El estar bien enraizado es encontrarse en un estado tónico apropiado para un conjunto particular de condiciones.”* (p.39).

Boadella (1987/1993) establece la relación entre la postura corporal, la relación con el contexto y la emoción y en este sentido asocia que *“El modo en que nos mantenemos de pie revela algo de la manera en que estamos en el mundo y sentimos, y de quienes somos.”* Es decir, la postura corporal da información respecto de la constitución del self del sujeto. Propone a su vez que al *“Cambiar de postura supone la posibilidad de fuertes reacciones emocionales y el descubrimiento de actitudes caracterológicas profundamente incalculadas.”* (p.40), por ello la realización del trabajo corporal es considerada un proceso de experiencia del sujeto en el contexto terapéutico.

Desde el punto de vista Psicosomático Boadella (1987/1993) describe que existe una relación entre el enraizamiento y el proceso de límites yoicos en la formación del self, y los describe así:

...las personas que en algunos sentidos no están bien enraizadas en el suelo, que se abstienen de poner a prueba su fuerza contra la solidez del piso y retienen su agresión, tienden a tener deficientes límites yoicos y a no saber con seguridad donde empiezan ellas y donde terminan los otros. (p.87).

Esta relación arroja una hipótesis en la cual Boadella (1987/1993) propone que la persona al no estar bien enraizada, podría ser fácilmente moldeables y se les puede invadir.

5.4.2.3 Facing

El desarrollo de la capa embrionaria ectodérmica está directamente relacionada con el trabajo realizado a través del Facing en Biosíntesis. El Facing *“opera con el contacto ocular, con el contacto de la voz y con la integración del lenguaje, percepción y sentimientos”* (Boadella, 1987/1993, p.41). El terapeuta señala Boadella (1993, p.30) trabaja con las cualidades del contacto de los ojos como “espejos del alma” y orienta el proceso terapéutico en cómo producir la salida de las diferentes expresiones que están retenidas de los ojos.

Boadella (1987/1993) describe dos modos principales de mirada con ojos abiertos, una defensiva y otra de contacto. *“La mirada defensiva está asociada con mirar fijamente, con vigilar estando en guardia, o con una mirada soñadora y distante.”* (p.30). Si los ojos tienen mayor contacto *“van a responder al contacto con el terapeuta a través de la mirada y las diferentes expresiones”* (p.30).

En la posición de ojos cerrados hay también un modo defensivo y un modo de contacto. Boadella (1987/1993) define el modo defensivo como *“la retirada del contacto, y con cerrar tanto el tomar a través de los ojos como el revelar cualquier sentimiento.”* (p.31). Y el modo de contacto es *“asociado con poner mayor atención al mundo interior de experiencias y es a menudo asociado con la emergencia de la fantasía.”* (p.31). Cuando los sujetos que tienen miradas con expresión de control el *“trabajar con los ojos cerrados va a llevarlo a conectarse más con su expresión interna.”* (p.30).

Boadella (1987/1993) describe desequilibrios en el ectodermo en relación al contacto o relación con el mundo exterior, estos son los patrones de hipersensibilidad e infra sensibilidad, *“La persona hipersensible tiene un umbral de excitación bajo; pequeñas señales bastan para ponerla en tensión.”* (p.41) y *“La persona infra sensible tiene un umbral de excitación alto y bloquea mucho: tiene ojos pero no ve, oídos pero no oye.”* (p.41), los rasgos de personalidad con un umbral bajo están asociados al establecimiento de un bajo control, susceptible, se

pueden sentir invadidos fácilmente por un ruido o contacto inesperado. Los rasgos de personalidad de un umbral alto están relacionados con un alto control, y una alta defensa contra la invasión.

5.4.3. Rol del terapeuta en Biosíntesis

Boadella (1993) considera que la neurosis *“es el resultado de una relación primaria perturbada.”* (p.20), la terapia Bioenergética cree necesario que para cambiar este disturbio se necesita establecer una nueva relación terapéutica, entre cliente y terapeuta. *“La relación terapéutica necesita interferir con la interferencia de tal modo de crear una resonancia con el ritmo primario del crecimiento.”* (p. 20), generar esta interferencia en el ritmo primario del paciente permitiría generar un espacio terapéutico que involucre la resonancia de los campos organizadores del paciente y del terapeuta, a través de lo que describe Boadella como *“expresión de movimiento”*.

La *“expresión del movimiento”*, es definida como:

Un fluir vitalizante de vida a través del cuerpo, llevando energía y movilidad nuevamente hacia zonas que previamente estaban muertas; o puede ser un flujo emocional, que ayude a la persona a traducir sus estados afectivos a secuencias de acciones significativas” (p.29)

Para ello señala Boadella (1993) trabaja con los principios de inducción y de resonancia somática, considera relevante la labor del terapeuta en el reconociendo de del lenguaje del movimiento y de la actitud del paciente.

Si el movimiento se afloja, una intención-movimiento puede comenzar. Esto es como el momento del nacimiento de una secuencia de liberación. Si la intención-movimiento es apoyada, una tendencia de movimiento va a revelarse por sí misma y fluirá. (p.29)

El flujo de movimiento vital tienen tres aspectos, “*el vital, el emocional y el espiritual.*” (p.28), El flujo emocional, se puede dirigir hacia la transformación de estados emocionales como el miedo, la rabia, la tristeza entre otras, según la experiencia de la persona.

Boadella (1993) desarrolla el siguiente ejemplo: en un estado de flujo emocional de *miedo* “*alguien puede ser ayudado en un estado de miedo a fortalecer sus límites de modo de poder hacer una protección más efectiva contra una amenaza*” (p. 28). En un estado de flujo emocional de *rabia* alguien “*puede ser ayudado a aumentar su espacio, como para sentirse menos comprimido y restringido por los músculos;*” (p.28) y en un estado de flujo emocional relacionado con la *tristeza* alguien “*puede ser ayudado para salir a buscar más contacto que el que usualmente se permite.*” (p.28). En relación al flujo espiritual, “*la expresión del movimiento puede traer un fluir de sentimientos espiritual a una persona, donde el gesto tiene más la cualidad de un “mudra”, conectando a la persona profundamente con las energías universales mucho más extensas que sí mismas.*” (p.29)

La labor del terapeuta es apoyar la secuencia -movimiento para que esta puede suceder, esto está relacionado con el campo organizador y la resonancia somática que se genera en la interrelación del cliente y el terapeuta. El terapeuta tiene que ser “*sensible a su propio tono muscular y con el tono muscular de aquel a quien busca ayudar*” (p.30). Así “*Si la intención-movimiento es apoyada, una tendencia de movimiento va a revelarse por sí misma y fluirá en la dirección de uno de los principales caminos*” (p.29).

En Biosíntesis como señala Boadella (1993) es de vital importancia el ciclo de desarrollo terapéutico, este consta de cinco momentos. En el primer momento el terapeuta es un indicador, sugiere, propone dirige, activa, moviliza al cliente, buscando seguir la actividad del sujeto. En un segundo momento el terapeuta es activo pero el cliente responde más contestando a la iniciativa terapéutica incluyendo más motivación propia. En el tercer momento se propone que tanto cliente como terapeuta están en una posición intermedia donde se comienza a generar una interdependencia similar a la forma de la danza. *“El terapeuta y cliente, están ambos comprometidos en un proceso donde puede no estar claro quien está liderando y quien está siguiendo.”* (p.24) el foco está en el proceso en sí mismo, que se establece en el setting terapéutico, a partir de la dinámica interna del proceso. En el cuarto momento se realiza un proceso de aprendizaje donde el sujeto comienza a tomar la iniciativa, impulsa un movimiento y el terapeuta se une a su propuesta, como ejemplo *“En un trabajo de movimiento, puede dar apoyo físicamente o amplificar un movimiento comenzado por el cliente.”* (p.24). En el quinto momento, el terapeuta permite, los movimientos naturales del cliente, los silencios, el flujo del lenguaje y la expresión emocional, es ampliamente receptivo al cliente dando apoyo a su expresión, con el objetivo de que el sujeto organice su experiencia.

Para el desarrollo del ciclo terapéutico Boadella (1993) define tres estilos de interacción basándose en el enfoque utilizado por la educación popular de Paulo Freire. Señala que lo más relevante es lograr la resonancia somática con el cliente y da énfasis al rol del terapeuta, que puede ir desde una dinámica invasiva, privativa hasta llegar a la integración desde la receptividad. Al primer estilo lo define como invasión, al segundo privación y al tercero dialogo.

El terapeuta invasor, como señala Boadella (1993) es descrito desde una dinámica que penetra al cliente, donde se puede llegar trasgredir los límites, lo cual puede llegar a afectar la confianza. La invasión puede ser verbal o corporal, utilizando un lenguaje, tono de voz o conclusiones inapropiadas, o utilizando

prácticas corporales que invadan la defensa caracterológica o armadura. Para su resolución Boadella (1993) define al dialogo como un ejercicio central en la resonancia terapeuta cliente, es parte del campo organizador, lo define como *“un modo de contacto que crea resonancia con el cliente. Esta resonancia es una plataforma de sonido que puede ser usada para evaluar lo apropiado de cualquier técnica que este siendo usada.”* (p.21)

El segundo estilo señala Boadella (1993) es el terapeuta que priva al cliente de algunos nutrientes humanos básicos que puede necesitar para el crecimiento. *“Un terapeuta corporal que niega palabras o priva al cliente de experiencia del lenguaje, o un terapeuta verbal que no tiene ningún insight hacia el cuerpo puede privar al cliente de experiencias kinestésica.”* (p.21). y con ello de llevar adelante el proceso de resonancia receptiva.

El tercer estilo que describe Boadella (1993) es considerado como parte de la dinámica terapéutica ya que se aborda el dialogo mencionado anteriormente e incluye el lenguaje corporal, considerado como un eje de contacto central en la terapia Bioenergética, el cuerpo del terapeuta es una herramienta importante, la más básica. *“Es el cuerpo del terapeuta que va a resonar con muchas de las tensiones sutiles y estados emocionales en el cliente.”*(p.22). Reich (1967/2005) llamo a este proceso *“identificación vegetativa”*, la cual significa sentir en el cuerpo del terapeuta la sensación del cliente, ya sea de lucha, de su ritmo o pulsación, para establecer un dialogo somático, teniendo las precauciones de no invadir al cliente, manejando la transferencia y contra transferencia, es decir no siendo demasiado impersonal ni siendo demasiado personal, ya que se pueden presentar resonancias donde *“El terapeuta impersonal trata de ser objetivo, mantiene sus sentimientos ocultos, permanece como una pantalla en blanco o practica una técnica específica.”*(p.22). Y el terapeuta demasiado personal, *“hace una relación simbiótica con el cliente, actúa hacia afuera sus necesidades personales en la sesión, y es incapaz de manejar ambas transferencia y contratransferencia.”*(p.22). Por ello Boadella (1993) propone establecer una

resonancia somática acorde al campo de relación significativa de la dinámica que se establece de forma consiente entre el terapeuta y el cliente.

5.4.4. Objetivos terapéuticos de la Eutonía

Vishnivetz, (1994/1996) señala que el objetivo de la Eutonía es que la persona *“logre la regulación del tono muscular.”* (p.14). Regular el tono muscular tiene relevancia para esta disciplina, en la medida en que busca equilibrar los mecanismos involuntarios del organismo para generar un contacto corporal consciente y disminuir el gasto de energía innecesario que sostiene el cuerpo frente al contexto en el que se desarrolla. *Así podrá actuar en equilibrio, “con el tono y la energía adecuados y necesarios para cada situación de su vida”* (p.14). Este equilibrio involucra aspectos psicológicos, los cuales llevan *“a la persona al contacto consigo misma y con el autoconocimiento”* (p.14). El proceso de autoconocimiento se produce a través de la observación atenta y minuciosa de los procesos corporales personales, y se trabaja en el dinamismo de aprender a *“percibir”*.

El aprendizaje eutónico, como propone Vishnivetz, (1994/1996), se realiza desde la toma de atención de las unidades del cuerpo, por ello, no se concibe como una disciplina normalizadora, que busque homogenizar según los contenidos, la anatomía y la incorporación de una conciencia corporal externalizante, o concitar desde una imagen externa una visión interna, se basa en el desarrollo del autoconocimiento respetando los propios procesos de atención y percepción de cada individuo. Por ello no habrá una percepción buena o errónea sino que podrá ir variando la percepción de las zonas del cuerpo respecto del proceso de conciencia corporal y de las experiencias vividas.

5.4.4.1. Si-mismo observador

Para describir al Si-mismo Vishnivetz (1994/1996), utiliza el concepto del si-mismo observador, señala que autores como Erickson, Fadiman, Popper entre otros describen diversas personalidades que conviven en el ser humano y por tanto no habría un solo si- mismo, desde esta perspectiva en Eutonía se acrecienta la posibilidad de estar atentos a generar una auto comprensión del ser, desde las diferentes esferas cognitivas, emocionales, intelectuales y a aceptar y atender a los diferentes Si-mismos que conviven en un sujeto y ejemplifica: *“Cuando usted es ese observador interior calmo y tranquilo que sabe y ve sus sobresaltos frenéticos, sus deseos intensos y sus luchas de poder, sin condenarse, es, en ese momento, un aspecto de su sí mismo total, el si-mismo observador, esa parte de nuestra vida psíquica que es pura presencia”* (p.213)

Vishnivetz (1994/1996) concibe al Si-mismo observador como un observador interno, calmo, sabio y tranquilo que esta alerta a lo que sucede y vive las situaciones en un estado de “conciencia continua” (*continuum Awareness*), y afirma que *“El desarrollo de esta presencia transforma la práctica de los diferentes ejercicios de Eutonía en estados del Ser”* (p.214) haciendo la diferencia por tanto, con la ejecución de diferentes técnicas o ejecución de ejercicios físicos desarrollados en otras disciplinas corporales. Agrega que *“Este si-mismo observador nos brinda la lucidez necesaria para sobrevivir a los impactos emocionales o al dolor de algún incidente sin perder la alerta, la claridad de conciencia ni el equilibrio”* (p.214). Es a través del Si-mismo observador que el sujeto podrá conocer las riquezas internas que han dejado las experiencias vividas o las que son consecuencia de herencias genéticas o transgeneracionales.

Para llegar a este conocimiento interno Vishnivetz (1994/1996) pone énfasis en el entrenamiento que debe recibir el Si-mismo observador, llevando la atención, intención, hacia el reconocimiento del propio cuerpo, las sensaciones, imágenes, sentimientos, pensamientos y hacia las diferentes actividades que se despiertan

en el estado eutónico, el sujeto desarrolla la capacidad de autoobservación, siendo testigo de sus propias acciones, sin juzgarlas, con una actitud abierta a pesar de que pueda sufrir con ellas, pero no se detiene, sino que el Si-mismo busca constituir *“un proceso dinámico integrativo de la conciencia”* (p.215).

Una de las técnicas para desarrollar la atención e iniciar el camino del sí mismo observador como señala Vishnivetz (1994/1996) es el tacto consciente. Esta técnica está relacionada con *“desarrollar la conciencia de la sensibilidad superficial y profunda a través de los variados trabajos que, en su conjunto, llamaremos “estimulación consciente de la piel y del sentido del tacto”* (p.35) para ello considera el tacto desde la derivación del Latín “tactus” y como *“uno de los cinco sentidos corporales con el cual se percibe y distingue aspereza o suavidad, dureza o blandura, etc., de las cosas; también como la acción de palpar o tocar”* (p.35). El punto de partida de la Eutonía para el desarrollo de experiencia práctica es desarrollar la conciencia de toda la superficie de la piel, ya que esta tiene *“extrema influencia sobre los procesos involuntarios que regulan el tono muscular y las funciones vegetativas”*(p.36), el objetivo es *“agudizar la capacidad de atención de la persona hacia su propio cuerpo en la situación presente”* (p.35), para posteriormente generar el desarrollo de la imagen corporal como parte del trabajo psicosomático y de autoconocimiento de la persona.

5.4.5 Técnicas corporales utilizadas en Eutonía

5.4.5.1 Respiración Diafragmática

En la práctica de la Eutonía la respiración está relacionada con el trabajo del tono muscular y el diafragma. Alexander (1986) señala que el primer trabajo del eutonista es observar el diafragma registrando las modificaciones involuntarias que se producen en la respiración de la persona y la segunda labor es no

interrumpir la dinámica ya que esta es la expresión del ser. Uno de los objetivos es disminuir las fijaciones o rigidizaciones del tono muscular a través del desarrollo de la conciencia corporal para llevar la respiración lo más cercana al equilibrio u homeostasis y desde ahí actuar sobre el diafragma. Así, *“toda percepción consiente de una parte del cuerpo actúa no solo sobre el tono, la circulación o el metabolismo, sino también sobre la respiración inconsciente habitual”* (p.28), la cual al estar inhibida puede generar tensiones en ciertas zonas musculares como *“tensiones que pueden situarse en el perineo, inglés, musculatura abdominal, diafragma, intercostales, hombros, nuca, manos, pies, aparato digestivo y órganos genitales”* (p.28).

Alexander G. (1986) establece una relación en los bloqueos corporales establecidos entre la pelvis y el diafragma, señala al respecto que *“casi todas las personas neuróticas experimentan serias dificultades en la base de la pelvis, asociadas con bloqueos y tensión en el diafragma. Estos individuos, al ser tocados directamente en esas zonas, se ponen demasiado ansiosos, furiosos a veces; allí residen pues, a mi juicio, los mayores conflictos expresados por el cuerpo.”*(p.12).

La Bioenergética también realiza esta correlación considerando que la respiración es el principal articulador del proceso de desarrollo de la conciencia corporal y de la emoción. Boadella (1987/1993) al mencionar los puentes de conexión o aponeurosis (conjunto de membranas fibrosas que envuelven los músculos) entre las tres zonas de conexión y articulación corporal, el cuello, la garganta y el diafragma, señala que se establece una red de aponeurosis, que se inicia en la cabeza e inerva hasta la pelvis que vincularía al diafragma, la describe como:

Red facial y ligamentaria que lo muestra como suspendido de la base del cráneo y de la columna cérvico dorsal hasta la parte alta del tórax. A esta sección cérvico torácica se la ha llamado "tendón del diafragma", porque presenta una cadena facial muy consistente.

Debajo del diafragma y prolongándolo, esta última se continúa en la voluminosa cadena fibrosa que fija los pilares a la columna lumbar, y a partir de sus inserciones y formaciones que permiten el pasaje del psoas y el cuadrado lumbar, la cadena facial desciende lateralmente hacia la pelvis y los miembros inferiores (p.99).

Esta red como describe Souchard (1987) entrelaza y comunica al cuerpo completo a través de la respiración, *"La poderosa formación aponeurótica constituida por la aponeurosis del psoas y la fascia ilíaca se va a fijar, abajo, al ilíaco, a la aponeurosis femoral, al trocánter menor para reencontrar la aponeurosis femoral". (p.18) centrándose en el musculo del psoas, que es un centro de trabajo en la práctica Eutónica ya que es el que va a permitir el movimiento eutónico.*

Como señala un escrito de Perrone (2018) miembro de la asociación de Eutonía Argentina y Latinoamericana AALE, el diafragma guarda una doble relación con los ritmos orgánicos y esqueléticos y la mutua afectación a través de las múltiples conexiones que establece con las vísceras y con el esqueleto. Estos ritmos orgánicos señala Perrone son expresados a través de las ondas respiratorias que llevan el oxígeno a las células mediante el flujo sanguíneo de la circulación. Encontrar el propio tono respiratorio así como se propone regular el tono muscular, es uno de los objetivos en Eutonía a través del trabajo diafragmático para lograr el equilibrio rítmico-emocional. Estos ritmos son una de las formas en que se expresa el tiempo a través de las ondas respiratorias que comunican la vida a cada una de las células del cuerpo mediante el flujo sanguíneo y la circulación. Se comprende que cada sujeto es una suerte de partitura tonal que también expresa a través de su singularidad las ondas vibratorias. El diafragma concentra la mayoría de las vías por donde transitan los flujos sensitivos y por ello pareciera como que por medio de la respiración se pudiese acceder a toda la impronta rítmica del organismo vivo.

5.4.5.2 Conciencia del espacio interno

La conciencia del espacio interno es definida por Vishnivetz (1996) como *“un trabajo cuidadoso, integrador y profundo sobre toda la piel, las articulaciones, los huesos y los órganos internos”* (p.42). Esta experiencia se logra organizar a través de la Gestalt, que está constituida por la percepción del *“volumen del cuerpo vivido en sus características tridimensionales.”* (p.42), y se elabora una percepción psicósomática del espacio referidas a las dimensiones de *“largo, ancho, profundidad, grosor”* (p.42) de la piel, articulaciones, huesos y órganos internos.

Vishnivetz (1996, p.42), señala que para desarrollar la percepción del espacio tridimensional intervienen diversos tipos de receptores:

Receptores interoceptivos: situados en la piel, articulaciones y órganos de los sentidos (la mayoría en la región de la cabeza).

Receptores propioceptivos: situados en músculos, tendones, articulaciones y el laberinto.

Receptores viscerales: situados en el estómago e intestino, entre otros (incluyen las sensaciones de las vísceras y sus estados, tales como hambre y sed).

Vishnivetz (1996) describe que todos estos receptores permiten sentir los límites, interior y estado del cuerpo, los cuales se activan en la práctica eutónica de modo que *“el volumen, las funciones de los órganos y los diferentes aspectos del cuerpo se tornen presentes para el sujeto atento”* (p.42).

La Eutonía como señala Vishnivetz (1996) considera que estos espacios internos existen a priori en el sujeto, no se crean, lo que sucede es que el sujeto no es consciente de estos espacios internos, por lo que la propuesta eutónica es *“explorar, tomar conciencia, agudizando y enfocando la atención hacia las diferentes regiones del cuerpo”* (p.43), la relevancia de realizar este proceso

psicosomático de toma de conciencia del espacio interno en Eutonía está relacionado con que *“hay espacios no sentidos o desconocidos a los que resulta necesario integrar a la vida consciente para habitarlos en la vida diaria de la persona, tanto en la acción como en el descanso”* (p.43). Esta visión de integración está en directa relación con el concepto de salud expuesto anteriormente por la Biosíntesis, en este sentido, para la Eutonía, el *“habitar y ocupar un espacio determinado constituye la base de la salud”* (p.43). Y a su vez la falta o exceso de uso de espacio interno, o sensación de anomalía, es considerada como un desorden interno. Las sensaciones que despierten de este proceso de reconocimiento, señala Vishnivetz (1996), *“son únicas y constituirán los aspectos orgánicos básicos del conocimiento de sí mismo”* (p.43).

5.4.5.3 Contacto consciente

El contacto consciente como lo desarrolla Vishnivetz (1996) consiste en *“el intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con un objeto o con otra persona cuando la atención es dirigida más allá de los límites del propio cuerpo”* (p.47). Esta se considera como una de las funciones de la conciencia a desarrollar con mayor énfasis en la práctica eutónica, es central en el trabajo psicosomático ya que *“a través de la acción consciente ampliamos la comprensión de como establecemos nuestra comunicación meta-corporal y esto ofrece posibilidades de inapreciable valor pedagógico y terapéutico”* (p.48), el contacto consciente lleva a comprender cómo y qué comunica el sujeto a través de los innumerables canales físicos y “meta-físicos” del cuerpo, así se abre la posibilidad de introducir una perspectiva de aprendizaje que en Eutonía se relaciona con el estado de contacto consciente interno y el estado de conciencia del contacto externo y cotidiano del sujeto. Para desarrollar el contacto consciente se activa y conjugan todas las formas de desarrollo de la conciencia en Eutonía, como atención, Awareness, intención.

5.4.5.4 Conciencia de los huesos

El desarrollo de la conciencia de los huesos como elabora Vishnivetz (1996) significa *“poder llegar a percibir su forma, tamaño, la dirección, la estructura del tejido y la posición que un hueso ocupa en el espacio único y personal que constituye cada individuo”* (p.65) y está relacionado con el desarrollo del espacio interno, ya que este último está formado por los huesos, las articulaciones, los músculos y los diversos órganos. El objetivo de desarrollar la conciencia de los huesos está relacionada con el trabajo psicósomático de habitar los soportes en el sujeto y permitir el movimiento, en este sentido *“la expansión de conciencia de los huesos mejora la postura y la percepción de su alineamiento de manera real y concreta, tanto en una posición estática como en movimiento, o ejerciendo resistencia al empujar o tirar, apoyándose o sosteniéndose, etc.”* (p.66)

5.4.5.5 Micro estiramiento

El micro estiramiento está relacionado con desarrollar el proceso de conciencia de las articulaciones, como señala Vishnivetz (1996), es *“un trabajo extremadamente sutil, en el cual los huesos de una articulación son apenas separados uno del otro”* (p.79). Este proceso psicósomático está relacionado con el espacio interno, ya que *“al realizar el micro estiramiento se amplía el espacio interno de la articulación, lo que produce el aumento de la movilidad”* (p.79). Por ello para realizar esta experiencia el sujeto tiene que haber vivenciado previamente la conciencia del volumen del cuerpo, la estructura y dirección de los huesos y los espacios interarticulares.

5.4.5.6 Transporte

El transporte, está relacionado con la dinámica del cuerpo en movimiento, en este sentido desde la Eutonía como señala Vishnivetz (1996), *“expresamos y comunicamos nuestros estados de ánimo, pensamientos, afectos, a través de nuestra conducta, de nuestros movimientos. Estos además contienen nuestra historia personal condensada en el presente”* (p.83). El carácter dinámico del cuerpo emite que frente a cada situación se adopte una postura diferente y también un estado diferente, lo cual remite a un estado de adaptación constante del cuerpo (plasticidad) frente a las exigencias de las situaciones presentes en relación con las características personales del sujeto. Desde este punto de vista en Eutonía no habría un modelo postural ideal, sino que una plasticidad dinámica de acuerdo a la experiencia, así cada sujeto encuentra *“la postura y los movimientos adecuados a su estructura psicofísica y a su estilo de vida”* (p.83). La Eutonía propone para realizar el camino de exploración hacia la conciencia de los movimientos dinámicos y posturales realizar un trabajo centrado en el “transporte”.

Vishnivetz (1996, p.83-84), utiliza el concepto de transporte que desarrolla Gerda Alexander (Gansa, 1983) el cual describe que:

El concepto de transporte está vinculado al reflejo anti gravitatorio, en la postura y en los movimientos. Nosotros llamamos transporte a la utilización consciente del reflejo postural o reflejo de enderezamiento, para distinguirlo del reflejo incontinente (p-89) [...] su desencadenamiento no solo se produce desde las plantas de los pies, sino también desde las manos, la cabeza y, prácticamente, todas las partes del cuerpo (p.34).

Vishnivetz (1996) define al transporte como *“el proceso vital de estimulación consciente de los reflejos de enderezamiento para agudizar el control de la*

postura y la coordinación motriz en el espacio” (p.84). El objetivo es que “a través del trabajo de transporte el sujeto desarrolle la conciencia de como una fuerza aplicada en cualquier parte del cuerpo es transmitida a través de todos sus tejidos, ya sean articulaciones, ligamentos, huesos” (p.84) y es esta transmisión la que “desencadena los reflejos de enderezamiento e intensifica la sensación de la unidad del cuerpo.” (p.84)

Vishnivetz (1996), describe que a partir del trabajo de exploración y reconocimiento de la fuerza aplicada, se toma conciencia de la influencia de la gravedad en la postura y en los movimientos, y del inter juego dinámico con otras fuerzas en reacción a un contexto, las que pueden comenzar o detener un movimiento en la persona misma o en relación con un objeto.

5.4.5.7 Repousser

Como señala Vishnivetz (1994/1996) El repousser *“facilita la toma de conciencia de la dirección de las fuerzas en el espacio y del inter-juego dinámico que existe entre el cuerpo y el entorno durante el movimiento.” (p93).*

El objetivo del desarrollo del repousser es que el sujeto aprenda a *“usar la fuerza con precisión y sin sobre esforzarse ni sobrepasar los límites de capacidad de carga del cuerpo” (p.93).* Para ello como señala Vishnivetz (1994/1996) es necesario que durante el proceso de aprendizaje el sujeto logre reprogramar la organización motriz, se busca que a través de la experiencia el organismo incorpore nuevos movimientos no explorados, las leyes de la física mecánica en el cuerpo para utilizarlas a beneficio de la salud del sujeto y con ello encontrar nuevas relaciones con el contexto, ya sean objetos, espacios, personas, incorporando mayor desplazamiento, estabilidad, fuerza y flexibilidad.

En este sentido, esta técnica como describe Vishnivetz (1994/1996) podría aportar desde el desarrollo psicosomático a la incorporación de límites en el

organismo a través del contacto y empuje de las distintas superficies y objetos desde el aprendizaje kinestésico y a su vez al experimentar estos límites, podría aportar a configurar los límites de la conciencia y en las relaciones interpersonales dependiendo del contexto.

5.4.5.8 Movimiento eutónico

El movimiento eutónico es como propone Vishnivetz (1994/1996) *“una experiencia que la persona realiza al desplazar su cuerpo o diversos segmentos de este en el espacio, utilizando los principios de Eutonía”* (p.103), el objetivo es que todo el cuerpo se mueva y se sienta en unidad, realizando movimientos desde la armonía y organización interna del sujeto, para ello refiere la importancia de la respiración, la cual, al encontrar el cuerpo en un tono adecuado, *“se adapta automáticamente a la dinámica del movimiento y mantiene su regularidad y profundidad durante todo el tiempo”* (p.103).

Existen distintos tipos de movimientos eutónicos, Vishnivetz (1994/1996, p.105), los clasifica en: estiramiento vital, movimientos activos, movimientos pasivos, estudios de movimientos, posiciones de control.

Respecto del trabajo somático, ambas perspectivas teóricas consideran relevante el trabajo corporal dirigido hacia el restablecimiento del tono muscular, la relación entre el movimiento voluntario, semi voluntario e involuntario y los niveles de conciencia que se pueden establecer a partir de estas distinciones, lo cual permitiría establecer los límites yoicos. Es un proceso que invita al sujeto a redescubrir sus extremidades como parte desarrollo de la conciencia y enraizamiento que guarda relación con las formas en las cuales se posiciona, relaciona y se mueve en el mundo, con lo cual puede definir internamente sus procesos caracterológicos, influir en las capas embrionarias y conocer las formas de vinculación que puede establecer con el contexto relacional.

Vishnivetz (1994/1996) desarrolla tres elementos que permiten entrenar la conciencia junto al proceso de dirigir la atención, estos son el Awareness que se describe como estar alerta, la intención y la experiencia, los cuales en su conjunto permiten desarrollar el estado del sí mismo consciente.

5.4.5.9 Awareness

El estar Aware, como señala Vishnivetz (1994/1996), es *“estar alerta y receptivo de la realidad, de la situación, de lo que sucede y de nosotros mismos. Se podría contraponer al estar dormido o al estado de ensueño, que son otros estados de conciencia.”*(p.201). Es decir, se refiere al estar despierto, lo cual requiere cierto nivel de atención, receptividad y tono muscular en el organismo. Se pueden diferenciar dos actitudes en este estado, una es estar despierto en sí mismo y saber lo que uno está realizando en diferentes contextos y otro es estar despierto pero de forma reflexiva consigo mismo en un contexto, esto es *“prestando atención a los procesos orgánicos, mentales y afectivos propios, no solo saber que suceden sino también como suceden y que me pasa a mí por causa de ellos.”*(p.201), ambos procesos de interacción externa e interna se producen de forma continua, para diferenciar ambos procesos se requiere desarrollar la capacidad de percibir a través de la atención guiada, los estados internos, orgánicos, afectivos, intelectuales y así discriminar las percepciones externas, esto produce una modificación en el estado de alerta del sujeto quien al tomar contacto con su proceso interno orgánico podrá modificar su acción con el entorno. Para ello el sujeto requiere desarrollar un estado de continua atención, observación y sensibilización y proyectar la escucha de si y de los otros.

Vishnivetz (1994/1996), señala que *“El desarrollo de esta capacidad de estar despierto llevara a la persona a vivir la situación presente con mayor*

intensidad y agudeza (capacidad de discriminación).” (p.202), y le permitirá comprender mejor ciertos movimientos, sentimientos, actitudes, reacciones, con lo cual podrá decidir que debe modificar en su interacción. *“Modificar alguna de las conductas habituales requiere intensificar la atención voluntaria y estar despierto sin juzgarse por los errores que pueda cometer durante el proceso de búsqueda y exploración, sino que utilizara los errores para aprender más y enriquecerse.”* (p.202).

5.4.5.10 Intención

Vishnivetz (1994/1996) adopta dos enfoques para describir el efecto de la intención en la conciencia, una es el estudio realizado por Brentano en el cual señala que todos los aspectos psíquicos son intencionales y no basta solo con comprender la intención como una forma de poner la atención sobre un objeto de la realidad, señala entonces que la intención proviene del latín *intentio*, que significa *“la acción y el efecto de tender, tender hacia algo”* (p.203) y estaría relacionado con llevar la *“dirección de la conciencia hacia el objeto”* y con la *“representación del objeto en su conciencia, su inmanencia”* (p.203). El otro enfoque utilizado para describir la intención es el utilizado por la neurología en la cual *“no se trata explícitamente la intencionalidad de la conducta”*, los estudios que se realizan sobre la conciencia se ocupan de la conciencia de un objeto y/o de alguna situación, en este sentido no se utiliza la intención dirigida hacia algo. Y señala que en Eutonía se utilizan ambos enfoques para trabajar la intención, pero al ejercitar la intención *“se excluye la actividad motriz en el desplazamiento espacio-temporal”* (p.203), para ello se *“utiliza la memoria y la atención para revivir el proceso de una acción cuando el sujeto se predispone a trabajar la intención de un movimiento o de una acción”* (p. 204) lo que genera la activación de los procesos neuronales y bioquímicos de la organización neuromotriz de la persona.

Durante el trabajo con la intención describe Vishnivetz (1994/1996), emergen las reacciones neurofisiológicas de modificación del tono muscular, irrigación sanguínea, como los estados emocionales que acompañan la acción, lo cual lleva a la persona a tomar conciencia de sus sentimientos y registrar como surgen y en qué contexto, así *“la persona puede vivir la acción con tal agudeza e intensidad que la llevan a darse cuenta de detalles o movimientos en los cuales no había reparado”* (p.204)

5.4.5.11 Experiencia

Vishnivetz (1994/1996) para desarrollar el proceso de la experiencia recurre a diversos enfoque filosóficos que han tratado de explicar este concepto y utiliza realizado por Hegel en el cual *“la experiencia es un movimiento dialéctico que conduce a la conciencia hacia sí misma”*(p.207), en este sentido señala que toda experiencia es una actividad consiente que la persona “vive” a través de una aprensión inmediata de varias esferas de su ser, en la esfera física, psíquica, orgánica, sensorial, intelectual, emocional, artística, etc., y por ello es considerada como el punto de partida del conocimiento. La experiencia es capaz de influenciar y modificar al sujeto en sus aspectos, internos, externos y en la relación con su medio. En Eutonía las formas o consignas con las guía el eutonista, son acciones vividas conscientemente por el sujeto, buscan constituirse en *“experiencias sistemáticas y organizadas”* (p.208), ya que guardan su carácter subjetivo de acuerdo al proceso que está realizando en el contacto interno.

Vishnivetz (1994/1996), señala además que la experiencia *“es la síntesis del pasado y del presente que muestra las posibilidades de este en el futuro”* (p.209). En este sentido explica que puede que durante el trabajo eutónico surja la memoria de una situación conocida pero en el momento en que esta se vivencia, puede que surja de manera diferente, desde una perspectiva no experimentada anteriormente. Cuando ocurre el proceso de la experiencia en Eutonía Vishnivetz

(1994/1996), describe que se activan procesos neuropsicológicos tales como *“vivencias psicomotrices, perceptivas, afectivas. Se activan diferentes tipos de memoria (implícita-explicita, de largo plazo-reciente) y también aflora gran diversidad de estados afectivos, emociones, imágenes, etc.”* (p.209), desde donde se pueden incorporar nuevos aspectos o dimensiones, que provocan la modificación de estructuras establecidas y da paso a la emergencia de nuevas formas de la experiencia vivida.

5.4.5. Rol del terapeuta en Eutonía

Vishnivetz (1994/1996) define el rol terapéutico en relación a los fundamentos de la pedagogía de la Eutonía, considerando que en la práctica eutónica se desarrolla un proceso pedagógico de aprendizaje entre el eutonista y el cliente. El rol del eutonista tiene ciertas características; debe transmitir con su actitud cálida, no invasora *“la posibilidad de observar con precisión tanto a sí mismo como a sus alumnos sin juzgar, aceptando (“Así soy o eres”, “así estoy o estas en este momento”).”* (p.15).

El profesional facilita la posibilidad de cambio; considerando que el organismo tiene un flujo vital, que es continuo y depende del momento en el que se encuentre, *“El cuerpo está en constante transformación y esta se detiene con la muerte.”* (Vishnivetz 1994/1996, p.15). Respecto de la intervención que genera el Eutonista durante el proceso pedagógico tiene por objetivo guiar al sujeto hacia la autoobservación del si-mismo observador, desde la apreciación sin emitir juicios, *“aprender a observarse sin juzgar”* ya que esto *“va aumentando el auto respeto por los procesos personales”* (Vishnivetz 1994/1996, p.15). Así, *“La persona va gradualmente no solo conociendo sino comprendiendo y aceptando sus reacciones, sus actitudes propias, tomando contacto con su propia realidad única y particular”* (p.15).

Vishnivetz (1994/1996), señala que el eutonista se posiciona como un facilitador *“La presencia del eutonista constituye el “aspecto facilitador” que orienta a la persona, acompañándola silenciosa y humildemente en este proceso” (p18). Para tener esta actitud el eutonista debe tener un profundo grado de conocimiento de sí mismo, exige un compromiso autentico con la vida y con el concepto de salud. Se enfatiza con intensidad que “la práctica de la Eutonía no se puede realizar a través de una habilidad mecánica, ni de quien la enseña ni de quien la recibe.” (p.18)* ya que la práctica de la Eutonía impacta en niveles muy sutiles del cuerpo, por lo que requiere una actitud alerta, abierta, activa, curiosa como campo de resonancia. *“El profesor no interfiere en el proceso del alumno, cuidando de no inducir ninguna reacción y sin interpretar las que surjan de la persona.”(p.18).* El Eutonista tiene que guiar los procesos eutónicos con delicadeza y respeto.

Vishnivetz (1994/1996) describe el rol del alumno, desde una actitud abierta, sin juicios y dispuesto a la práctica. Es importante que aprenda a tratarse con delicadeza y respeto, lo que en la práctica consiste en *“no interferir en su propio proceso, no interrumpirse, no agredirse ni sobre esforzarse en lograr algún objetivo que imagina tendría que lograr, a veces juzgándose con excesiva severidad (si no consigue realizar la tarea tal como cree que debería ser cumplida).” (p.18),* lo cual puede que se transforme en un objetivo principal durante la práctica, que el paciente comprenda su proceso y que *“termine con la auto exigencia, que en realidad lo perturba, y se permita ser.” (p.18).*

5.5. Relación entre los objetivos terapéuticos de la Biosíntesis y la Eutonía

Los objetivos terapéuticos en Biosíntesis y Eutonía, se establecieron a partir de las posibles relaciones que se pueden dar entre ambas perspectivas, principalmente respecto de las coincidencias en el ámbito teórico y práctico.

5.5.1 Primer objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía

La Biosíntesis genera un modelo de comprensión de la personalidad desde la dinámica funcional que realiza el organismo como ser biológico. Considera que las emociones se expresan en el organismo de la misma forma como se organiza el resto de los sistemas encargados del funcionamiento vital. La emoción se organiza en relación a los mecanismos de expansión y contracción que tiene todo ser vivo, define que la pulsación y la motilidad son funcionamientos principales en la interacción que realiza el sujeto con el medio, por lo tanto ponen al organismo en estado de movimiento continuo y con ello son expresión de lo vivo. Este funcionamiento en su conjunto permite que el sujeto cuente con un mecanismo biológico de autorregulación de sus propios sistemas vitales. Considera además que en situaciones de Stress se puede afectar la homeostasis corporal, de igual forma como se puede ver afectada el flujo emocional y la organización de la personalidad. Por ello el primer objetivo terapéutico de la biosíntesis es *“restituir a la persona a un estado de pulsación saludable en el cual las actividades vitales básicas son rítmicas, dan placer, y trabajan hacia un creciente contacto con uno mismo y con los otros.”* (p. 18).

En Eutonía el primer objetivo terapéutico es como señala Vishnivetz, (1994/1996) que la persona *“logre la regulación del tono muscular.”* (p.14). Regular el tono muscular tiene relevancia para esta disciplina, en la medida en que busca equilibrar los mecanismos involuntarios del organismo para generar un contacto corporal consciente y disminuir el gasto de energía innecesario que

sostiene el cuerpo frente al contexto en el que se desarrolla. *Así podrá actuar en equilibrio, “con el tono y la energía adecuados y necesarios para cada situación de su vida”* (p.14). Este equilibrio involucra aspectos psicológicos, los cuales llevan *“a la persona al contacto consigo misma y con el autoconocimiento”* (p.14). El proceso de autoconocimiento se produce a través de la observación atenta y minuciosa de los procesos corporales personales, y se trabaja en el dinamismo de aprender a “percibir”.

Ambos modelos se encuentran en enfocar sus principios hacia la restitución del equilibrio interno del organismo u homeostasis, basándose en la comprensión de un organismo biofísico, que integra los ámbitos de desarrollo psicológico, corporal y espiritual. Conciben al sujeto como un organismo capaz de realizar procesos de autorregulación o más específicamente en relación a la psicoterapia de, desarrollar un mecanismo de auto-curación que sería intrínseco a la constitución Biológica del ser y que en la hipótesis de esta investigación se plantea que producto de la modernidad, este mecanismo podría verse desorganizado afectando la estructura de la personalidad.

El proceso de auto curación está relacionado con activar el mecanismo de autorregulación corporal a partir de la direccionalidad que puede desarrollar la conciencia del sujeto desde el contacto y activación con la percepción interna de Sí-mimo en Eutonía y de desarrollo del enraizamiento interno en Biosíntesis. Ambos enfoques proponen desde el desarrollo del proceso psicoterapéutico un concepto de salud dirigido hacia el equilibrio dinámico del cuerpo, a través de un proceso de conciencia corporal que podrían permitir al sujeto abordar conflictos relacionados con las armaduras caracterológicas, desde una mirada psicosomática. En este sentido ambos modelos, tienen formas similares desde el trabajo psicosomático, lo cual facilita el dialogo entre las técnicas.

5.5.2 Segundo objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía

Un segundo objetivo terapéutico en la Biosíntesis es generar el enraizamiento somático y existencial. Describe la relación existente entre el cuerpo y el yo en la estructura caracterológica y su relevancia para la psicoterapia corporal, *“los estados del yo están arraigados en actitudes corporales, y el trabajo consiente sobre las actitudes caracterológicas lleva a la emergencia de movimientos corporales espontáneos.”* (p. 202). Este surgimiento de movimientos corporales espontáneos Boadella los describe como el potencial que tiene el sujeto para enraizarse *“el enraizamiento tiene que ver con lo que sucede cuando la energía fluye hacia la superficie del cuerpo, y con el tipo de contacto que encuentra allí”* (p.133) señala que además del movimiento corporal que pueda realizar es necesario profundizarlo y enriquecerlo *“prestando atención al modo como el sujeto construye su espacio vital y organiza su tiempo vital; hay que observar que siente él acerca de su propia aptitud para participar más plenamente de su propio desarrollo. Debemos ayudarlo a encontrar su enraizamiento interno”* (p.134).

En relación al enraizamiento existencial describe como la forma orgánica y la vitalidad somática tiene una dimisión trans- personal que es complementada por el reconocimiento de *“encarnaciones de cualidades de una esencia que puede trascender tanto al nacimiento como a la muerte.”* (p.7). La conceptualiza como *enraizamiento interno o “Inner Graund”*, esta dimisión considera *“la esencia de la persona, asociado a la presencia y el ser, más que con la actividad y el hacer”* (Boadella 1993, p.32).

Un segundo objetivo terapéutico es la descripción que realiza Vishnivetz (1994/1996) el desarrollo del Si-mismo observador, como un observador interno, calmo, sabio y tranquilo que esta alerta a lo que sucede y vive las situaciones en un estado de *“conciencia continua” (continuum Awareness)*, y afirma que *“El desarrollo de esta presencia transforma la práctica de los diferentes ejercicios de*

Eutonía en estados del Ser” (p.214) haciendo la diferencia por tanto, con la ejecución de diferentes técnicas o ejecución de ejercicios físicos desarrollados en otras disciplinas corporales. Agrega que “*Este si-mismo observador nos brinda la lucidez necesaria para sobrevivir a los impactos emocionales o al dolor de algún incidente sin perder la alerta, la claridad de conciencia ni el equilibrio*” (p.214). Es a través del Si-mismo observador que el sujeto podrá conocer las riquezas internas que han dejado las experiencias vividas o las que son consecuencia de herencias genéticas o transgeneracionales.

Los conceptos de enraizamiento interno en Biosíntesis y de Sí-mismo observador propuesto en Eutonía, desarrollan formas similares orientadas hacia el contacto interno del sujeto, en ese sentido ambas perspectivas dirigen el trabajo del sujeto hacia el contacto con la esencia del Ser. En Biosíntesis el desarrollo de la estructura caracterológica estaría integrada como señala Reich (1967/2005) por la percepción externa, la conciencia y por los factores de percepción interna otorgados por el soma, concluyendo que el yo, desde la terapia corporal, es ante todo es un yo corporal e integrado. Los factores de percepción interna son considerados como las posibilidades que tiene el sujeto de contacto con el Ser, con su esencia asociada a la presencia, ésta aportaría como describe Boadella (1987/1993) con contenidos somáticos y transpersonales, que ayudaría a encarnar este suelo interno en su vida externa, generando un flujo de movimiento que le permite al sujeto organizar su campo vital. En Eutonía se trabaja con el desarrollo de la autoobservación, este ejercicio de contacto y organización de los campos de atención, intención, sensaciones, imágenes, sentimientos, pensamientos, permiten que el sujeto sea testigo de sus procesos internos, y se ponga en contacto con la esencia del Ser, generando un proceso integrativo de la conciencia. En este sentido ambos modelos, tienen como uno de sus principios orientadores el desarrollar la conciencia interna del sujeto, lo cual, es un foco de argumentación para la investigación, respecto de que el desarrollo del Si-mismo puede generar el despertar de una conciencia continua y enriquecer el proceso de enraizamiento

interno del sujeto. En este sentido, al establecer el entrenamiento de la atención, intención y Awareness, permite al sujeto atender sobre sus propias necesidades primarias para elaborar posibles respuestas en la relación con su entorno, sin dejar de atender a su proceso interno.

5.5.3 Tercer objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía

Un tercer objetivo terapéutico de la Biosíntesis son las técnicas corporales que desarrolla para el trabajo de la estructura caracterológica desde el enfoque corporal. Boadella (1987/1993) describe que para el abordaje de las armaduras visceral, muscular y de tejidos, se trabaja (en este mismo orden) con las técnicas de Centring, Grounding y Facing; para la armadura visceral se trabaja con la técnica Centring, para la armadura muscular y de tejidos se trabaja con la técnica grounding y para la armadura cerebral se trabaja con la técnica Centring. Respecto de las técnicas utilizadas en Eutonía para desarrollar la conciencia psicosomática, tienen orientaciones similares a la Biosíntesis, ya que propone el trabajo de la respiración diafragmática, el trabajo de conciencia del espacio interno y por último el Awareness, (estar alerta). Sin embargo y para efectos de esta investigación el proceso donde se podrían realizar mayores contribuciones desde la Eutonía al modelo psicoterapéutico de la Biosíntesis, es en el abordaje de la armadura muscular y de tejidos, con las estrategias que desarrolla la Eutonía de ; conciencia del espacio interno, contacto consiente, conciencia de los huesos, microestiramiento, transporte, repousser y movimiento eutónico.

El abordaje de la armadura visceral desde el enfoque psicoterapéutico en biosíntesis, es similar al propuesto por la Eutonía. En Biosíntesis se trabaja con el Centring que es un proceso que permite *“ayudar a una persona a entrar en contacto con el ritmo de onda de su respiración y con las dinámicas emocionales asociadas a esto.”* (Boadella, 1993 +, p.26). Boadella (1987/1993) describe que

“el nivel energético de una persona depende de la movilización eficiente de la energía y este metabolismo es poderosamente influido por las emociones.” (p.37); y ejemplifica señalando que cuando vemos a una persona emocionalmente deprimida, *“todo el metabolismo corporal se hace más lento, hay pérdida del apetito y la respiración se reduce drásticamente.” (p.37).*

En Eutonía se trabaja con la respiración consciente, uno de sus objetivos es disminuir las fijaciones o rigidizaciones del tono muscular a través del desarrollo de la conciencia corporal para llevar la respiración lo más cercana al equilibrio u homeostasis y desde ahí actuar sobre el diafragma. Así, *“toda percepción consiente de una parte del cuerpo actúa no solo sobre el tono, la circulación o el metabolismo, sino también sobre la respiración inconsciente habitual” (p.28).*

En este ámbito ambas técnicas tendrían una cercanía respecto de centrar su atención en el desarrollo de la respiración para armonizar y regular al sujeto tanto en su ámbito biológico como en el contacto con la emoción y flujo interno. En el trabajo de Centring se activa la capa embrionaria endodérmica ya que el Centramiento *“apunta a restablecer un ritmo de funcionamiento en el flujo de la energía metabólica y el equilibrio entre las dos mitades del sistema nervioso vegetativo. En la práctica, esto significa ayudar a la recuperación del equilibrio emocional y la respiración armoniosa.”(Boadella, 1987/1993, p.38).*

El abordaje de la armadura muscular y de tejidos, desde el enfoque psicoterapéutico en biosíntesis, se trabaja con él la técnica grounding, que es un proceso que permite el enraizamiento, está relacionado con el ritmo de movimiento y con el estado del tono muscular, *“involucra vitalizar el flujo de energía a lo largo de la columna y de ahí hacia los “cinco miembros”, ambos brazos, ambas piernas y la cabeza.” (Boadella, 1993, p. 28).* Trabaja activando o relajando el sistema nervioso periférico para llegar a un tono muscular apropiado, genera el *“establecimiento de una buena relación entre el movimiento voluntario, el semi voluntario y el involuntario, y con la recreación de un tono muscular más apropiado.” (p.39).*

Boadella (1987/1993) considera que el desarrollo de la capa embrionaria mesodermo está directamente relacionada con el trabajo realizado a través del Graunding, señala que el tono muscular puede estar desequilibrado en dos direcciones. El hipertono es un exceso de tensión, la cual es más de la que requiere el organismo para una acción particular, eso provoca que los músculos se sientan tensos, anudados y rígidos, y el hipo tono es una deficiencia de tono, es decir, el organismo cuenta con menos tono del que requiere para una acción particular, los músculos se sienten flojos, fofos y demasiado sueltos. Y concluye que *“El estar bien enraizado es encontrarse en un estado tónico apropiado para un conjunto particular de condiciones.”* (p.39).

En relación a la Eutonía, esta se propone desarrollar la conciencia del espacio interno, definida por Vishnivetz (1996) como *“un trabajo cuidadoso, integrador y profundo sobre toda la piel, las articulaciones, los huesos y los órganos internos”* (p.42). Esta experiencia se logra organizar a través de la Gestalt, que está constituida por la percepción del *“volumen del cuerpo vivido en sus características tridimensionales.”* (p.42), y se elabora una percepción psicósomática del espacio referidas a las dimensiones de *“largo, ancho, profundidad, grosor”* (p.42) de la piel, articulaciones, huesos y órganos internos.

Vishnivetz (1996) describe que todos estos receptores permiten sentir los límites, interior y estado del cuerpo, los cuales se activan en la práctica eutónica de modo que *“el volumen, las funciones de los órganos y los diferentes aspectos del cuerpo se tornen presentes para el sujeto atento”* (p.42).

Ambas perspectivas están enfocadas a trabajar sobre el sistema músculo esquelético promoviendo el desarrollo de la conciencia a través de la percepción somática. Sin embargo como se propuso al inicio de esta apéndice, la hipótesis de trabajo que guía esta investigación tiene su mayor aporte en el trabajo con esta armadura desde el enfoque psicoterapéutico, ya que la Biosíntesis propone el trabajo con Graunding para llevar a cabo el proceso de enraizamiento, el cual puede hacerse con apoyo de ambas piernas en el piso, y dejando caer el torso en

dirección a los pies. Esta postura es compleja de adoptar si el sujeto tiene un carácter rígido que dificulta el movimiento, la flexibilidad corporal y el contacto interno, por lo cual se propone contribuir a este desempeño con los ejercicios propuestos en Eutonía.

Como señala Vishnivetz (1996) los ejercicios eutónicos trabajan de manera progresiva desde sus inicios con el apoyo de cubito supino hasta llegar a la postura erguida en la cual el sujeto es capaz de posicionarse sobre sus piernas. Stanley Keleman (1997) señala que *“La verticalidad está basada en la vitalidad de la pulsación vertical, una onda sostenida por un sistema de apoyo que comprende tubos, planos, cavidades y diafragmas”* (p.93). La postura bípeda requiere de una organización a nivel del sistema nervioso central que es posterior a los dos años de vida del sujeto y requiere de la organización de la columna, cabeza, pelvis, piernas, pies para generar el movimiento y desplazamiento del cuerpo; y además requiere un mayor desarrollo de la conciencia corporal ya que el funcionamiento del organismo es total en el ámbito musculo/esquelético. Agrega que está relacionada con la onda pulsatoria, *“si existe un funcionamiento normal, la onda pulsatoria capaz de tener una amplia variedad de movimiento hacia el exterior o hacia el interior”* (p.94), por lo tanto el que el ser humano pueda ponerse de forma bípeda tiene una diversidad de significados, *“permite al organismo dar y recibir, contener, retener, rechazar y atraer”* (p.94), e involucra aspectos del desarrollo genéticos, bioquímicos, mecánicos y emocionales. Por ello se propone comenzar el trabajo psicosomático desde una disposición corporal cubito supino como propone la Eutonía, con apoyo de los pies, pelvis, columna, tronco y cabeza en el piso lo cual permite mantener al cuerpo en una disposición propicia para el proceso de percepción interna ya que esta postura disminuye el estado de alerta, al estar con el 80% del cuerpo con apoyo en el suelo, requiere de menor funcionalidad musculo/esquelética, esto permite la disminución del gasto energético para estar alerta al contexto y con ello disminuye la defensa caracterológica.

Los ejercicios que desarrolla la Eutonía que servirían en mayor medida para contribuir al desarrollo de la conciencia corporal y flexibilización de la armadura en Biosíntesis son, la conciencia del espacio interno, contacto consciente, conciencia de los huesos, microestiramiento, transporte, repousser hasta llegar al movimiento eutónico, lo cual es uno de los objetivos de la flexibilización de la armadura en biosíntesis.

El abordaje de la armadura cerebral, desde el enfoque psicoterapéutico en biosíntesis, se trabaja con él la técnica Facing, que es un proceso que *“opera con el contacto ocular, con el contacto de la voz y con la integración del lenguaje, percepción y sentimientos”* (Boadella, 1987/1993, p.41). El desarrollo de la capa embrionaria ectodérmica, es la tercera y última en desarrollarse y, es la que genera el contacto con el exterior, y da origen a los tejidos nerviosos y los órganos de los sentidos, incluso la piel. Boadella (1987/1993) señala que *“Es un sistema destinado a reunir e integrar la información sobre el mundo.”* (p.40) con una función tripartita; está formado por el sistema nervioso que capta las percepciones de los órganos internos, del sistema muscular y de los órganos de los sentidos.

El terapeuta señala Boadella (1993, p.30) trabaja con las cualidades del contacto de los ojos como “espejos del alma” y orienta el proceso terapéutico en como producir la salida de las diferentes expresiones que están retenidas de los ojos.

Boadella (1987/1993) describe dos modos principales de mirada con ojos abiertos, una defensiva y otra de contacto. *“La mirada defensiva está asociada con mirar fijamente, con vigilar estando en guardia, o con una mirada soñadora y distante.”* (p.30). Si los ojos tienen mayor contacto *“van a responder al contacto con el terapeuta a través de la mirada y las diferentes expresiones”* (p.30).

En la posición de ojos cerrados hay también un modo defensivo y un modo de contacto. Boadella (1987/1993) define el modo defensivo como *“la retirada del contacto, y con cerrar tanto el tomar a través de los ojos como el revelar cualquier*

sentimiento.” (p.31). Y el modo de contacto es “asociado con poner mayor atención al mundo interior de experiencias y es a menudo asociado con la emergencia de la fantasía.” (p.31).

En Eutonía, desarrolla el estar Aware, como señala Vishnivetz (1994/1996), es *“estar alerta y receptivo de la realidad, de la situación, de lo que sucede y de nosotros mismos. Se podría contraponer al estar dormido o al estado de ensueño, que son otros estados de conciencia.”(p.201)*. Es decir, se refiere al estar despierto, lo cual requiere cierto nivel de atención, receptividad y tono muscular en el organismo. Se pueden diferenciar dos actitudes en este estado, una es estar despierto en sí mismo y saber lo que uno está realizando en diferentes contextos y otro es estar despierto pero de forma reflexiva consigo mismo en un contexto, esto es *“prestando atención a los procesos orgánicos, mentales y afectivos propios, no solo saber que suceden sino también como suceden y que me pasa a mí por causa de ellos.”(p.201)*, ambos procesos de interacción externa e interna se producen de forma continua, para diferenciar ambos procesos se requiere desarrollar la capacidad de percibir a través de la atención guiada, los estados internos, orgánicos, afectivos, intelectuales y así discriminar las percepciones externas, esto produce una modificación en el estado de alerta del sujeto quien al tomar contacto con su proceso interno orgánico podrá modificar su acción con el entorno. Para ello el sujeto requiere desarrollar un estado de continua atención, observación y sensibilización y proyectar la escucha de si y de los otros.

Los aportes que puede realizar la Eutonía al desarrollo psicoterapéutico de la Biosíntesis, en este ámbito, está relacionado con dirigir el contacto interno activando el estado de alerta, estar “despierto”, lo cual podría permitir que el paciente al establecer el contacto ocular ya sea interno o externo pueda ampliar su percepción a través del desarrollo de las técnicas del Awareness, que son a través de la intención y luego completar el sentido de experiencia.

La intención como señala Vishnivetz (1994/1996), se relaciona con *“el efecto de tender, tender hacia algo” (p.203)* y estaría relacionado con llevar la

“dirección de la conciencia hacia el objeto” y con la *“representación del objeto en su conciencia, su inmanencia”* (p.203). Para ello se *“utiliza la memoria y la atención para revivir el proceso de una acción cuando el sujeto se predispone a trabajar la intención de un movimiento o de una acción”* (p. 204) lo que genera la activación de los procesos neuronales y bioquímicos de la organización neuromotriz de la persona.

Para el proceso de experiencia Vishnivetz (1994/1996) utiliza el concepto elaborado por Hegel en el cual *“la experiencia es un movimiento dialectico que conduce a la conciencia hacia sí misma”*(p.207), en este sentido señala que toda experiencia es una actividad consiente que la persona *“vive”* a través de una aprensión inmediata de varias esferas de su ser, en la esfera física, psíquica, orgánica, sensorial, intelectual, emocional, artística, etc., y por ello es considerada como el punto de partida del conocimiento. Por ello es capaz de influenciar y modificar al sujeto en sus aspectos, internos, externos y en la relación con su medio. En Eutonía las formas o consignas que utiliza el eutonista, son vividas conscientemente por el sujeto, *“son experiencias sistemáticas y organizadas”* (p.208), y guardan su carácter subjetivo en cuanto considera que *“toda experiencia es subjetiva e individual a pesar de darse en el contexto y en la historia del sujeto”* (p.208); señala además que la experiencia *“es la síntesis del pasado y del presente que muestra las posibilidades de este en el futuro”* (p.209).

5.5.4 Cuarto objetivo terapéutico entre la Biosíntesis y la Eutonía

Un cuarto objetivo es la relación con los roles terapéuticos, cómo ambas perspectivas tienen formas terapéuticas similares, para efectos de esta investigación permite generar de forma hipotética el dialogo entre las disciplinas, con mayor facilidad y generar un proceso pertinente al enfoque que se realiza en la psicoterapia corporal.

La terapia Bioenergética cree necesario que para abordar los disturbios que se expresan en las armaduras caracterológicas el terapeuta requiere establecer una “nueva” relación terapéutica, entre cliente y terapeuta. Esta nueva relación terapéutica está caracterizada por la interferencia que provoca en la resonancia del paciente y el terapeuta en el ritmo de crecimiento del paciente. *“La relación terapéutica necesita interferir con la interferencia de tal modo de crear una resonancia con el ritmo primario del crecimiento.”* (p. 20), generar esta interferencia en el ritmo primario del paciente permitiría generar un espacio terapéutico que involucre la resonancia de los campos organizadores, a través de lo que Boadella define como “expresión de movimiento”.

La “expresión del movimiento”, es definida como:

“un fluir vitalizante de vida a través del cuerpo, llevando energía y movilidad nuevamente hacia zonas que previamente estaban muertas; o puede ser un flujo emocional, que ayude a la persona a traducir sus estados afectivos a secuencias de acciones significativas” (p.29)

Para ello señala Boadella (1993) es relevante la labor del terapeuta en el reconociendo del lenguaje del movimiento y de la actitud del paciente.

“Si el movimiento se afloja, una intención-movimiento puede comenzar. Esto es como el momento del nacimiento de una secuencia de liberación. Si la intención-movimiento es apoyada, una tendencia de movimiento va a revelarse por sí misma y fluirá” (.p29)

La labor del terapeuta es apoyar la secuencia -movimiento para que esta puede suceder, esto está relacionado con el campo organizador y la resonancia somática que se genera en la interrelación del cliente y el terapeuta. El terapeuta tiene que ser *“sensible a su propio tono muscular y con el tono muscular de aquel*

a quien busca ayudar” (p.30). Así “Si la intención-movimiento es apoyada, una tendencia de movimiento va a revelarse por sí misma y fluirá en la dirección de uno de los principales caminos” (p.29).

En Eutonía, Vishnivetz (1994/1996) define el rol terapéutico en relación a los fundamentos de la pedagogía de la Eutonía, considerando que en la práctica eutónica se desarrolla un proceso pedagógico de aprendizaje entre el eutonista y el cliente. El rol del eutonista tiene como característica transmitir con su actitud cálida, no invasora *“la posibilidad de observar con precisión tanto a sí mismo como a sus alumnos sin juzgar, aceptando (“Así soy o eres”, “así estoy o estas en este momento”).”* (p.15).

El profesional facilita la posibilidad de cambio; considerando que el organismo tiene posibilidades de flujo vital constante, Vishnivetz 1994/1996 señala que *“El cuerpo está en constante transformación y esta se detiene con la muerte.”*, (p.15). La intervención que genera el Eutonista durante el proceso pedagógico tiene por objetivo guiar al sujeto hacia la autoobservación del si-mismo consiente desde la apreciación, sin emitir juicios, *“aprender a observarse sin juzgar”* ya que esto *“va aumentando el auto respeto por los procesos personales”* (Vishnivetz 1994/1996, p.15). Así, *“La persona va gradualmente no solo conociendo sino comprendiendo y aceptando sus reacciones, sus actitudes propias, tomando contacto con su propia realidad única y particular”* (p.15).

Vishnivetz (1994/1996), señala que el eutonista se posiciona como un facilitador *“La presencia del eutonista constituye el “aspecto facilitador” que orienta a la persona, acompañándola silenciosa y humildemente en este proceso”* (p18).

En este sentido ambas perspectiva teóricas plantean una relación terapéutica basada en una dinámica que acompaña el proceso del paciente, respetando sus propios momentos desde el flujo y contacto con el movimiento corporal. En ambas perspectivas se invita al paciente a generar una expresión de

movimiento, en el cual, se realiza el proceso de auto-observación que guía el despertar la conciencia psicósomática.

En ambas perspectivas se describe el rol del terapeuta como un agente activo, que es parte del campo de resonancia somática, para ello, se elabora una exigencia previa donde es necesario que el terapeuta tenga un conocimiento de su propio cuerpo, un entrenamiento, y nivel conciencia que le permita entrar en resonancia con el proceso de expresión de movimiento del paciente.

Y por último el rol del terapeuta en Biosíntesis y en Eutonía, se presenta como un facilitador del proceso, el cual guía al paciente desde una labor comprensiva, sin inducir, ni interpretar, solo permite que surja el proceso de la persona.

5.6. Estrategias terapéuticas de la Biosíntesis y de la Eutonía

5.6.1 Propuesta que integra las técnicas utilizadas en Eutonía y en Biosíntesis

Como se presentó en la hipótesis de trabajo de esta investigación producto del contexto moderno el sujeto ha disminuido el contacto corporal de forma consiente, como señala Reich (1967/2005) existe una identidad funcional entre la coraza caracterológica y el tono muscular, en la cual se pueden presentar disturbios o neurosis, frente a ello como un mecanismo de reacción psíquico se desarrollan procesos de rigidización corporal, que modifican el tono muscular, como señala Reich, *“todo aumento del tono muscular en dirección a la rigidez indica que ha sido ligada a una excitación vegetativa, una angustia o a la sexualidad”* (p.359.) Estas rigidizaciones dan origen a las armaduras caracterológicas, visceral, muscular y de tejidos y cerebral descritas por Boadella (1993). Para favorecer el contacto somático y contribuir al desarrollo de la pulsación vital a través del contacto cociente en los pacientes que acceden a la psicoterapia corporal resulta relevante desarrollar estrategias psicoterapéuticas que permitan realizar la integración psicosomática.

La propuesta terapéutica para el desarrollo de esta investigación es, realizar un diagnóstico donde se identifique la armadura caracterológica del paciente, (visceral, muscular o de tejidos, cerebral), abordarlos desde los ejercicios propuestos por la Biosíntesis (Centring, Facing o grounding), y en el proceso psicoterapéutico, incorporar las técnicas desarrolladas en Eutonía. Se propone integrar el trabajo eutónico ya que permite reconocer de forma precedente los distintos segmentos corporales y habitar los espacios internos en la experiencia de desarrollo de la conciencia psicosomática para acceder a la flexibilización de las armaduras corporales e hipotéticamente podrían contribuir a la restitución de la pulsación vital.

El trabajo de desarrollo de la conciencia psicósomática implica realizar las activaciones de los distintos segmentos del cuerpo. Para el abordaje de la armadura visceral, se propone, realizar un trabajo complementario de la técnica Centring utilizada en Biosíntesis y respiración diafragmática en Eutonía, ambas perspectivas tienen una forma similar de abordar el contacto corporal a través de la respiración, como se describió en capítulos anteriores, el ritmo de la respiración está relacionado con la regulación del flujo metabólico del organismo y con el contacto con las emociones. En la medida en que se activa el trabajo con la respiración se va produciendo el contacto con la capa embrionaria endodérmica como señala Boadella (1987/1993) que está relacionada con la formación de los tejidos que metabolizan al energía, como son el tubo intestinal, los órganos digestivos y los tejidos de los pulmones, todos órganos encargados de proceso metabólicos, de absorción, digestión y respiración. Y también con el campo emocional, el ejemplo de esta regulación sistémica es cuando una persona aumenta su respiración, se produce una aceleración de su metabolismo y con ello podría estar pasando un estado emocional relacionado con el miedo o la rabia. Si se trabaja el ingreso o egreso de aire de forma consiente, se estará ayudando al paciente a conectar con su registro corporal, con su emocionalidad y con su percepción somática.

Para desarrollar la activación de la armadura muscular y de tejidos, se propone integrar los ejercicios relacionados con el desarrollo de la conciencia del espacio interno propuestos en Eutonía, ya que en Biosíntesis, se trabaja con la técnica de graunding, ejercicio de descarga bioenergética, orientados al **trabajo** con el ritmo de movimiento y con el estado del tono muscular, involucra la columna, extremidades y cabeza. Al comenzar a trabajar el contacto corporal con el sistema musculo-esquelético, se activa la capa mesodérmica como señala Boadella (1987/1993) y el sujeto comienza a percibir su tono muscular, el cual puede estar desequilibrado en dos direcciones, con un hipertono que expresa un

exceso de tensión muscular o con un hipo tono que refleja una falta de tonicidad muscular.

El tono muscular es un indicador de la coraza muscular, en ese sentido, como describe Lowen, (se explica la relación), sin embargo, para realizar esta postura, cuando el organismo se encuentra con una armadura corporal rigidizada, se presenta una dificultad para que el sujeto tome contacto consciente con el cuerpo físico y espiritual, y para que el terapeuta pueda desarrollar el trabajo corporal. Para ello se propone desarrollar el contacto corporal con el sistema musculo/esquelético desde el desarrollo de la conciencia psicósomática propuesta en Eutonía a través del contacto consciente, conciencia de los huesos, micro estiramiento, transporte, repousser y movimiento eutónico, todas técnicas como señala Vishnivetz (1994/1996), orientadas al despertar de la conciencia de los segmentos del cuerpo, para desarrollar el progresivo sostén del sistema musculo-esquelético.

Posteriormente se propone que el sujeto una vez que haya realizado esta primera fase de conciencia psicósomática, gradualmente realice ejercicios de reconocimiento de sus soportes, para ponerse de pie, y adoptar la postura vertical, bípeda. Desde esta fase terapéutica podría establecer el contacto con el contexto incorporando su equilibrio, movilidad, contacto con el entorno, y realizar el proceso de descarga energética con los ejercicios de Graunding y Facing utilizados por la Biosíntesis.

Los ejercicios de Facing están orientados al desarrollo del contacto ocular con el medio y con su esencia, una vez que se haya abordado la flexibilización de la coraza visceral y musculo esquelética, y con ello desarrollado el proceso de conciencia del espacio interno el sujeto estaría en disposición de comenzar a establecer un contacto ocular con el medio y con Si-mismo, lo cual favorecería el desarrollo del Awareness o estar alerta para la comprensión de su si-mismo total.

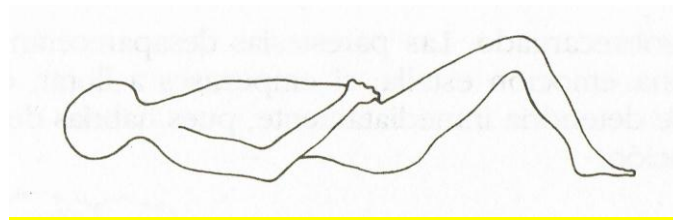
5.6.1.2. Armadura Visceral

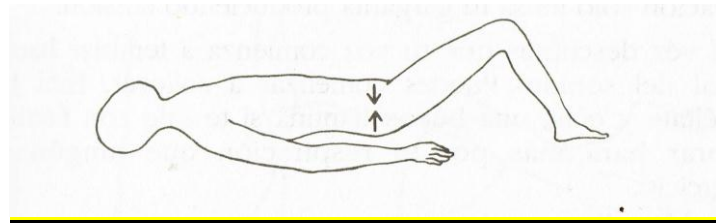
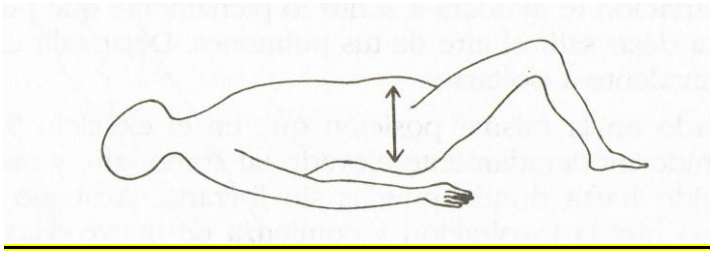
Los aportes que podría realizar la Eutonía para el abordaje de la armadura visceral descrita en Biosíntesis, es el desarrollo de la respiración consciente a partir del trabajo que se realiza en el diafragma y la conexión con la red de aponeurosis fibrosas que recorren las distintas regiones del organismo.

5.6.1.2.1. Respiración Diafragmática y Centring

Lowen (2003, p. 38) describe el ejercicio de la siguiente forma:

- 1.- La postura en de cubito supino, con rodillas flectadas, apoyando la planta del pie en el piso, separados unos 45 centímetros, las puntas ligeramente vueltas hacia afuera.
- 2.- La cabeza va hacia atrás apoyada en el lóbulo occipital, la garganta está extendida.
- 3.- Ambas manos van colocadas sobre el vientre por encima de los huesos púbicos, para sentir los huesos púbicos y los movimientos abdominales.





5.6.1.3 Armadura Muscular y de tejidos

Los aportes que podría realizar la Eutonía para el abordaje de la armadura muscular y de tejidos descrita en Biosíntesis es el desarrollo de la conciencia del cuerpo a partir de distintas técnicas como son, la conciencia del espacio interno del volumen corporal, contacto consciente, conciencia de los huesos, micro estiramiento, transporte, repousser, para llegar al movimiento eutónico.

5.6.1.3.1. Experiencia de conciencia del espacio interno

Vishnivetz (1996, p.43-44) describe los siguientes puntos para la experiencia del espacio interno:

1.- Se puede practicar de forma estática de cubito supino o sentado, una vez que se haya desarrollado el nivel de conciencia de reconocimiento básico del volumen interno y mantener la percepción, se puede practicar en desplazamiento.

2.- Comienza por la sensibilización de la superficie de la piel (la envoltura), ya que en ella se encuentran muchos órganos sensoriales “se hallan los mecanoreceptores, que activan la regulación del tono muscular y aumentan la toma de conciencia de los límites del cuerpo y sus tres dimensiones” (Vishnivetz 1996, p.45) a nivel de la conciencia se comienzan a expandir los órganos internos, es decir “ toman la forma adecuada que necesitan tener, produciendo una sensación muy profunda de descanso, que también es un estado de conciencia concreta” (p.46).

3.- Se busca que la persona vaya recorriendo las diversas distancias que van de uno a otro lado considerando los ejes antero posterior, ancho, largo, etc. Manteniendo la atención dirigida.

4.- El objetivo es que el sujeto explore todas las partes desde la percepción y vaya integrando las relaciones entre unas y otras, completando la percepción tridimensional de cada región o de todo el cuerpo.

5.- Se puede comenzar por el espacio bucal como recomendaba Gerda Alexander o por el volumen de la pelvis. La secuencia propuesta es la siguiente (p.45):

- a) Sentir los límites del espacio de la región elegida ancho, largo, grosor, profundidad.
- b) Percibir el contenido de la región: tejidos (duros y blandos, conectivo, adiposo, muscular), huesos, articulaciones (forma y dirección) y órganos (volumen, forma, movimiento y función).





Figura 2



Figura 3

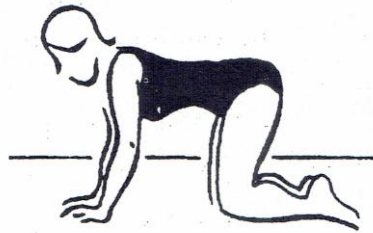


Figura 4

5.6.1.3.2. Experiencia de Contacto Consiente

Vishnivetz (1996, p.48-64) describe los siguientes puntos para la experiencia del contacto consciente.

1.- Se practica en diferentes posturas y en relación con distintos elementos. Puede ser sentada, de pie, en contacto con otros.

2- La primera es el contacto radiante y lineal. El contacto radiante es el tipo de radiación que emana de una persona hacia su contexto, la persona desarrolla la conciencia de su propia radiación (la que emana de su cuerpo), esta experiencia le enseña a *“regular su capacidad de expandir la conciencia y la percepción de los*

límites del cuerpo traspasando la capa externa de la piel” (p.49). La puede realizar el sujeto consigo mismo o con otra persona.



Figura 5

Contacto Radiante Consigo mismo

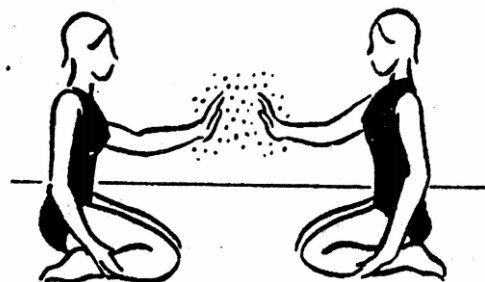


Figura 6

Contacto radiante con otra persona

El contacto lineal también llamado “prolongamiento” es “la experiencia en la cual se prolonga la dirección del hueso en el espacio, más allá del límite exterior de la piel del individuo” (p. 49).

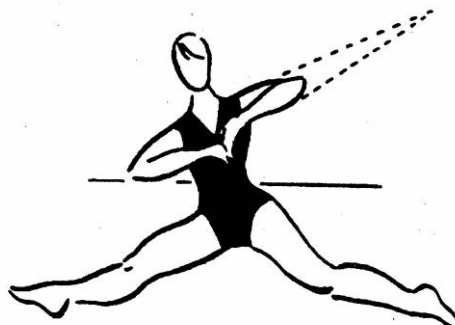


Figura 7

Existen otros tipos de contacto radiante que los denominaremos para esta investigación específicos, los cuales son:

Permutación: las dos manos rodean el área del cuerpo que se necesita estimular, se hace contacto en ambas direcciones, es decir entre las manos y la zona escogida, como una corriente que pasa entre los tejidos.



Figura 8

Espacio radiante: es la expansión de la conciencia de toda la piel en el espacio contexto total, es decir en el espacio exterior.

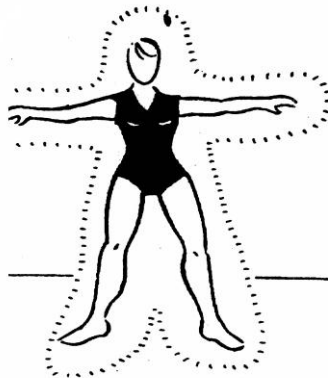


Figura 9

La segunda dirección es el contacto que realiza el sujeto con otro que en Eutonía pueden ser personas, objetos u animales, luego de realizar el contacto consigo mismo para lograr el equilibrio interno. El objetivo es que el sujeto a través de experiencias regulares eutónicas vaya ampliando la percepción hacia niveles más sutiles y diferenciados de conciencia.

Luego de generar de contacto consigo mismo puede generar el contacto con el otro, a través de la comunicación, la cual en Eutonía se considera necesaria para “que la persona humanizarse” (p.56). Se espera el contacto mutuo, pero como una unidad diferenciada, “esta Gestalt irradia armonía, la cual es percibida nítidamente por los observadores, haciéndolos partícipes de este acuerdo no-verbal” (p.58)

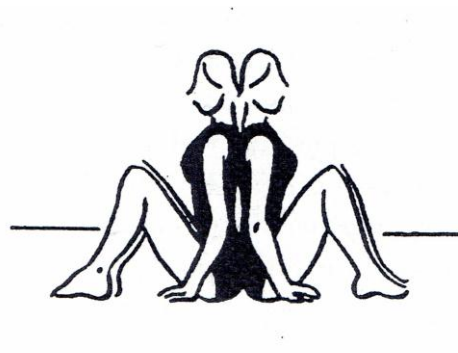


Figura 14

5.6.1.3.3. Experiencia de conciencia de los huesos

Vishnivetz (1996, p.65-70) describe los siguientes puntos para la experiencia de conciencia de los huesos:

- 1.- La postura del sujeto es de cubito supino en contacto con el suelo.
- 2.- Se puede trabajar la ampliación de la conciencia de los huesos tocándolos, deslizándolos, moviéndose desde ellos, sintiendo sus direcciones, su volumen, su estructura o el espacio que los separa de la piel. Este trabajo es esencial para el posterior trabajo de transporte, debido a la importancia del sistema esquelético y sus funciones.
- 3.- Luego de realizar el inventario, sentir la piel y el volumen del cuerpo, se comienzan a palpar los huesos, se puede partir por la mano, observando la distancia de uno con otros, la movilidad, cantidad de huesos que emergen a la

conciencia, al terminar esta observación consciente se pide al sujeto que compare la percepción de una mano y otra.

4.- Trabajo por debajo de la resistencia, es un metodología que se trabaja en Eutonía la cual se realiza al desarrollar la conciencia de los huesos ya que, *“se regula el tono muscular sin pasar por los estados emocionales característicos, como los causados por un trabajo sobre los músculos”* (p.69). Vishnivetz señala que en distintos estudios sobre el funcionamiento de los órganos y de los sistemas de los órganos se estableció que *“no hay órgano (con la excepción tal vez de los huesos y de los dientes) cuyo funcionamiento no este influido por los afectos (Meyer, 1957)”* (p.69). Por ello, es necesario guiar al sujeto hacia el contacto genuino con su atención y orientarla hacia la percepción de la estructura ósea, con el objetivo de que pueda diferenciar el nivel de conciencia físico del emocional.

5.6.1.3.4. Experiencia de micro estiramiento

Vishnivetz (1996, p.79-80), describe los siguientes puntos para la experiencia de micro estiramiento.

1.- La postura del sujeto es de cubito supino en contacto con el suelo.

2.- Para llevar adelante la experiencia del microestirameinto se requiere centrar la atención en la articulación sobre la que se va a trabajar, tomando conciencia de los huesos, su dirección, estructura, forma y espacio, de acuerdo con la posición que tiene el cuerpo en ese momento.

3.- Una vez llevada la atención hacia la articulación que se va a trabajar se requiere aflojar los tejidos de alrededor de cada hueso y dejar que se deslicen en direcciones opuestas al ampliarse el espacio alrededor de cada uno.

4.- El deslizamiento genera un pequeñísimo estiramiento en la articulación, aumentando el espacio entre los huesos.

5.- Existen efectos fisiológicos observados como estimulación de los receptores de las articulaciones, mayor flujo sanguíneo, liberación de tejidos entre otros.

5.6.1.3.5. Experiencia de transporte

Vishnivetz (1996, p. 83-92), describe los siguientes puntos para la experiencia de transporte.

1.- La postura del sujeto es de cubito supino y requiere estar con el cuerpo alineado, manteniendo un ángulo consciente entre los miembros inferiores y miembros superiores, la pelvis y la columna vertebral.

2.- La experiencia de transporte permite que se “transmita” diferentes fuerzas a través del cuerpo. Se definen de dos tipos, una fuerza continua y una vibratoria.

3.-Para realizar esta experiencia se tiene que haber realizado todas las experiencias anteriores desde el tacto consciente, hasta el micro estiramiento.

4.-La experiencia de transporte continua, se inicia alineando la planta de los pies de forma paralela apoyadas en el piso, la distancia de los pies al suelo corresponde a la distancia de las articulaciones coxo-femorales, los muslos y las piernas están paralelas, la pelvis, región lumbar, tórax, cuello y cabeza alineados siguiendo el eje que determina la columna vertebral.

5.- Los brazos están al lado del cuerpo, no muy alejados de él.

6.- Mientras el sujeto esta acostado tiene que sentir el contacto con el suelo, el espacio interno y las articulaciones de los huesos, luego empuja con los pies contra el suelo en la dirección paralela a este, plenamente consciente de la “prolongación” de la dirección de los huesos de la piernas y pies “dentro” del piso y continua empujando con la misma intensidad, lo cual llevara a un estiramiento a lo

largo del eje longitudinal del cuerpo. Se estiraran primero las vertebral y luego los miembros inferiores.

7.- La experiencia de transporte vibratoria se realiza durante la experiencia de transporte continua y se le pide al sujeto que emita sonidos manteniendo la boca cerrada durante los ejercicios que requieran un esfuerzo considerable, con el objetivo de que no se generen tensiones innecesarias en los músculos que están en conexión con la actividad respiratoria, principalmente de cuerdas vocales y de diafragma.



Figura 19



Figura 20

5.6.1.3.6. Experiencia de Repousser

Vishnivetz (1996, p. 93-101), describe los siguientes puntos para la experiencia de repousser.

1.- Para realizar el repousser es necesario que exista una superficie de apoyo estable.

2.- El cuerpo se pone en una posición que permita el “pasaje” o la trasmisión del transporte y el objeto que se va a desplazar, para que el sujeto tome conciencia de la dirección de las fuerzas en el espacio y la relación del cuerpo con el entorno.

3.- La postura inicial básica del sujeto para comenzar la experiencia es sentado sobre los talones, los pies y las piernas paralelas y en contacto con el suelo. Las articulaciones están alineadas y el tono muscular está equilibrado.

4.- La pelvis está en una posición estable, conectando el tronco y la parte superior del cuerpo con los miembros inferiores y con el suelo.

5.- El sujeto realiza una acción de presión con la tibia contra el piso, dependiendo de la parte del cuerpo que se utilice para realizar la presión determinara la dirección del movimiento. La reacción es que el cuerpo es expelido hacia arriba y hacia adelante, extendiéndose las articulaciones coxofemorales y las rodillas. La amplitud del movimiento es proporcional a la intensidad de la fuerza aplicada pero en el sentido contrario.

6.- El movimiento que se ejecuta de presionar o empuje del piso es un movimiento reflejo ya que se realiza sin sobres forzar los músculos, la pelvis ni los miembros inferiores y tampoco se modifica el ritmo respiratorio. Este movimiento es el que se utiliza para movilizar objetos, ejerciendo el empuje por ejemplo con la planta de los pies en el suelo y alineando el cuerpo desde las pierna, pasado por el centro del cuerpo, hacia las extremidades.



Figura 21

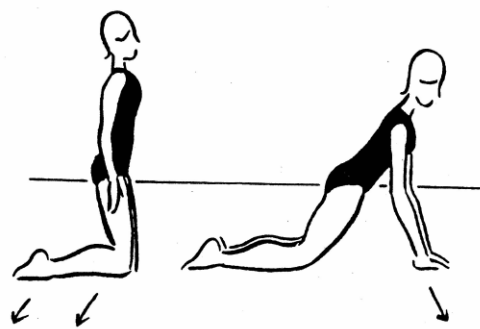


Figura 22

Figura 23

5.6.1.3.7. Experiencia de movimiento eutónico

Vishnivetz (1996, p. 103-115), describe los siguientes puntos para la experiencia de movimiento eutónico.

- 1.- La postura corporal es de pie, sobre los soporte de las piernas.
- 2.-El cuerpo está alineado, erguido y dispuesto al desplazamiento, las articulaciones están libres, los músculos tiene una tonicidad adecuada, todo el cuerpo reacciona como unidad, a pesar de que el movimiento pueda originarse en un punto, se mueve con organización, coordinación y flexibilidad.
- 3.- Al realizar un desplazamiento cualquiera, la conciencia ordena y dirige el cuerpo con total atención de cada una de las partes que se desplazan en el espacio. Siente el lugar donde se encuentra cada segmento del cuerpo en relación consigo mismo y con el espacio circundante.
- 4.- Cuando el cuerpo ejecuta un movimiento cualquiera, se adapta fácilmente a cualquier cambio de dirección, energía, velocidad que va surgiendo, estos movimientos eutónicos se realizan en el estilo de cada sujeto ya que emerge como expresión propia y única de sí mismo.

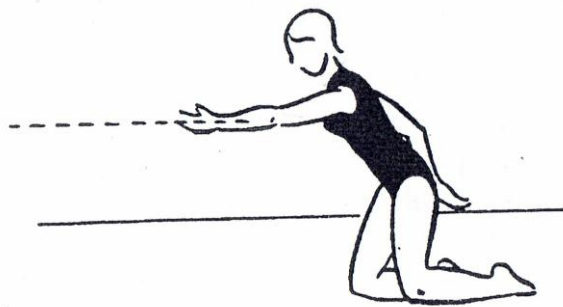


Figura 25

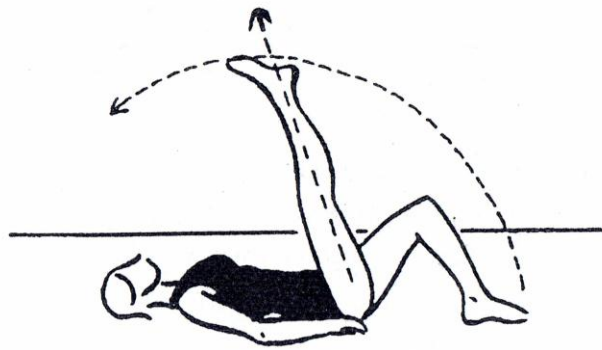


Figura 26

Dibujar en el espacio, se puede realizar prolongando un segmento del cuerpo o sin prolongarlo, y se invita al sujeto a dibujar una forma en el espacio, puede ser circular, semi-circular o la que emerja según sus sentidos.

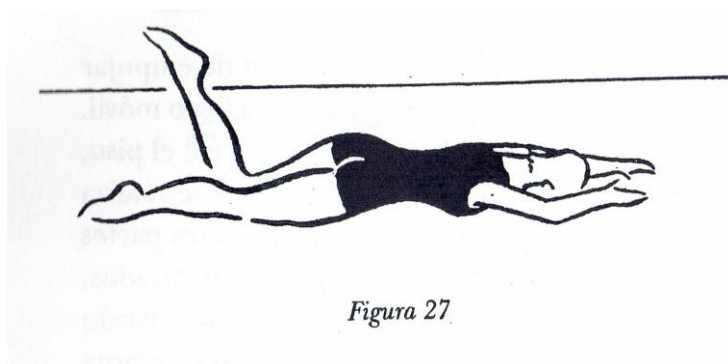


Figura 27

Esta figura se denomina el miembro volador, se prolonga la extremidad en diferentes direcciones primero sin movimiento y luego se activa el desplazamiento en el espacio según las direcciones que del sujeto con extrema liviandad, elevando el tono muscular y permitiendo la velocidad.

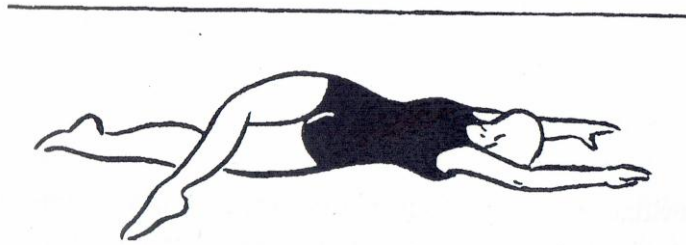


Figura 28

Rodar o rotar alrededor de un eje, previamente el segmento corporal se ha prolongado en el espacio exterior denominándolo foco, luego el desplazamiento del segmento hacia el foco se denomina movimiento rotatorio que involucra todo el cuerpo. Se realiza una torsión progresiva que cambia de posición el cuerpo, en esta imagen de cubito dorsal hacia el cubito ventral o supino.

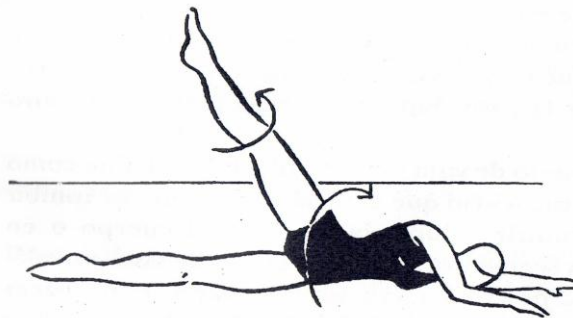
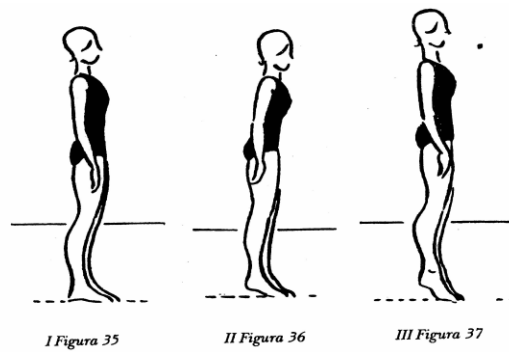
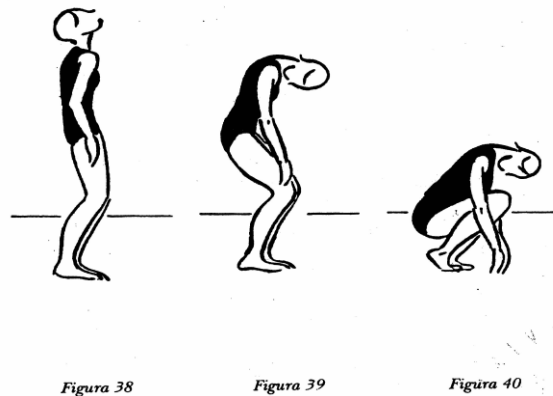


Figura 29

Una parte del cuerpo es prolongada hacia un lugar en el espacio y se mantiene ese foco como meta del movimiento, con el objetivo de llegar nuevamente al foco de inicio, pasa por el eje de rotación del segmento o actividad de la extremidad, se diferencia por tanto del movimiento de rotación donde el eje es la columna vertebral y se pueden realizar torsiones, flexiones o extensiones.



Movimientos activos o pasivos, la pasividad es descrita como “la experiencia consiente de la influencia constante de la fuerza de gravedad sobre nuestro cuerpo” (Vishnivetz, 1996, p.111), se explica que la persona permite actuar a la gravedad entregándose a ella, percibiendo el peso de su cuerpo en la caída que esta entrega provoca. Desde el punto de vista neurológico Vishnivetz (1996) lo describe como la capacidad que tiene el sujeto para inhibir la actividad motriz voluntaria en el cuerpo o en sus segmentos y desde el punto de vista psicológico lo define como el no hacer consiente o primero sentir antes de hacer.



5.6.1.3.8. Graunding

Lowen (2003, p.17-18), describe el proceso de toma de tierra o Graunding de la siguiente forma:

- 1.- Se trabaja de pie, con las piernas separadas unos 25 centímetros.

- 2.- Los dedos de los pies requieren estar ligeramente vueltos hacia adentro, para poder estirar los músculos isquiotibiales y nalgas.
- 3.-Se comienza a inclinar el cuerpo desde la cabeza, tronco, hasta tocar con los dedos de ambas manos el piso.
- 4.- Las rodillas se hayan ligeramente dobladas.
- 5.- La respiración es a través de la boca, con profundidad, no desde la nariz.
- 6.-El peso del cuerpo no está en las manos, todo el peso está dirigido hacia los pies. Se libera las articulaciones del cuello y la cabeza cuelga. El peso del cuerpo se intenciona hacia adelante, de modo que se apoye el metatarso del pie, los talones pueden quedar ligeramente elevados.
- 7.- Luego se pide que el sujeto enderece las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva (parte posterior de la rodilla) estén estirados. De todas formas las rodillas no tiene que estar completamente enderezadas o bloqueadas.
- 8.- Se espera que en esta postura emerjan vibraciones como ejercicio de la motilidad vibratoria del organismo, expresión de lo vital en el ser humano y de conexión con el flujo energético.

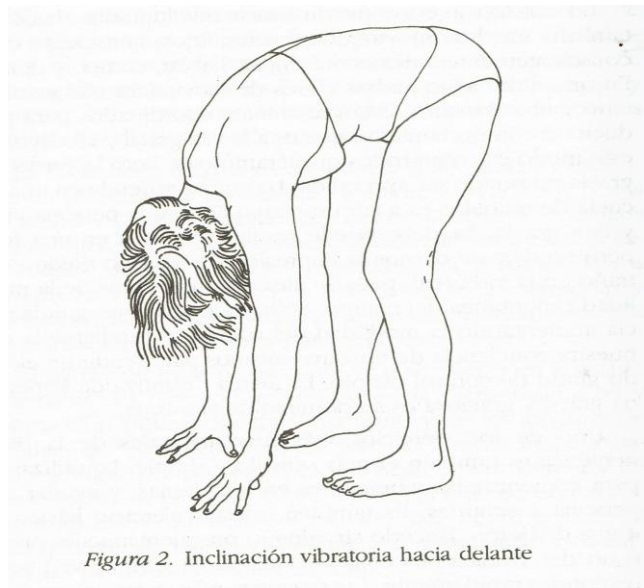


Figura 2. Inclínación vibratoria hacia delante

5.6.1.4 Armadura Cerebral

Considerando el enfoque de salud y equilibrio en el cual se propone el libre funcionamiento de los bloqueos de tensiones crónicas, elaborado por la Biosíntesis, uno de los aportes que puede realizar la Eutonía para el abordaje de la armadura cerebral descrita en Biosíntesis estaría relacionado con propiciar el desarrollo de la conciencia en las diferentes áreas de bloqueos para potenciar el desarrollo Psicosomático del “ser”.

5.6.1.4.1 Experiencia de tacto consiente (Awareness, intención, experiencia)

Vishnivetz (1996, p.36) describe los siguientes puntos para la técnica del tacto consiente:

1. La postura corporal es de cubito supino, en contacto con el suelo.
- 2.-El eutonista orienta a dirigir la atención de la persona gradualmente hacia cada parte de su cuerpo.
- 3.-Le pide que observe el apoyo que el suelo proporciona al cuerpo, la presión que ejerce cada parte sobre el piso, la posición espacial de un segmento en relación al otro, el roce que recibe de la ropa y la piel. Esta experiencia se realiza al inicio de cada sesión y se denomina “inventario”, el objetivo es que la persona lleve su atención hacia la experiencia interna y se pueda realizar de diferentes formas guiando desde el inicio la atención hacia diferentes segmentos, para que no se mecanice.
- 4.- El recorrido del cuerpo más común es sentir los pies, las piernas, las rodillas, los muslos, las ingles, la pelvis, la espalda, el abdomen, el tórax, el cuello y la cabeza, hasta completar toda la observación se pueden observar partes que se apoyan en el suelo como partes que no se apoyan. Luego se le pide a la persona

que cambie de posición, para observarse con otros apoyos y que observe partes que siente y que no siente.

5.- Luego se le pide al sujeto un reporte verbal, preguntando por las partes que percibió y de las que no percibió, los cambios de temperatura, de tamaño, peso, etc.

6.- Todas las respuestas son válidas ya que es parte de la observación del sujeto. Según el nivel de trabajo de los sujetos se puede realizar el inventario observándose forma más específica el cuerpo, por ejemplo el borde interno del pie, los dedos, las uñas, el contorno, borde externo, el tamaño, la dirección de los huesos, las articulaciones. Etc.



5.6.1.4.2 Facing

Lowen (2003, p.124-125) describe dos ejercicios de contacto ocular, Facing de la siguiente forma:

Se puede realizar entre el sujeto y el terapeuta o con más miembros en un trabajo grupal

1.- La postura corporal es sentados, con piernas flectadas y cruzadas, se forma un círculo y se indica que la mirada no se vuelva fija o rígida, ya que se congelan los ojos e impide el contacto y el sentimiento. Hay que permitir pestañear y mantener los ojos en movimiento.

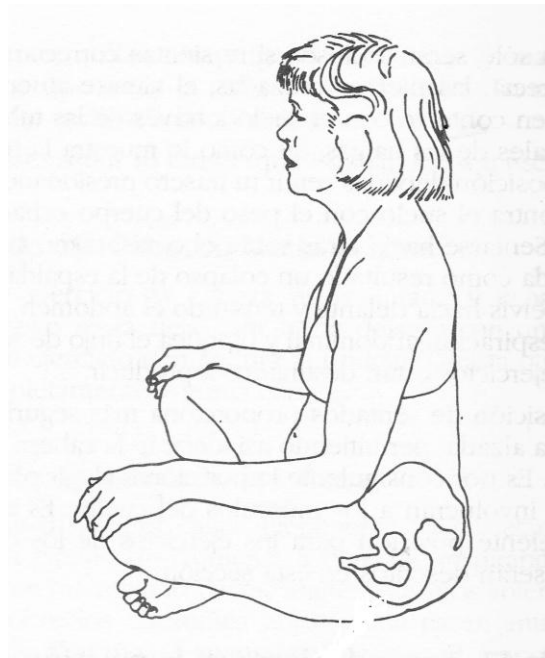
2.- Cada miembro debería ser dirigido por turno a mirar a cada uno de los otros miembros, permitiendo que los ojos se toquen por un instante generando un reconocimiento o contacto.

3.- Movimientos oculares; La postura corporal es sentado con piernas flectadas y cruzadas.

4.- Sin mover la cabeza se pide al sujeto que mire hacia la derecha lo más lejos que pueda. Pestañea. Luego mira hacia arriba y hacia abajo. Luego lentamente mirar hacia la izquierda, pestañear y volver a mirar hacia arriba y hacia abajo.

5.- Repetir el ejercicio dos veces tratando de identificar la tendencia en el circuito de quedar con la mirada congelada.

6.- Girar los ojos, mirando hacia la derecha, luego hacia arriba, luego hacia la izquierda y luego hacia abajo. Realizar varios circuitos y luego mover en el sentido contrario.



6. CONCLUSIONES

El modelo psicoterapéutico desarrollado por la Biosíntesis se basa en el proceso de re-integración de la personalidad, desde el enfoque psicosomático en el cual es relevante ayudar al sujeto a retomar el estado de pulsación saludable, desde sus actividades vitales básicas, orientadas hacia el constante contacto consigo mismo y con los otros. Desde el concepto de salud de la Biosíntesis es importante mantener un equilibrio en el desarrollo de los ámbitos psicológicos, somáticos y espirituales del individuo. Boadella (1993) describe la posible interrupción que se presenta en las corrientes de vida producto del stress y de la experiencia del sujeto lo cual va a llevar a la formación armaduras caracterológicas. La forma en la cual la Biosíntesis aborda el proceso de flexibilización de las armaduras caracterológicas como se mencionó anteriormente es a partir de las técnicas desarrolladas por los precursores de la psicoterapia corporal Wilhelm Reich, y sus discípulos Alexander Lowen y Stanley Keleman. Estas son, a través, de la distinción de los segmentos afectados por la rigidización caracterológica a través de la armadura visceral, muscular y de tejidos y cerebral se trabaja en la psicoterapia con las técnicas, Facing, Grounding y Centring. Como se propuso en la hipótesis de la investigación estas metodologías se podrían ver enriquecidas a partir de una técnica como la Eutonía que permita desarrollar un camino en el cual el sujeto pueda establecer un proceso de conciencia continua que favorezca el contacto interno con la esencia del Ser. Por ello, al integrar otra propuesta teórico/práctica que considere el ámbito psicosomático con mayor precisión, desde el desarrollo de la autoobservación, se podrían generar aportes en el camino terapéutico de la Biosíntesis.

A partir del análisis realizado en el proceso de investigación, los resultados obtenidos son:

1) En relación a entre los objetivos terapéuticos de la biosíntesis y la Eutonía

El primer objetivo terapéutico que se elaboró en torno a las posibles contribuciones que puede hacer la Eutonía al modelo psicoterapéutico de entre Biosíntesis y Eutonía, está relacionado con que ambos modelos basan su propuesta teórico-práctica en el principio de restitución del equilibrio interno del organismo, desde la comprensión de un organismo biofísico, que integra el desarrollo del ámbito psicológico, corporal y espiritual. Lo cual permite el diálogo entre ambas perspectivas ya que proponen un concepto de salud integral dirigido hacia el equilibrio dinámico del organismo a través del proceso de conciencia corporal. Ambos modelos se encuentran en enfocar sus principios hacia la restitución del equilibrio interno del organismo u homeostasis. Conciben al sujeto como un organismo capaz de realizar procesos de autorregulación o más específicamente en relación a la psicoterapia de, desarrollar un mecanismo de auto-curación que sería intrínseco a la constitución Biológica del ser.

Un segundo objetivo terapéutico entre ambas perspectivas es, en Biosíntesis generar un enraizamiento interno (somático y existencial). El modo en el cual el sujeto desarrolla el proceso de enraizamiento está ligado al surgimiento de movimientos espontáneos de actitudes caracterológicas arraigadas en el yo, el cual genera el contacto con la esencia del ser. Un segundo objetivo terapéutico de la Eutonía es el desarrollo del si-mismo observador, que vive en un estado de conciencia continua y que brinda un la lucidez para que el sujeto conozca las riquezas internas que han dejado las experiencias en su vida.

Ambos conceptos, enraizamiento interno y si-mismo observador, permiten desarrollar la percepción interna del desarrollo de la conciencia, con ello ambas perspectivas conciben al yo, como un yo corporal, lo cual propone un proceso integrativo entre el desarrollo de la conciencia y el soma. Y permite poner en

dialogo ambas perspectivas, para realizar las posibles contribuciones de la Eutonía al modelo psicoterapéutico de la Biosíntesis.

Un tercer objetivo terapéutico entre Biosíntesis y Eutonía son las técnicas corporales propuestas. En Biosíntesis para el abordaje de las armaduras caracterológicas visceral, muscular y de tejidos y cerebral se realiza a partir de las técnicas Centring, Facing y grounding. Y desde la Eutonía se trabaja con la respiración diafragmática, conciencia del espacio interno y Awareness (estar alerta). Los resultados de la investigación arrojan que en el abordaje de la armadura muscular y de tejidos es donde la Eutonía puede realizar el mayor aporte al modelo psicoterapéutico en Biosíntesis ya que permite a través de los ejercicios corporales de conciencia del espacio interno, contacto consciente, conciencia de los huesos, micro estiramiento, transporte, repousser y movimiento, la activación del campo motriz que en el contexto moderno se vería afectado por las constantes situaciones de stress que tienden a la rigidización del carácter, estos ejercicios permiten retomar la pulsación vital, la motilidad y la fluidez corporal.

Un cuarto objetivo está relacionado con los roles terapéuticos, en ambas perspectivas se elabora un rol terapéutico centrado en la propuesta de “una nueva relación terapéutica” que genere una interferencia en la dinámica caracterológica del paciente para establecer una resonancia de los campos organizadores desde la expresión de movimiento. Para ello es necesario reconocer el lenguaje del movimiento en el paciente y el flujo vital que este tiene. Desde esta relación terapéutica la Eutonía aporta en la secuencia de movimiento desde los ejercicios eutónicos descritos, considerando la labor del terapeuta como un facilitador de la experiencia del paciente, acompañando el proceso, sin interferir y propiciando el despertar del si-mismo observador.

2) En relación a las estrategias terapéuticas que permitan integrar las técnicas utilizadas en Eutonía al modelo psicoterapéutico desarrollado por la Biosíntesis.

En el proceso de investigación la propuesta terapéutica para el desarrollo de esta investigación es, realizar un diagnóstico donde se identifique la armadura caracterológica del paciente, (visceral, muscular o de tejidos, cerebral), abordarlos desde los ejercicios propuestos por la Biosíntesis (Centring, Facing o grounding), y en el proceso psicoterapéutico, incorporar las técnicas desarrolladas en Eutonía.

Para el abordaje de la armadura visceral, se propone, realizar un trabajo complementario de la técnica Centring utilizada en Biosíntesis y respiración diafragmática en Eutonía, ambas perspectivas tienen una forma similar de abordar el contacto corporal a través de la respiración, como se describió en capítulos anteriores, el ritmo de la respiración está relacionado con la regulación del flujo metabólico del organismo y con el contacto con las emociones.

Para desarrollar la activación de la armadura muscular y de tejidos, se propone integrar los ejercicios relacionados con el desarrollo de la conciencia del espacio interno propuestos en Eutonía, ya que en Biosíntesis, se trabaja con la técnica de grounding, ejercicio de descarga bioenergética, orientados al **trabajo** con el ritmo de movimiento y con el estado del tono muscular, involucra la columna, extremidades y cabeza.

Posteriormente se propone que el sujeto una vez que haya realizado esta primera fase de conciencia psicósomática, gradualmente realice ejercicios de reconocimiento de sus soportes, para ponerse de pie, y adoptar la postura vertical, bípeda. Desde esta fase terapéutica podría establecer el contacto con el contexto incorporando su equilibrio, movilidad, contacto con el entorno, y realizar el proceso de descarga energética con los ejercicios de Grounding y Facing utilizados por la Biosíntesis.

Para concluir, los aportes que realiza la Eutonía al desarrollo del modelo psicoterapéutico en Biosíntesis se consideraron en dos ámbitos principales. El primero es en relación al desarrollo del Sí-mismo observador y el segundo en relación a la activación del campo motriz.

En relación al si-mismo observador, la Biosíntesis y La Eutonía, conciben al sujeto como un organismo capaz de realizar procesos de autorregulación y más específicamente en relación a la psicoterapia de, desarrollar un mecanismo de auto-curación que sería intrínseco a la constitución Biológica del ser. El proceso de auto curación está relacionado con la activación del mecanismo de autorregulación corporal el cual está encargado de mantener la homeostasis corporal. Este mecanismo se puede activar en el ámbito psicofísico a partir del proceso de direccionalidad de la conciencia, desde el desarrollo del enraizamiento interno en Biosíntesis y desde contacto y activación con la percepción interna de Sí-mimo en Eutonía.

En el ámbito psicológico la Biosíntesis busca desarrollar la habilidad de relacionar la expresión externa a las necesidades internas del sujeto y es capaz de fusionar desde las necesidades primarias, para generar la interrelación del sujeto con el medio y mantener la homeostasis interna. Y la Eutonía busca desarrollar la sensibilidad del yo observador o mirada interna para tener una percepción consiente del tono muscular, y mantener el equilibrio interno. El desarrollo del sí mismo observador es el principal aporte que puede generar la Eutonía la modelo de la Biosíntesis ya que permite la activación del sistema de autorregulación desde el desarrollo de la conciencia interna. El sí mismo observador es un observador interior, calmo y tranquilo que vive en un estado de conciencia continua y que es capaz de ver sus sobresaltos, sus deseos, sus luchas de poder sin condenarse, accediendo a su Sí mismo total teniendo la lucidez necesaria para sobrevivir a impactos emocionales y conciencia de equilibrio. Para llegar a despertar el Si- mismo observador es necesario entrenar psicósomáticamente al

sujeto en el desarrollo de la atención, la intención, conciencia del espacio interno, y llevarla hacia el registro psicosomático para acceder a sensaciones imágenes, sentimientos, pensamientos, sin juzgarlos y realizar un proceso dinámico e integrativo de la conciencia.

El segundo aporte en relación a la activación del campo psicomotriz, es; para la Biosíntesis, es muy importante el desarrollo del segundo nivel de profundidad en la formación de la personalidad que es el nivel físico y es un enfoque teórico que puede dialogar con la Eutonía ya que esta tiene como enfoque central la ampliación de la percepción corporal profunda para generar una sensibilidad de conciencia y disposición de la estructura esquelética y distribución de las tensiones neuromusculares.

Para restituir la pulsación vital somática como se plantea en Biosíntesis, Boadella, señala necesario desarrollar el proceso de enraizamiento interno. Este requiere de la activación de una pauta motriz que permita movilizar al sujeto en sus experiencias de vida, el movimiento desencadena recuerdos, pautas de nacimiento, activación de los patrones musculares en general provoca el recuerdo del registro que pueden estar bloqueadas por las expresiones o experiencias de vida adultas.

El proceso que propone la Eutonía desde una perspectiva psicosomática de llevar la atención y focalizar que es “dirigir la atención hacia el cuerpo” permite al sujeto comprender los mensajes que provienen del soma. Este ejercicio de dirigir la atención de forma consiente hacia el estado corporal presente es la que posibilita la modificación del tono muscular y frente a una situación de stress o bloqueo producto de la armadura caracterológica permitirá al sujeto regular su percepción interna y la percepción externa, lo cual será uno de los aportes que puede realizar la Eutonía al modelo de la Biosíntesis en el proceso psicoterapéutico de devolver la pulsación vital y reintegración de la personalidad desde el marco del modelo humanista existencial.

BIBLIOGRAFÍA

- Alemaný, C. (2007). *Manual práctico del focusing de Gendelin*. España: Ed. Descleé de Brouwer
- Alexander, G. (1981). *Eutony. The Holistic Discovery of the Total Person*. Estados Unidos: Ed. Félix Morrow.
- Alexander, G. (1986). *La Eutonía; Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Argentina: Ed. Paidós.
- Boadella, D. (1992). *Body Psychotherapy and Transference. Energy & Character*. Vol 12, p. 10. Cyrulnik, B. (2009). *El amor que nos cura*. España: Ed. Gedisa.
- Boadella, D. (1987/1993). *Corrientes de vida*. Argentina: Ed. Paidós.
- Boadella, D. (1993). *¿Qué es Biosíntesis?* Ed. Centro de Biosíntesis, serie Estudios Nº 1
- Canales, M. (2006). *Metodología de Investigación Social*. Chile: Ed. LOM
- Fadiman, J. & Frager r. (2001). *Teorías de la Personalidad*. México: Ed. Universidad Iberoamericana.
- Frouté, B. (2016). *Sobre la identidad funcional y otros conceptos reichianos*. (Inédito). Apunte de cátedra para el Postgrado en Psicología Fractal para Profesionales de la Salud. Escuela Fractal de Psicología. Córdoba, Argentina.
- Foucault, M. (1983/2003). *Vigilar y Castigar*. Argentina: Ed. Siglo XXI.
- Hemsey de Gainza, V. (1983). *Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamiento de la creadora de la Eutonía*. Argentina: Ed. Paidós.

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista P. (1991/1997). *Metodología de la Investigación*. México: Ed. McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista P., (2014). *Metodología de la investigación*. México: Ed. McGraw-Hill.
- Johnson, S., (1994). *Estilos de Carácter.*, New York: Ed. W.W Norton & company.
- Keleman, S. (2014). *Anatomía emocional: la estructura de la experiencia somática*. España: Ed. Descleé de Brouwer.
- Keleman, S. (1997/2004). *La experiencia somática*. Formación de un yo personal. España: Ed. Descleé de Brouwer.
- Keleman, S. (2012). *El amor una visión somática*. España: Ed. Descleé de Brouwer.
- Lowen, A. (1983/1997). *Bioenergética*. México: Ed. Diana.
- Lowen, A. (/1994). *La experiencia del placer: vivencias corporales, creatividad y Bioenergética para alcanzar una vida más plena*. Argentina: Ed: Paidós.
- Lowen, A. & Lowen. L. (1989/2003). *Ejercicios de Bioenergética*. España: Ed. Sirio
- Lowen, A. (1985/1995). *El Lenguaje del cuerpo*. España: Ed. Herder.
- Lowen, A. (1985/2007). *El Lenguaje del cuerpo*. España: Ed. Herder.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa guía didáctica*. Colombia: Ed. Universidad Sur Colombiana Facultad de C.S. y Humanas.
- Moncada, L. & Sassenfeld A. (2006). Fenomenología y Psicoterapia humanista-Existencial. *Revista de Psicología*, vol (x), (año), p. 91-106. *Extraído el // 2016.*
www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/.../17146/17874.

- Odessky, A. (2003). *Eutonía y Estrés*. Argentina: Ed. Lugar.
- O'Sullivan, S. (10/02/2016). Cuando la mente es la que crea la enfermedad. Diario País/Ciencia. Online. 19/02/2016. URL: https://elpais.com/elpais/2016/02/10/ciencia/1455117172_434534.html.
- Pacheco, M. (1981). La sociedad moderna y el proceso de modernización, del libro *La Educación como proceso conectivo de la sociedad, la ciencia, la tecnología y la política*. México: Ed. Trillas 1978, p. 36-38. Revista de la Universidad Católica Nos. 9-10. URL: <https://polis.revues.org/6947>.
- Panchofer, H. (2009). "*Body, Movement and Dance in Psychotherapy*". An International Journal for Theory, Research and Practique. , vol. 4. (Nº3), p. 153-157.
- Perrone, H., (*2018), "*Eutonía, escenario de un desplazamiento molecular Silencioso*." Artículo; <http://eutonia.org.ar/eutonia-art-silencioso.html>.
- Reich, W, (1967/2005), *Análisis del carácter*. España: Ed. Paidós Ibérica.
- Reich, W. (1976). *El carácter genital y el carácter neurótico*. Argentina: Ed. Paidós.
- Reich, W. (1957). *La función del orgasmo*. Argentina: Ed. Paidós.
- Reich, W. (1986). *La revolución sexual*. España: Ed. Planeta.
- Rovella A., (2008), *La Eutonía. Sus principios*. Memoria Académica, La Plata Argentina, Universidad Nacional de la Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, (p. 1-13).
- Souchard, Ph. E. (1987). *La respiración. "Le Pousoe"*, Ed: Saint-Mont.
- Vishnivetz B. (1994/1996). *Eutonía educación del cuerpo hacia el ser*. Argentina: Ed. Paidós.
- Winker, M. & Chacón, M. (1991). Diagnostico en el enfoque Humanista: Una visión Crítica. Revista de Terapia Psicológica, vol (16), 1991, p. 41-55.