

Una nueva forma de trabajar las corazas musculares y sus beneficios en la salud y en la sexualidad

Alexander Kroll

Índice

1. Introducción
 - 1.1. Qué vamos a tratar
 - 1.2. Por qué hablamos de esto
 - 1.3. Cómo lo vamos a hacer
 - 1.4. Para qué

2. Los diferentes métodos para tratar las corazas musculares
 - 2.1. **Wilhelm Reich** y el descubrimiento de las corazas musculares
 - 2.1.1. Sus inicios: Sigmund Freud y su relación con Reich
 - 2.1.2. Su descubrimiento: las corazas musculares y la formación de caracteres
 - 2.1.3. Su método: el trabajo psico-corporal
 - 2.2. **Alexander Lowen** y la bioenergética
 - 2.2.1. Sus inicios como estudiante de Reich y su distanciamiento
 - 2.2.2. Su nuevo método: la bioenergética

3. Una nueva forma de trabajar las corazas musculares: la integración de cuerpo-mente-energía-espíritu
 - 3.1. **Samuel Sagan** y sus inicios: la medicina y la meditación
 - 3.1.1. Su metodología: las técnicas del espacio interior
 - 3.1.2. La teoría de los samskaras
 - 3.1.3. La teoría de los personajes

4. Trabajo de campo
 - 4.1. Primer caso práctico
 - 4.2. Segundo caso práctico

5. Comprender cómo diversas corazas musculares impiden una vida sexual satisfactoria
 - 5.1. Comprender cómo algunas enfermedades psicósomáticas afectan a la sexualidad

1. Introducción

1.1. Qué vamos a tratar

*El amor, el trabajo y el conocimiento son
los manantiales de nuestra vida.
Por lo tanto, también deberían
gobernarla.*

Wilhelm Reich, *Análisis del carácter*

Existe una relación entre la salud física y la psicológica que además afecta a la experiencia sexual. Por ejemplo, si estamos con una energía baja o tenemos hábitos de vida poco saludables, con el tiempo se manifiestan consecuencias tanto físicas como emocionales: estrés, insomnio y enfermedades. Esto puede afectar a la sexualidad y disminuir el deseo sexual. En esta relación entre lo físico y lo mental aparecen las “corazas musculares”, defensas emocionales que se han creado en diferentes épocas de la vida para afrontar el dolor emocional o los momentos difíciles y/o traumáticos que afectan a la salud en general. Vamos a analizar cómo podemos trabajar para explorar y liberar estas corazas a través de diferentes métodos psicoterapéuticos que mejoran nuestro estado de salud y aportan una experiencia sexual más satisfactoria.

Este trabajo investiga una nueva forma de tratar las “corazas musculares” a través de una serie de autores y sus diferentes métodos para mejorar la salud y la vida sexual del individuo. Partiremos de la metodología psico-corporal de Wilhelm Reich pasando por la bioenergética de Alexander Lowen para llegar hasta la metodología del espacio interior de Samuel Sagan, abordando tanto la parte teórica como la parte práctica. Con este enfoque del espacio interior se aplica una nueva forma terapéutica que permite resolver los problemas emocionales y sexuales del ser humano. Además, se introducirán algunos casos prácticos, donde se trabajará la metodología del espacio interior mostrando los progresos que proporciona esta herramienta con algunos síntomas psicósomáticos y sexuales de los pacientes.

Coraza muscular es un término acuñado por el psicoanalista Wilhelm Reich en los años 20 en su libro *La función del orgasmo*. En este libro aparece su definición:

Esa coraza podía ser superficial o profunda, blanda como una esponja o dura como el acero. En cada caso su función era proteger contra el displacer. Pero el organismo pagaba por tal protección perdiendo gran parte de su capacidad de placer. Los conflictos del pasado eran los contenidos latentes de esa coraza.

A través de su investigación, descubrió que las corazas musculares impedían el flujo natural de la energía vital en el cuerpo y por consiguiente disminuían el apetito sexual y la frecuencia de la experiencia sexual. A partir de entonces, desarrolló un método que tenía en cuenta, además de la parte psicológica, el trabajo del cuerpo para disolver las corazas. Uno de sus estudiantes, Alexander Lowen, creó más tarde el método terapéutico bioenergético

con el mismo fin, liberación de las corazas, para que la persona pudiera vivir una vida más plena tanto a nivel personal como sexual.

Posteriormente, otro profesional en este campo, Samuel Sagan, desarrolló otro método denominado “la terapia del espacio interior”, con el mismo propósito: disolver las corazas musculares pero desde una visión más amplia que genera un nuevo enfoque, el cual permite descubrir y trabajar la causa del problema, enraizado en un nivel más profundo de la psique y reflejado en el cuerpo, en el estado energético y en el espiritual. Según Sagan, esta causa puede tener diferentes orígenes: emocional, energético, sexual, social y espiritual. A través de su método, que parte de distintas técnicas de meditación, relajación y análisis interactivo “paciente-profesional”, se descargan las emociones y la energía estancada que ha alimentado las corazas musculares durante años. Estas energías y emociones han contribuido a la formación de un “personaje” (según la denominación de Sagan) o de un “carácter” (en la metodología de Reich y de Lowen) que progresivamente se irá diluyendo y transformando para reconectarse con la autenticidad del individuo y con su propia esencia.

Cada enfoque tiene su estilo, su filosofía, su época y por tanto, su manera particular de aplicación. Sin embargo, los tres métodos aquí enunciados están de acuerdo en que no se puede separar el cuerpo de la mente ya que ambos están interconectados. Es interesante observar que los tres autores parten de la medicina y que trabajaron clínicamente con muchos pacientes a lo largo de su vida. A partir de estas experiencias observaron que un proceso de origen psíquico tiene influencia en el cuerpo. A causa de esto, desarrollaron distintas técnicas que permitían sanar las heridas que estaban impidiendo al individuo poder disfrutar de una experiencia vital y sexual más plena.

Asimismo, en ciertas tradiciones orientales existen diversas fuentes que tratan el tema de la sexualidad y su correlación con la salud pero desde otra perspectiva. Parten de una visión, o más bien de una filosofía, muy enraizada en la sociedad oriental desde hace milenios y que abarca el cultivo de la salud física, mental y sexual desde una perspectiva tanto personal como social. Por lo tanto, vamos a integrar en esta tesina este enfoque holístico de la sexualidad taoísta.

1.2. Por qué hablamos de esto

Nuestras vidas sexuales reflejan nuestra salud general, nuestras relaciones y nuestro bienestar emocional al nivel más profundo. Es cierto que quienes somos y lo que hemos experimentado tiene efecto en nuestra sexualidad.

Mantak Chia, *La mujer multiorgásmica*

Estas corazas pueden crear progresivamente síntomas y enfermedades psicosomáticas, comportamientos neuróticos, distintas adicciones, estrés, hábitos de carácter y ciertas disfunciones sexuales. Para poder disfrutar de una vida plena es necesario trabajar estas armaduras. En mi práctica profesional, al tratar a muchos clientes cada semana, veo que estos obstáculos imposibilitan el flujo natural de la energía vital de la persona y el desarrollo de impulsos energéticos sanos. Como consecuencia de esto, aparecen dolores y bloqueos, algunos incluso crónicos, que crean todo tipo de comportamientos neuróticos. Con la aplicación de la metodología del espacio interior el cliente puede experimentar por sí mismo cuándo, cómo y por qué aparecieron estas corazas en su vida que han dado lugar a actitudes rígidas en su personalidad. A lo largo del proceso terapéutico comienzan descargas emocionales y/o energéticas que proporcionan más energía, vitalidad y sobre todo nuevas cualidades de ser.

Por otra parte, se puede observar en nuestra sociedad tan competitiva que las personas están agotadas. Solo hay que entrar en un autobús o coger el metro en una gran ciudad como Barcelona o Madrid y observar a la gente en profundidad: tienen ojeras, la mandíbula apretada, el ceño fruncido, la postura corporal rígida, hablan de forma estresada, sin tranquilidad interna, por mencionar algunos síntomas. Esta es una de las razones por la que los fármacos tienen tanto éxito en una sociedad que quiere resolver las molestias de una manera rápida. En cambio, existen cada vez más personas que no quieren tomar pastillas y prefieren descubrir las causas de los problemas que normalmente se depositan en un nivel más profundo de la psique del ser humano. Mireia Darder desarrolla esta idea en su libro *Nacidas para el placer*; en sus propias palabras: “El orgasmo y el deseo vibran a mayor volumen y el cuerpo se vitaliza; es lo opuesto al decaimiento derivado de la medicalización que suele proponer nuestra cultura ante cualquier trastorno incómodo. Si queremos salir del racionalismo y alcanzar una nueva percepción de la realidad, este proceso de “purificación” es imprescindible”.

Del mismo modo, se pueden encontrar todo tipo de estadísticas sobre cómo afecta el estrés a la salud y a la experiencia sexual. Se sabe que el estrés es una respuesta psicológica y fisiológica en una persona debida a presiones tanto internas como externas. La Organización Mundial de la Salud define el estrés laboral como una "epidemia mundial" que muestra que este particular tipo de estrés se ha convertido en la nueva epidemia del siglo XXI. Por esta razón, es tan necesario aprender nuevos hábitos de vida más saludables, cuidar al cuerpo y a la mente y buscar sostén profesional si nos resulta imposible realizarlo por nosotros mismos.

En resumen, las corazas musculares afectan a cada individuo de una manera particular, provocando síntomas patológicos a lo largo de su existencia. Por ello, es necesaria una terapia holística que integre todas las partes del ser humano, incluyendo la espiritual. Trabajar estas corazas de forma integral nos permite vivir una vida mucha más plena en todos los ámbitos.

1.3. Cómo lo vamos a hacer

Se consigue aceptando el placer como energía divina y cambiando la mentalidad. Esto solo se puede alcanzar tras un proceso que tiene como primer paso la conexión con el cuerpo y el instinto; seguido de un trabajo corporal, emocional, y mental que puede resultar en la preciosa unión entre sexualidad y espiritualidad.

Mireia Darder, *Nacidas para el placer*

Para empezar, presentaremos la metodología del sexólogo, médico y psicoanalista Wilhelm Reich, introduciendo su vasto conocimiento clínico y el descubrimiento de sus nuevos métodos aplicados en sus pacientes. Su trabajo parte de la psicoanalítica —fue discípulo y colaborador de Sigmund Freud— pero incluye lo psico-corporal y la parte energética y sexual de la persona. En segundo lugar, introduciremos otro médico y psiquiatra, Alexander Lowen, que al principio era estudiante de Reich aunque más tarde se distanció de él. Vamos a investigar su método, denominado terapia bioenergética, su teoría y aplicaciones clínicas y su aportación al tema de las corazas musculares, la salud y la sexualidad. A continuación, expondremos el trabajo de Samuel Sagan, que en la actualidad vive en los EEUU, sus estudios, su método y sus aportaciones tanto en el tema sexual como espiritual (integración del cuerpo, la mente y el espíritu). Desarrollaremos su enfoque más en detalle y expondremos su metodología en la aplicación clínica de dos casos concretos.

Asimismo, junto con las aportaciones de estos tres autores, mostraremos la interrelación entre algunos síntomas psicósomáticos con las corazas musculares y las experiencias de energía sexual y vital y, desde ahí, entender la importancia de trabajarlas adecuadamente para poder sanar estas heridas. Por último, aportaré las experiencias de dos clientes de mi consulta relacionadas con las corazas musculares y su influencia en su cuerpo, su sexualidad, su salud y ciertos patrones de carácter. A través de este trabajo empírico se ofrece una nueva vía para trabajar las corazas musculares que afectan tan negativamente a la salud, a la vivencia sexual y al desarrollo sano de la persona en general.

1.4. Para qué

*La vida de un individuo es la vida de su organismo.
Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu
y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo
es ser mental, espiritual y anímico.*

Alexander Lowen, *La bioenergética*

El objetivo de esta investigación es ofrecer al ser humano una nueva visión para resolver problemas emocionales que están enraizados en la psique y el cuerpo. Esta nueva visión, que parte de una postura holística, se centra en “el espacio interior” que cada persona contiene dentro de sí para acceder a un conocimiento más vasto. Al igual que en el templo de Delfos está inscrito "conócete a ti mismo y conocerás el universo", así cada persona es un universo con sus aprendizajes, actitudes y creencias. Lo que se pretende abarcar en esta tesina es el potencial que tiene el ser humano para despertar esta gran fuerza interior y sus cualidades de ser. Las consecuencias son múltiples: una mejora del estado de ánimo, más confianza en sí mismo y una mayor autoestima y una vida más saludable y plena, incluyendo el ámbito sexual, con uno mismo y con la pareja.

2. Los diferentes métodos para tratar las corazas musculares

2.1. Wilhelm Reich y el descubrimiento de las corazas musculares

Reich shrank and died. And it is strange that after his death his work has remained where he left it. It has immense potentiality. It needs to be developed and it needs to be developed in collaboration with tantra. I call Wilhelm Reich a modern tantra master, although he was not aware of it. Perhaps in his past lives he may have known the secrets of tantra - because his work contained the secrets of tantra.

Osho, *Life: A song, a dance*

2.1.1. Sus inicios: Sigmund Freud y su relación con Reich

Wilhelm Reich fue sexólogo, médico, psiquiatra y también se formó como psicoanalista. Vivió a principios del siglo XX en Viena, al mismo tiempo que Sigmund Freud. Con 22 años conoció a Freud que era mucho mayor que él y a partir de este encuentro se formó una relación estrecha entre ellos. La figura de Freud era como un padre para Reich, que inicialmente fue discípulo suyo. Ambos venían de familias de origen judío y esto influyó más tarde en sus trayectorias con la llegada al poder de Hitler. Wilhelm Reich tuvo que emigrar, primero a Dinamarca, después a Noruega y finalmente a los EEUU al igual que Freud que también tuvo que marcharse de Viena en sus últimos años de vida emigrando a Inglaterra. Wilhelm Reich escribió muchos artículos, publicó más de veinte libros a lo largo de toda su vida y desarrolló, con éxito, su carrera de conferenciante. Tenía mucho carisma y llegaba a la gente de una manera sencilla y cercana. Sus temas en estas charlas abarcaban desde la educación sexual, pasando por la teoría psicoanalítica, a lo social y lo político. Esta amplia visión de Reich partiendo de la sexualidad que unía la metodología psicoanalítica con la filosofía marxista no fue aceptada ni por el círculo cercano de la psicoanalítica de Freud ni por el partido comunista. Aunque Reich perteneció quince años a la sociedad psicoanalítica, desde 1920 hasta 1936, finalmente fue expulsado de ambas corrientes.

Freud fue el fundador del método del psicoanálisis, cuyo objetivo era el tratamiento de enfermedades mentales, es decir entender la teoría de la mente y la conducta humana. Asimismo, Freud desarrolló una técnica terapéutica que en la actualidad se conoce como la asociación libre que tiene el propósito de acceder al trauma original y a contenidos inconscientes para curar a la persona. Freud es considerado el padre de la psicoanalítica y por ello, de la psicoterapia. Desarrolló distintas teorías: sobre el inconsciente, sobre los mecanismos de defensa y resistencia, sobre la relación entre la neurosis y la represión sexual, sobre la interpretación de los sueños, la transferencia y la contratransferencia. Por ejemplo, en su teoría del inconsciente se albergan muchos impulsos y deseos instintivos. Según Freud, existen eventos, recuerdos y deseos que causaron tanto dolor emocional que la consecuencia consistía en reprimir o disociarse de estos acontecimientos, esto es, olvidando o aparcando estos recuerdos tan traumáticos que progresivamente iban generando una actitud neurótica en la conducta humana y afectando negativamente a la salud.

En aquel instante de olvidar el trauma se forman diferentes mecanismos de defensa de los que las corazas musculares de la teoría de Reich forman parte. Estos mecanismos aparecen para que la persona pueda afrontar y funcionar con “normalidad” en la vida. Estas defensas pueden producir trastornos mentales, físicos, psicosomáticos e incluso algunas disfunciones sexuales dependiendo del grado de la intensidad del trauma. Freud nos habla del mecanismo de defensa principal que es la represión, tanto de los impulsos sexuales como instintivos, creando comportamientos neuróticos en el individuo.

Según Freud, la libido o energía sexual adquiere un papel clave en el desarrollo del psiquismo que no solo está enraizado en la parte genital sino que se puede percibir por todo el cuerpo. A lo largo del desarrollo de la persona, desde el estado de bebé pasando por la infancia y adolescencia hasta la madurez, se van formando neurosis y mecanismos de defensa, principios con los que el mismo Reich estaba de acuerdo. Para Freud los impulsos o necesidades básicas que se generan en el individuo son de origen interno, por ejemplo la sed, el hambre, el impulso sexual... Freud hace hincapié en que el ser humano obtiene en general su satisfacción inmediatamente, excepto en el caso de los impulsos sexuales. En otras palabras, cuando el individuo no puede satisfacer el impulso sexual en el momento, esta energía se puede desviar en diferentes actitudes, tales como la neurosis o el comportamiento impulsivo, compulsivo, etc.

Reich era un apasionado del tema sexual y por ello, la sexualidad era una parte importante en el desarrollo de su metodología hacia lo corporal. Reich está considerado en la actualidad el padre de la terapia psico-corporal. Esto provocó con el tiempo un distanciamiento entre Reich y Freud por diversas razones tanto teóricas como prácticas. Una de ellas, fue el uso de la mano o de los movimientos corporales de Reich dentro del marco clínico con el propósito de romper ciertas estructuras corporales, “corazas”, para liberar la energía vital que estaba bloqueada en el interior de estas armaduras del individuo. Según Reich, la analítica de Freud de estar cómodamente tumbado en el diván y hablar interminablemente durante muchas sesiones era una cierta pérdida de tiempo porque la armadura o carácter de la persona, tan integrada en la postura corporal, no se abordaban.

2.1.2. Su descubrimiento: las corazas musculares y la formación de caracteres

La idea de que el corazón es la sede del amor tiene relación con la cuestión de la potencia orgásmica. En todos los individuos neuróticos observamos que las paredes del pecho están muy tensas. Además, tienen el diafragma contraído, la barriga succionada hacia adentro y sus hombros son inamovibles.

Alexander Lowen, *Amor y orgasmo*

Este descubrimiento de la existencia de las corazas musculares (Reich, 1927) y su interrelación con las defensas psíquicas, despertó mucha pasión en Reich porque entendía que, cuando la energía no fluía, progresivamente podría llevar a enfermedades psicosomáticas, generando disfunciones sexuales y conductas neuróticas. Conforme a su ritmo de investigación, empezó a estudiar el sistema nervioso vegetativo y su funcionamiento: el sistema nervioso simpático y el parasimpático, es decir, cómo encontrar un equilibrio entre estos dos sistemas que por su naturaleza son antagónicos. Reich se dio cuenta de que el sistema nervioso simpático, cuando está activado de forma prolongada en el ser humano, se manifiesta a través de contracciones musculares en el cuerpo y que el parasimpático hace justo lo contrario, relaja a la persona generando más armonía. En su teoría, es necesario encontrar un equilibrio entre estos dos sistemas, uno contrayendo, otro relajando, para mejorar la salud tanto psicológica como fisiológica del individuo. Si no hay equilibrio entre ambos sistemas y su funcionamiento a nivel de la musculatura, es decir, de la relajación y contracción, se crean tensiones crónicas en forma de corazas corporales. En su opinión, todos estos síntomas tanto mentales como físicos forman parte del sistema energético de la persona.

En la actualidad se conoce el modelo de respuesta sexual de Masters y Johnson, en el que el S.N. simpático está en acción en la fase de deseo sexual y el S.N. parasimpático actúa en la fase de excitación sexual, es decir, ambos sistemas forman parte en la actividad sexual y por lo tanto es importante cultivar el equilibrio entre ellos. Por ello, ¿cuál sería la mejor manera de equilibrarlos? La forma más eficaz de relajar el S.N. simpático es estimulando el S.N. parasimpático a través de ejercicios como la relajación, la meditación y/o la respiración más consciente. Por el contrario, para equilibrar el S.N. parasimpático es necesario hacer ejercicios, estiramientos y actividades físicas adecuadas que no llevan al estrés como el hatha yoga porque respeta las pausas horizontales durante su práctica. Uno de los ejercicios más adecuados sería la relajación horizontal durante el día para la adaptación al ritmo frenético de la sociedad occidental. Los beneficios son múltiples: una mejora de la salud y la memoria, una mayor capacidad de excitación sexual, una rápida recuperación de la fatiga y sentirse sobre todo con más vitalidad. Hace casi un siglo, Reich ya hizo hincapié en la importancia de cultivar este equilibrio entre estos dos sistemas. En una palabra, refleja lo avanzado e innovador que era para su época.

Según Reich, el ser humano tiene tres emociones básicas que son el miedo, la tristeza y la cólera. El individuo se defiende de estas emociones de una manera particular formando corazas musculares, también llamadas "corazas caracterológicas". Como sabemos, la formación de diferentes sociedades a lo largo de la historia tiene que ver con la creación de normas que impiden expresar libremente los impulsos sexuales o agresivos que cada ser

humano lleva en su interior. Dependiendo del tipo de estructura social, por ejemplo, matriarcal o patriarcal, las normas pueden variar mucho, pero en general una consecuencia es la represión de estos impulsos naturales. A pesar de estas normas que reprimen estos impulsos, el individuo o bien acepta las normas o las infringe a través de una actitud agresiva física o sexual.

La primera reacción para defendernos ante una agresión o miedo es encogerse, atacar o correr, lo cual interrumpe temporalmente los impulsos sexuales. Más aún, si estos acontecimientos traumáticos agresivos continuaran durante un periodo, la energía vital o libidinal con el tiempo se contraería generando rigidez, disminuyendo esta energía, la autoestima y la creatividad del ser humano.

In a city the size of Berlin, there are millions of neurotic people, people whose psychic structure and capacity for work and pleasure have been severely impaired; every hour of every day fresh thousands of neuroses are produced by family education and social conditions. Wilhelm Reich.

Estas defensas que están funcionando todo el tiempo en nosotros llegan a convertirse en actitudes automáticas y crónicas. Entonces, crean diversos rasgos de carácter como mecanismos de protección y por otra parte, bloquean la circulación libre de la energía tanto vital como sexual. La idea que Reich tiene sobre estos mecanismos de defensa es que todas las fuerzas defensivas de la represión instauran un patrón de comportamiento racionalizado y un autoconcepto de uno mismo a nivel corporal y psíquico. Esta es una de las razones por las que es difícil erradicar esta armadura corporal ya que está directamente relacionada con la manera de pensar y comportarse. El carácter se puede definir como una actitud rígida que se prolonga en el tiempo por las experiencias personales vividas. Cuando esta actitud se vuelve crónica es lo que se define como carácter y se manifiesta en el sujeto como una fijación física y mental rígida.

Según Reich, no existe un tipo de carácter puro sino que se pueden construir diferentes tipos. La clasificación clínica reichiana distingue entre oral, anal, fálico y genital. El oral se caracteriza por una actitud triste y depresiva; el anal, por ser obsesivo compulsivo, tener un comportamiento pasivo-femenino en el hombre, activo-masculino en la mujer o una actitud sadomasoquista; el fálico, por ser histérico o narcisista y por último, el genital se caracteriza por una actitud madura en la que se han resuelto las corazas y defensas.

2.1.3. Su método: el trabajo psico-corporal

Fueron, por tanto, tres descubrimientos de Reich de incalculable valor que nos permiten comprender el funcionamiento humano: “la realidad de la libido (flujo de energía), la función del orgasmo (regulador del flujo de energía), y la coraza muscular (que impide la regulación de la energía)”.

Elsworth Baker, M.D, 1969.

En los años 20, Reich trabajaba e investigaba mucho, su clínica estaba siempre llena. Este trabajo clínico le proporcionaba una visión muy amplia sobre la neurosis en las personas. Según él, era una epidemia. Asimismo, en el año 1923 nació su teoría del orgasmo que incluía los aspectos sociales, vivenciales y energéticos en el concepto de potencia sexual. Con anterioridad la sexología y el psicoanálisis solo conocían la potencia erectiva y eyaculatoria y no valoraban los otros factores. Según Reich, no había conocido un individuo neurótico que tuviera una potencia orgástica satisfactoria y que la vasta mayoría de la gente en esta época vivía una neurosis del carácter bastante obvia. Reich a principios de su investigación no partió de un modelo, sino que lo fue creando de lo que observaba, escuchaba y sentía en sus pacientes. Nunca dejó su investigación clínica y por tanto era una “investigación-acción” continua, que al mismo tiempo incluía la dimensión de la subjetividad de sus clientes, es decir el empirismo y el experimentalismo de sus vivencias.

A partir de los años 30, Reich se concentró en la vegetoterapia que se centraba en la teoría de la supresión de las emociones en la infancia que permanecen en la vida adulta contenidas en la musculatura, lo que se denomina coraza muscular. La coraza está dividida en diferentes áreas del cuerpo formando secciones donde se acumula y estanca la energía. Estas áreas son, según Reich: genital, pelvis, plexo, pecho, cuello, boca y ojos. En sus terapias, analizaba cada área y ayudaba a desbloquear la energía en estas partes a través del uso de la mano, a veces abrazando, acariciando, masajeando, retorciendo, empujando o estirando el cuerpo del paciente. Reich incluso provocaba que la gente vomitara, tanto física como energéticamente, para que se produjese una catarsis emocional o una relajación profunda que permitiera activar el sistema parasimpático.

La vegetoterapia aplicada a una situación clínica crea un “reflejo del orgasmo” en alguna parte del sistema del individuo que suaviza la coraza. Este reflejo del orgasmo se siente como una vibración de energía en el cuerpo, a veces más global, otras veces más enfocado en una parte concreta. Con la práctica de la vegetoterapia se vence la defensa o la coraza corporal porque permite la salida del impulso sexual y vital enterrado y libera la energía estancada. Como consecuencia de esto, se proporciona al paciente una mayor satisfacción y un disfrute sexual más pleno, potente y sano. Sin embargo, según Reich: “La vasta mayoría de los adultos son incapaces de una relación madura en la cuestión del matrimonio. La experiencia clínica muestra, más allá de cualquier duda, que estas personas son incapaces de establecer relaciones objetales sanas, dominadas por una fijación infantil en sus relaciones de amor” (Reich, 1930).

En los años 40, Reich cambia el nombre de la vegetoterapia a “terapia orgonómica”, ampliándose y definiéndose como una terapia que integra el conocimiento de la energía total de todo el organismo, incluyendo la energía del orgasmo. En definitiva, Reich notó que los patrones musculares estaban relacionados con la energía vital, lo que llamó “energía orgónica”. Es interesante mencionar aquí la semejanza entre el trabajo de Reich y algunas tradiciones orientales sobre el concepto de energía. Así, en la tradición yódica de la India se llamaría “prana” y en la parte de China este concepto se denominaría “chi”, conceptos que existen desde hace milenios. Es esta misma energía la que recorre todo el cuerpo humano y en su versión más amplia existe una energía universal que abarca a todos los seres.

Según Reich, una persona psicológicamente sana goza de una sexualidad plena, sin inhibiciones, culpas o traumas frente al individuo neurótico. Este último, normalmente sufre comportamientos sexuales patológicos como consecuencia de un carácter “acorazado”. A través de estas vivencias gozosas y de una capacidad orgásmica mayor pueden incluso aparecer experiencias transpersonales que conducen a estados alterados de consciencia. Existen personas que son capaces de abandonarse en el acto sexual y una consecuencia a niveles neurofisiológicos es la acción positiva sobre el sistema nervioso parasimpático aumentando el placer y la energía. La sexóloga francesa Valeria Tasso escribe en su libro *Diario de una ninfómana*: “Muchas veces me han preguntado qué siento cuando hago el amor. Es como una mezcla de energía con la otra persona que me hace viajar y fundirme con el cosmos. La energía de mi orgasmo es una pequeña parte de mí que se va y acaba mezclándose con el universo. Es un viaje sideral que me lleva al infinito” (Valeria Tasso, 2013). Existen fuentes orientales que utilizan el sexo para llegar a estados de conciencia más plenos tales como la sexualidad taoísta y el neotantra. También David Deida en su libro *Cómo descubrir a Dios a través del sexo*, nos habla de diferentes actitudes y prácticas que se pueden aplicar dentro del ámbito de la pareja con el propósito a llegar a estos estados alterados de consciencia. En la actualidad, este autor da conferencias y talleres por todo el mundo para que el individuo experimente por sí mismo esta unión tan profunda consigo mismo y/o con la pareja.

Una parte importante de Reich y con la que otros analistas no estaban de acuerdo, fue su actividad a nivel social y político. Durante su vivencia en Berlín, organizaba muchas conferencias y daba talleres sobre educación sexual y la psicoterapia en grupo. “Siempre ha habido un conflicto en mí entre la necesidad de participar en el compromiso social por un lado y mi trabajo científico por otro. En la escena social tú tienes que estar aquí, allí y en todas partes; en el trabajo científico tienes que estar solo en tu despacho, tus libros, tus pacientes e instrumentos” (Reich, 1967). Con la subida de los nazis al poder, Reich tuvo que marcharse, emigrando a Dinamarca, luego a Noruega y terminando en los EEUU. Sin embargo, Reich tenía apoyo de algunos analistas como Winnicott. Según Winnicott esto sería el compromiso social de la psicoanalítica: conseguir una masa crítica de estos individuos. Justo veinte años antes, Reich planteó esa misma idea a Freud pero sin éxito. “Si la democracia es madurez y la madurez es salud y la salud es deseable, entonces haremos todo lo que esté en nuestras manos (como pediatras y psicoanalistas) para conseguirla. Debe existir una considerable madurez en el desarrollo emocional de una suficiente proporción de individuos, que se comprometan a la creación, recreación y mantenimiento de la maquinaria democrática” (Winnicott, 1950).

Reich atraía estudiantes de todos los países como por ejemplo, Spurgeon English, catedrático de psiquiatría de la Temple University y fundador de la American Psychosomatic Society. También Fritz Perls que más tarde fundó la psicoterapia Gestalt. Reich hacía hincapié en que estos estudiantes enfocarían su atención en el sistema nervioso vegetativo y los síntomas psicósomáticos. Ya en esta época, los años 30 y 40, Reich se dio cuenta de los procesos psicósomáticos: un trastorno psicológico genera un efecto físico provocando consecuencias en el organismo. Cuando los problemas psicológicos persisten en el tiempo los síntomas psicósomáticos se instalan como una enfermedad en el cuerpo independientemente de su causa emocional.

Por otra parte, Malinowski, antropólogo social, muestra en algunos de los estudios que hizo con diferentes grupos nativos que el complejo de Edipo, postulado por Freud, era un concepto que no se podía generalizar en otras sociedades. En la misma época y sociedad occidental en la que vivían Freud, Reich y Malinowski, la familia monógama patriarcal y una fuerte represión sexual estaban vigentes. Pero existían otras sociedades que tenían una estructura político-social diferente. Malinowski nos muestra con sus hallazgos que cada estructura social formaba ciertos caracteres y corazas. El ejemplo que nos da es el siguiente: había dos islas y en cada una vivían unos nativos. Unos bajo la dominación de un sistema social patriarcal y los otros con una estructura social matriarcal. La estructura del carácter de los primeros era mucho más agresiva y desconfiada frente a actitudes más sencillas, nobles y honestas de los nativos que compartían una estructura matriarcal. El mismo Reich ya postuló esta misma teoría que relaciona la estructura del carácter con la formación de corazas que crean síntomas patológicos.

En 1955, Reich fue encarcelado acusado de vender sin patente un artefacto médico creado por él y que utilizaba dentro de su metodología clínica, el famoso Orgón, según él, la acumulación de la energía cósmica en una caja. La aplicaba con el propósito de aumentar la energía en el individuo que se reflejaba como curación de este. En 1957, dos años más tarde, Reich murió en la cárcel y ese mismo año Alexander Lowen, discípulo y continuador de su trabajo, editó su primera obra, *El lenguaje del cuerpo*, iniciando su propia técnica: la metodología bioenergética. Tras la muerte de Reich, Lowen escribió:

En ambos niveles, el individual y el social, las contribuciones de Reich fueron muy importantes. Su descubrimiento de la naturaleza de la estructura del carácter y la demostración que hizo de su identidad funcional con la actitud corporal constituyeron grandes avances para nuestra comprensión de la conducta humana. Introdujo el concepto de potencia orgásmica como criterio para determinar la salud emocional y así demostró que su base física era el reflejo corporal de orgasmo; amplió nuestros conocimientos sobre los procesos orgánicos descubriendo el significado y la importancia de las reacciones involuntarias del cuerpo y elaboró una técnica relativamente eficaz para tratar los trastornos de la vida emocional del individuo. Demostró claramente cómo la estructura de la sociedad se refleja en la del carácter de sus miembros, concepto que aclaraba los aspectos irracionales de la política; vislumbró la posibilidad de una existencia humana libre de las inhibiciones y las represiones que estrangulan el impulso de vivir. Creo que, si alguna vez se consigue esta perspectiva visionaria, será a base de seguir la dirección que nos dejó marcada Reich.

2.2. Alexander Lowen y la bioenergética

La terapia bioenergética nos retrotrae al pasado, pero eso no fue un periodo de seguridad e inmunidad, porque si no, no habríamos salido de él con cicatrices de las batallas libradas y enfundados en una armadura de autodefensa. No recomendaría a nadie que emprendiese este viaje a solas... El terapeuta ejerce de guía o de conductor. Está instruido y experimentado en reconocer los peligros, además es un amigo que brindará al paciente apoyo y le animará cuando la jornada sea dura y difícil.

Alexander Lowen, La bioenergética

2.2.1. Sus inicios como estudiante de Reich y su distanciamiento

La bioenergética está basada en el trabajo de Wilhelm Reich. Fui mi maestro desde 1940 hasta 1952, y también mi psicoanalista entre 1942 y 1945.

Alexander Lowen, La bioenergética

Alexander Lowen, médico y psicoterapeuta, vivió en EE.UU. hasta la avanzada edad de 97 años, desde 1910 hasta 2008. En la década de los años 40 estudió con Reich en los EE.UU. y a partir de los años 50 se distanció de él. Fundó entonces el "Institute for Bioenergetic Analysis" y publicó su primer libro *El lenguaje del cuerpo*. Parece que Lowen se distanció de Reich a causa de su descubrimiento y aplicación del "orgón" que consistía en captar la energía universal en una caja cerrada herméticamente y usarla en el ámbito clínico con sus pacientes para aumentarles su propia energía. Lowen tenía más inquietudes hacia la investigación clínica de la energía vital del organismo del ser humano y no tanto de la energía universal.

Al principio de su relación, Lowen acudía muy a menudo a las conferencias de Reich sobre el análisis del carácter y lo visitaba en su laboratorio donde los dos conversaban sobre diversos temas de la salud mental. En un momento dado Reich le dijo: "Lowen, si a usted le interesa este trabajo, solo hay una forma de iniciarse en él: someterse a tratamiento terapéutico." Así que Lowen empezó el tratamiento personal con Reich en la primavera de 1942. En esta primera sesión tuvieron lugar varias descargas emocionales y un profundo darse cuenta de Lowen que nunca pudo olvidar. Comprendió que había emociones muy enraizadas en su psique y que necesitaban salir a la superficie. En una sesión terapéutica con Reich, Lowen re-experimentó un recuerdo de su infancia en el que su padre le pegaba. En esta sesión Lowen sacó la rabia contenida desde aquel acontecimiento y por consiguiente, gracias a la descarga, se sintió con más energía en todo su cuerpo. En otra sesión terapéutica vivenció un episodio traumático de cuando era bebé relacionado con su madre. Re-experimentó el enfado de su madre con él porque era un bebé que lloraba mucho. Lowen pudo sentir en aquel momento de tan tierna infancia cómo se encogía de miedo y desde esta experiencia directa pudo comprobar la formación de tensiones

musculares en su cuerpo. A partir de ahí Lowen comprendió que “solo trayendo el pasado al presente se puede facilitar al individuo el verdadero crecimiento o avance en el presente”.

Desde 1945 hasta 1953 Lowen trabajó como terapeuta reichiano. Se mudó con su esposa durante cuatro años a Suiza para incorporarse a la Facultad de Medicina de la Universidad de Ginebra donde se graduó como doctor en Medicina. En aquellos tiempos usaba la metodología reichiana con algunos colegas de la universidad. Con diversas personas llegó a muy buenos resultados aplicando esta metodología. A su vuelta a los EE.UU vio en Reich y su íntimo círculo de seguidores un cambio de actitud por varias razones. La razón más obvia fue el nuevo giro de la terapia de Reich hacia el “orgón”. Reich abandonó la terapia individual y la vegetoterapia analítica del carácter y se centró exclusivamente en su laboratorio investigando sobre la energía cósmica, incluso experimentando con la energía radioactiva. Además, en estos años, Reich fue muy criticado por la comunidad médica, social y analítica. Esta fue una de las razones por la que Lowen se separó de él y de su círculo, para mantenerse independiente y seguir con el trabajo original de Reich pero a través de una nueva forma que se conoce en la actualidad como la bioenergética: enfocándose de nuevo más en el cuerpo y sobre todo en la tierra.

La bioenergética se distingue de la metodología reichiana en que la primera prescribe ejercicios físicos al paciente tales como movimientos expresivos, afectivos, sensuales y también el uso de técnicas de meditación. Lowen enfocaba su metodología más en la tierra, enraizando, “grounding”, es decir, trabajando desde los pies hacia la cabeza frente a la de Reich que desarrolló su enfoque trabajando de la cabeza, pasando por diversos segmentos (ocular, oral, cervical, torácico, diafragma y abdominal) y llegando a los pies.

Lowen marca la diferencia al trabajar en primer lugar el enraizamiento y las zonas corporales que parecen más tensas. Otra diferencia entre estos dos sistemas se ve en lo que sería el final de la terapia. Según Reich, una vez que se adquiere la potencia máxima orgásmica y el carácter genital sería el objetivo final de una terapia productiva. Por el contrario, Lowen, que experimentaba estos estados de mayor fuerza y vitalidad sexual durante la terapia con Reich, no sentía que estas cualidades se mantuvieran con el tiempo y por tanto, no podía ser el fin de la terapia según él. Además, Lowen ponía más hincapié en aumentar la pulsación energética en algunas partes del individuo como en la cabeza, el tórax y la pelvis frente a Reich que estaba más enfocado en romper las corazas musculares en todo el cuerpo. Por último, en la obra de Lowen hay una ausencia de la crítica social que Reich tanto manifestaba. Lowen dirigía su trabajo más hacia la importancia del cambio personal a través de una vida sana, plena y vibrante en el ámbito individual.

2.2.2. Su nuevo método: la bioenergética

Aunque terminé con éxito la terapia reichiana, sabía que todavía tenía muchas tensiones musculares crónicas en el cuerpo, que me impedían disfrutar de la alegría que anhelaba. Sentía su influencia restrictiva en mi personalidad. Y deseaba tener una experiencia sexual más rica y más plena, que estaba seguro de que era posible.

Alexander Lowen, *La bioenergética*

A lo largo de su vida, Lowen publicó 14 libros, formó cientos de terapeutas y fundó una institución basada en el análisis bioenergético. Se trata de una metodología terapéutica creada por él a partir de los trabajos de Reich y de su propia investigación sobre la relación entre cuerpo y mente. Lowen ya contaba por una parte con su propia experiencia personal como entrenador de atletismo en diversas universidades y por otra parte, con una profunda investigación sobre la relajación progresiva y los movimientos corporales armónicos. Todas estas actividades físicas aportaban, según Lowen, un estado mental muy positivo.

En la opinión de Lowen, toda metodología terapéutica debería abarcar un análisis profundo de la historia completa del paciente para entender su personalidad y su conducta. Generalmente, las psicoterapias tradicionales están más enfocadas en contenidos cognitivos y verbales. No obstante, la bioenergética tiene en cuenta el comportamiento global, es decir, los movimientos y actitudes corporales, lo emocional y lo cognitivo. El análisis bioenergético abarca tanto el nivel fisiológico como psicológico con el propósito de que el paciente experimente y comprenda la naturaleza de las causas de su problema; esto incluye el diagnóstico de las tensiones musculares crónicas o corazas musculares. Uno de sus fundamentos se basa en lo que el cuerpo necesita y expresa y en dónde se imprimen los traumas vitales que dejan las corazas musculares, las cuales limitan el flujo de la energía vital en el organismo de la persona.

El profesional bioenergético, al igual que el reichiano, estimula con las manos al paciente para que este se ponga en contacto con sus tensiones, bloqueos o corazas en su cuerpo y para que, de esta forma, emerjan las emociones reprimidas. Igualmente, utiliza técnicas como por ejemplo la respiración. A través de ella se observa si es profunda o superficial y qué partes del cuerpo el paciente usa para respirar, es decir, una respiración torácica sería más superficial que la del diafragma, por el contrario más profunda. Asimismo, ambas corrientes usan por una parte el masaje suave para fomentar un estado de relajación en el cual el paciente se pueda abandonar y sentir partes más profundas de sí mismo o, en otros casos, un masaje más fuerte en que el profesional empuja o aprieta distintas partes del cuerpo para liberar tensiones y emociones.

A partir de entonces, el terapeuta, además, analiza y estudia no solo las corazas, sino los diversos caracteres que se han formado a lo largo de la vida en el individuo. Diferentes caracteres desarrollan diversas posturas corporales, comportamientos, creencias y actitudes. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no se puede generalizar y poner a un individuo en una caja con una etiqueta diciendo que tiene una u otra personalidad concreta, por ejemplo con la etiqueta de “un carácter rígido” puro. El mismo Lowen dice en su libro *La*

bioenergética: “No hay dos personas iguales ni en cuanto a vitalidad intrínseca ni en cuanto a los tipos de defensas creados por su experiencia vital.”

Otra profesional en este campo, Lisa Bourbeau en su libro, *Las cinco heridas del alma que impiden ser uno mismo*, ha podido comprobar, en sus muchos años investigando sobre las heridas y las máscaras del ser humano, que sí existen estos caracteres que ella llama “máscaras” y que tienen un paralelismo con los descubrimientos de Reich y Lowen. Aunque los denomina máscaras en lugar de caracteres, la filosofía es la misma: se crean a partir de las heridas en el pasado y a lo largo de la vida y generan creencias y actitudes o, en otras palabras, cada persona vive en su propia realidad y tiene una forma propia de ver el mundo. “La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano pero ignoras tenerla y cuya curación has descuidado; prefieres vendarla para no verla. Este vendaje equivale a una máscara.” (Lisa Bourbeau, 2011).

A pesar de sus diferencias, tanto Lowen como Reich coinciden en que el organismo humano está impregnado de una energía vital que puede aumentarse o disminuirse. Lowen difiere de Reich en la importancia de no limitarse solamente a la energía sexual sino de enfocar también la energía vital del organismo que abarca las necesidades sexuales, pero también las motoras y las sensoriales. Según Lowen, la energía vital debería sentirse sobre todo en dos lugares: la cabeza y el área genital y fluir libremente entre estos dos polos. Si no existe un flujo energético armónico en el organismo de la persona se considera que hay unos bloqueos energéticos y por lo tanto una vida sexual limitada. “La bioenergética es una técnica terapéutica, cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el organismo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas” (Alexander Lowen, 2011).

En la actualidad hay diferentes centros en el mundo y en España para formarse como analista bioenergético. La formación dura unos cinco años, abarca toda la teoría, la metodología y la aplicación clínica. Durante estos cinco años se ofrece un aprendizaje profundo que, en mi opinión es fundamental para lograr una experiencia y unos conocimientos necesarios para conocer el trabajo corporal y energético y que el mercado no siempre ofrece en la actualidad con algunas terapias. Como todo trabajo de profundización, la “formación” no termina con el “periodo de formación”, es necesario estudiar durante más años, a veces décadas, para llegar a la comprensión profunda de un método.

3. Una nueva forma de trabajar las corazas musculares: la integración de cuerpo-mente-energía-espíritu

3.1. Samuel Sagan y sus inicios: la medicina y la meditación

*El alma del hombre es como el agua, viene del cielo,
se eleva hacia el cielo y vuelve después a la tierra,
en un eterno ciclo.*

Goethe

Samuel Sagan nació en París en 1957. Su amplia formación abarca un gran abanico de diferentes ramas de conocimiento. Estudió medicina y sánscrito en la Universidad de París. Además obtuvo varios grados en acupuntura y homeopatía. Escribió su tesis sobre los chakras y cuerpos sutiles de la tradición hindú y obtuvo el Doctorado en Medicina con una medalla de plata (el segundo galardón más elevado en Francia para una tesis en medicina). Asimismo, completó un Máster en Ciencia Sagrada y otro doctorado en Divinidad por la Iglesia Gnóstica Internacional.

Desde 1983 a 1987 se retiró de todas sus actividades y se dedicó a meditar a tiempo completo. Después de este retiro de contemplación, se mudó a Australia, fundó la escuela de meditación Clairvision y desarrolló la metodología del espacio interior que tiene sus principios en la meditación, la relajación y las técnicas del espacio interior. Su propósito es llegar, experimentar y comprender el ser en su profundidad, es decir, un despertar de la consciencia. El enfoque de Sagan abarca por una parte técnicas de meditación del tercer ojo que enfatizan en la experiencia directa del conocimiento sobre la creencia o el dogma y, por otra lado, engloba las técnicas del espacio interior que es un proceso terapéutico para encontrar la fuente de los bloqueos emocionales, energéticos y las conductas condicionadas y, de este modo, desbloquearlas.

En la actualidad Samuel Sagan vive en los EE.UU e imparte conferencias y cursos en su centro de meditación en California. Además de las transcripciones de sus conferencias, es autor de quince libros. Durante su vida ha formado a cientos de terapeutas y ha enseñado las técnicas de meditación para despertar el tercer ojo a miles de personas. Asimismo, ha desarrollado técnicas para la sexualidad que implican el placereado desde la meditación y la relajación. El placereado se define como una práctica sexual que consiste en hacer caricias por todo el cuerpo, "pleasuring". Su trabajo en el ámbito sexual está enfocado hacia el cultivo del orgasmo energético, esto quiere decir, donde el placer sexual se siente por todo el cuerpo y por todas las células del organismo. Es una dimensión más profunda de experimentar el placer sexual que el mismo Lowen describe en su libro *Pleasure*: "Pleasure is not in the province of man to command or control. God's gift to those who are identified with life and rejoice in its splendor and beauty. In turn, life endows them with love and grace."

3.2. Su metodología: las técnicas del espacio interior

*El ojo común no ve más que la parte exterior de las cosas,
y juzga mediante eso, pero el "OJO QUE TODO LO VE"
penetra completamente, y lee el corazón y el alma, encontrando
allí la capacidad que el exterior no indica o promete,
y que de otro modo no podría detectar".*

Mark Twain, 1899

A través de sus estudios y prácticas, tanto espirituales como terapéuticas, Samuel Sagan ha desarrollado varias técnicas para despertar la consciencia del ser humano. La principal es la meditación del tercer ojo. Esta práctica, en general, se hace sentado en el suelo con las piernas cruzadas, la espalda recta, los ojos cerrados y situando la conciencia en el entrecejo. Al llevar la conciencia al entrecejo, poco a poco aparecen algunas luces, diferentes colores, una sensación de neblina e incluso una percepción de un espacio oscuro que contiene una cierta profundidad. Al practicar con regularidad esta meditación, el espacio interior se hace más tangible y más amplio. Progresivamente este espacio interior o también llamado "visión interior" conduce a experimentar diferentes estados de expansión de la consciencia en los cuales se pueden encontrar nuevas cualidades contenidas en el interior de la persona. Esta meditación permite llegar a profundidades, las cuales nos conectan con nuevas habilidades: la presencia en el presente, la conciencia del cuerpo, el descubrimiento del espacio interior, etc. Estas conexiones nos proporcionan más transparencia en nuestras vidas, una reducción del estrés, un aumento de la quietud y de la concentración y una mejor adaptabilidad al entorno entre muchas otras capacidades.

Este espacio o visión interior se denomina en esta metodología el espacio del tercer ojo, es decir, se concibe como una puerta que se abre hacia un estado interior; por tanto, la experiencia directa es la clave para percibirlo y sentirlo. En las propias palabras de Sagan en su libro *Cómo despertar el tercer ojo*: "El tercer ojo es, fundamentalmente, la puerta que conduce a los mundos interiores. Por lo tanto, este ojo permite llegar a conocerse a uno mismo con una profundidad que sobrepasa todos los métodos convencionales de psicoterapia o cualquier método basado en el análisis con la mente discursiva". Incluso, en la teoría filosófica de Plotino aparece ya esta idea: "Cierra tus ojos, cambia y despierta a una nueva manera de ver que está a disposición de todos, pero que pocos usan."

El tercer ojo está asociado al conocimiento de uno mismo, al despertar de la consciencia, a la esencia espiritual del individuo. La existencia del tercer ojo está catalogada en diferentes tradiciones, como por ejemplo en el hinduismo, el budismo, el cristianismo o en el taoísmo. Los hindúes lo llaman el ojo de la sabiduría que es el propio maestro que cada persona tiene en su interior. Es considerado un lugar de intuición, visión, conocimiento y unión. En la sexualidad taoísta hay diversas prácticas sexuales relacionadas con la apertura del tercer ojo. Chian Zettner menciona en su libro *Los secretos de la sexualidad taoísta*, que masajeando el pecho y los pezones con suavidad se activa la energía vital del ser humano y se abre el tercer ojo. Es decir, la práctica sexual ejercida de una manera sutil, suave con la atención de la consciencia entre las cejas tiene el poder de estimular la apertura del tercer ojo que a la vez es un estado muy placentero y meditativo tan importante en la sexualidad

taoísta. En el Evangelio de Mateo, 6:22 aparece: "La luz del cuerpo es el ojo. Si, pues, tu ojo estuviere sano, todo tu cuerpo estará lleno de luz."

En la actualidad existen numerosos estudios científicos sobre la meditación y sus beneficios en los que se muestra una mejora de la concentración, la memoria y el sistema inmunitario y nervioso. Estudios en la Universidad de Yale¹ han mostrado, a través de resonancia magnética, que ciertas zonas cerebrales se activaban con la meditación desarrollando nuevas redes neuronales en las que había una mayor consciencia de uno mismo y del presente.

Además de la meditación del tercer ojo, otra importante herramienta desarrollada por Sagan es la metodología terapéutica del espacio interior que permite encontrar las causas de las huellas traumáticas en el individuo. Sus características fundamentales consisten en la integración de varias dimensiones psicoterapéuticas: corporal, energética, cognitiva y metafísica en un mismo proceso. La dimensión corporal porque el paciente siente físicamente sus corazas, bloqueos, dolores y emociones desde el interior de su cuerpo y porque el terapeuta le toca con los dedos, manos y a veces, cuando hay una gran descarga emocional, los dos estarán implicados con todo su cuerpo. La dimensión energética porque las descargas vienen con una fuerza tanto emocional como energética proporcionando al paciente más fuerza y más energía vital y sexual. La persona se da cuenta porque experimenta por sí misma el origen de sus corazas, su estructura caracterológica (que Sagan denomina personajes y que Lisa Bourbeau denomina máscaras) y su manera de pensar y ver el mundo relacionada con esta armadura. Y por último, la dimensión metafísica porque el espacio interior es una puerta que abre a la visión espiritual permeando al paciente con profundas sensaciones que aparecerán en los dos casos clínicos más adelante. Sagan hace hincapié en su libro *Regresión*, en que un proceso de despertar es ir hacia muy adentro de la psique, donde aparecen diversos mundos o planos de consciencia que permiten una maduración completa del ser humano. La dimensión espiritual proporciona una visión más amplia en la exploración y la resolución de temas psicológicos. En sus propias palabras: "Hemos cambiado a una diferente cualidad de ser, y en esta nueva condición los problemas de ayer sencillamente ya no pueden encontrarse más" (Sagan, 2012).

Esta terapia está diseñada de la siguiente manera: el paciente está tumbado horizontalmente en una colchoneta en el suelo con los ojos cerrados durante la sesión terapéutica. A través de una respiración lenta y específica, es dirigido hacia su propio espacio interior para lograr un estado más meditativo en el que van aflorando imágenes, recuerdos o sensaciones corporales, energéticas, emocionales y espirituales. Esta postura relajada permite que la visión interior se abra progresivamente para vivenciar el gran abanico de nuevas experiencias relacionadas con los diferentes estados de consciencia en el individuo. Esta apertura de la visión interior o tercer ojo ayuda a experimentar de primera mano la existencia de los bloqueos emocionales y energéticos, corazas musculares, que aparecen en el interior. Al mismo tiempo, la persona sometida a este tratamiento va tomando conciencia en este nivel más profundo de su percepción con el paso del tiempo, de sus comportamientos neuróticos, actitudes y creencias que se han ido creando y cómo manejan su vida en la actualidad.

¹ Estudios publicados en la publicación científica PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences.

De esta forma, este trabajo del espacio interior permite alcanzar recuerdos muy escondidos tanto en el subconsciente como en el inconsciente. Esto puede llevar al paciente a re-experimentar episodios de la más tierna infancia o incluso episodios que no pueden relacionarse con la vida presente. Esta idea aparece reflejada en el libro de Sagan *Regresión, terapia de vidas pasadas para ser libre aquí ahora*. En su práctica clínica es muy frecuente que sus pacientes experimenten recuerdos e imágenes de otros siglos o posibles vidas anteriores. Sin embargo, estas imágenes acompañan al paciente con un lazo profundo que tiene que ver con su vida presente. No obstante, Sagan hace hincapié en que no es necesario creer en vidas pasadas, sino seguir con el proceso terapéutico. Lo que sale del interior de un individuo, sea lo que sea, tiene que ver con su vida actual en la forma de comportarse, actuar y pensar. "Cada uno debe decidir por sí mismo cuál es la naturaleza real de dichas visiones del pasado." (Sagan, 2012). En definitiva, los objetivos de Sagan al usar este enfoque son la libertad emocional en el aquí y el ahora, el autoconocimiento y el descondicionamiento.

El terapeuta formado en esta disciplina guía al paciente con preguntas, por una parte, para explorar estos diferentes estados de consciencia o sensaciones que emergen de la profundidad interior y para sondear y encontrar la fuente de los bloqueos, las huellas emocionales de la conducta condicionada. En esta interacción el terapeuta acompaña al paciente en la descarga de ciertas emociones reprimidas y lleva a la persona a reconectarse con sus propias fuerzas e impulsos interiores reprimidos o bloqueados hasta entonces. En este proceso el terapeuta usa a veces la voz, las manos o todo el cuerpo de forma que le permita al paciente estar más en contacto con su propio cuerpo, con sus emociones o con cualquier vivencia que surja de su interior. También se establece un diálogo entre el terapeuta y el paciente. Durante el diálogo, con preguntas específicas, el terapeuta obtiene un amplio rango de posibilidades para ayudar al paciente a profundizar en aquellos temas relevantes en la terapia, desde la infancia hasta la relación actual de pareja o las relaciones familiares.

3.3. La teoría de los samskaras

Samskara es uno de los términos más importantes de la filosofía hindú. En Yoga, la unión con el Ser Superior se dice que se alcanza en cuanto se haya eliminado el último samskara.

Sagan, *Regresión*

Los samskaras son impresiones que se han grabado en la mente generando la personalidad del ser humano, es decir, sus actitudes, sus creencias y su carácter. Es un término que viene del sánscrito y que puede traducirse como “cicatrices en la mente”, es decir, todas las huellas emocionales grabadas en el pasado que se quedan como memoria, generalmente en la parte subconsciente o inconsciente del individuo. Estos samskaras tienen mucha fuerza pero en la mayor parte del tiempo las personas no lo saben ni lo ven. Según Sagan es importante tener una visión clara del mecanismo de los samskaras y su dinamismo. En su libro *Regresión* examina varios casos prácticos en relación a este mecanismo.

En el primer caso, si un individuo tiene una pelea fuerte dentro de una tienda con uno de los trabajadores, sea cual sea la causa, este acontecimiento creará unos recuerdos emocionales en su psique. Cada vez que esa persona pase por esta tienda, se sentirá incómoda e incluso dará un gran rodeo para evitar pasar por allí. En los momentos en los que pase otra vez por esa tienda, se despertarán ciertas olas de miedo, enfado o emociones negativas. Estas olas de miedo o enfado se denominan reacción emocional. Esta reacción emocional, independientemente de la situación que la genere, es lo que se llama dinamismo del samskara y tiene un componente físico: el cuerpo se altera de alguna manera, desde la respiración hasta un encogimiento de algunos músculos. Esta experiencia de reacción del cuerpo está directamente relacionada con la observación de Reich de las corazas musculares y su formación a través de una vivencia traumática. La huella traumática que queda en la memoria del individuo se denomina samskara. En este primer caso se es más consciente de la reacción emocional porque se recuerda el acontecimiento que la provocó, esto es, la pelea en el interior de la tienda.

En el segundo caso que menciona Sagan ya no se es tan consciente del samskara y su dinamismo porque el trauma tuvo lugar en la infancia. El ejemplo es el siguiente: una niña de tres años sufre abusos por parte de su padre. La niña olvida totalmente el impacto, borrando el episodio de su consciencia. La carga emocional y la intensidad energética del trauma se almacena en el inconsciente de la niña, creando ciertas corazas musculares e influyendo sin duda en su comportamiento posterior. Más tarde, en su adolescencia, estas cargas inconscientes afectan en sus relaciones con los hombres. Aunque no sea consciente de ello, estas fuerzas inconscientes se pueden manifestar en cualquier tipo de comportamiento irracional en su vida actual. A través de esta metodología del espacio interior, Sagan trata de entender y resolver la causa del trauma, por ejemplo en este caso el abuso en la infancia. Su teoría, al igual que Freud, parte de revivir el trauma para liberar la energía, la emoción o el impulso enterrado en aquel momento del pasado.

En los textos sánscritos ya aparece el tema de los samskaras, tanto su influencia como la manera de trabajarlos, miles de años antes de que Freud planteara la teoría del inconsciente y la importancia de llegar a la causa, “dinamismo del samskara”, reviviendo la experiencia traumática. Sagan amplía con su enfoque terapéutico la posibilidad de que las imágenes, las vivencias traumáticas y los recuerdos pueden venir de más allá del pasado, es decir de vidas anteriores. Él mismo repite en uno de sus lemas principales: “Ve por ti mismo, experimenta por ti mismo”. Y deja claro que no se puede comprobar la existencia de dichas realidades del pasado y que no hay que creer en ello en términos absolutos para iniciarse en este proceso de autoconocimiento a través del espacio interior.

Brian Weiss, médico y psiquiatra estadounidense, trabaja en la actualidad en este campo de una manera similar a través de la hipnosis. Es su exitoso libro *Muchas vidas, muchos maestros* describe en detalle la experiencia de una paciente llamada Catherine que recuperó durante varios meses y múltiples sesiones terapéuticas, recuerdos de vidas pasadas que resultaron ser los factores causantes de sus síntomas patológicos en su vida presente. Sin embargo, resulta difícil integrar esta nueva concepción en un modelo terapéutico e incluso en nuestra propia sociedad y su forma de comprender la vida y la muerte. Weiss en este mismo libro dice: “A lo largo de la historia, la humanidad siempre se ha resistido al cambio y a la aceptación de ideas nuevas”. A través de su método, esta paciente descargó sus emociones, sus síntomas fueron desapareciendo progresivamente, mejorando su salud y su vida diaria.

3.4. La teoría de los personajes

*Ten cuidado con tus pensamientos porque se convertirán en palabras.
Ten cuidado con tus palabras porque se transformarán en acciones.
Ten cuidado con tus acciones porque se convertirán en tus pensamientos.*

Anónimo

En el trabajo de Lowen y Reich los personajes a los cuales nos referimos aquí, se denominan caracteres. Reich y Lowen abarcan en su método el estudio y análisis de estos caracteres a fondo para ayudar a los pacientes a darse cuenta de cómo actúan, cómo piensan y cómo su comportamiento afecta a su vida y a su entorno. Reich y Lowen han dado a estos caracteres ciertos nombres y configuraciones a lo largo de su investigación. También en la metodología del espacio interior se estudian estos múltiples personajes que se forman en diferentes momentos en el pasado a través de la influencia del entorno tanto socioeconómico y cultural como familiar.

En esta metodología del espacio interior, cada personaje está definido por sus propios comportamientos, objetivos, hábitos, creencias y puntos de vista. Algunos ejemplos de personajes según Sagan serían el salvador, la víctima o sumiso, el rebelde, el verdugo, el perfeccionista, el profesional, el hippy, el espiritual, el manipulador, la cuidadora, el protector, el autoritario, etc. En su teoría, estos personajes no son buenos ni malos en sí mismos, sino que sirven o tienen una cierta función: ayudan a interactuar con el entorno de diferentes maneras. Por este motivo es importante tomar conciencia de qué tipo de personaje o personajes actúan en la vida de cada persona, afectando a su desarrollo personal.

Durante el tratamiento terapéutico, existen momentos en que el paciente ve y experimenta el origen de la creación de un personaje, es decir, revive las circunstancias en que se ha formado tal actitud y su posterior desarrollo tanto de creencias como de comportamientos. El espacio interior permite que los personajes se vean desde otra perspectiva, desde una visión más global tanto de la consciencia como de lo corporal. Uno de los objetivos principales de este método consiste en hacerse más consciente de los personajes, haciendo más perceptible cuándo actúan y cómo manipulan y dominan nuestra vida a través de diferentes mecanismos de aprendizaje. La visión interior permite al individuo despertar con el tiempo su consciencia a una visión más global en la que es capaz de asistir a la actuación de sus múltiples actitudes o "personajes" con el fin de salir de estos mecanismos automáticos de los personajes y alcanzar las cualidades esenciales de su ser.

Esta experiencia aporta un cambio de actitud, de comportamiento y consecuentemente un cambio de creencias. Sin embargo, la maduración no se consigue rápidamente sino únicamente con la perseverancia y paciencia de la persona y con la ayuda de un terapeuta que también haya experimentado estos cambios de actitud. El método del espacio interior integra un enfoque holístico que incluye tanto el cuerpo, la mente, la energía como la parte espiritual. La visión interior abre estas dimensiones conjuntamente para que cada individuo experimente por sí mismo la aportación de las vivencias que afloran desde el interior. Para

terminar, la metodología de Sagan hace hincapié en la voluntad del ser humano para su transformación y crecimiento, capacidad que tiene en su propias manos.

Hasta ahora se han presentado tres de los principales autores que han trabajado sobre las corazas musculares, sus vidas, sus trabajos y sus aportaciones teóricas. También su profundo compromiso para ayudar al ser humano a crecer y madurar con la práctica de las diferentes metodologías. A continuación se presentarán dos casos clínicos en los que se aplica la terapia del espacio interior para trabajar de esta nueva forma las corazas musculares.

4. Trabajo de campo: dos ejemplos prácticos

Desde un punto de vista terapéutico, la experiencia profesional me ha mostrado que numerosos pacientes se sentían mejor cuando conectaban con el tercer ojo, independientemente de la naturaleza de sus problemas.

Samuel Sagan, *Despertar el tercer ojo*

Es importante recordar que durante las sesiones del espacio interior los pacientes están tumbados en una colchoneta con los ojos cerrados. Así se facilita una mayor relajación y toma de contacto con el cuerpo y con su propio espacio interior para percibir la apertura progresiva del tercer ojo o visión interior. Hay que tener en cuenta que el terapeuta puede intervenir en cualquier momento haciendo preguntas para explorar un tema psicológico concreto o utilizando sus manos en un contacto directo para ayudarles a descargar las emociones. Asimismo, al contrario que en la hipnosis, los pacientes están en todo momento conscientes, pueden abrir los ojos y salir del espacio interior cuando ellos quieran o en general, cuando termina la sesión. El terapeuta pone durante la sesión una mano o algunos dedos en alguna parte del cuerpo del paciente para ayudarle a sentir y profundizar en esta zona. Hay casos en los que no se toca físicamente a los pacientes, por ejemplo, a mujeres embarazadas, a gente con fobias o depresión, etc. Esta otra modalidad para trabajar con este tipo de pacientes no se va a abarcar en esta tesina.

A continuación, guiado por el terapeuta, empieza todo un sondeo sistemático con preguntas específicas para explorar los diferentes síntomas que pueden aparecer tales como dolores, tensiones, corazas, actitudes, reacciones emocionales o disfunciones sexuales. Asimismo, esta apertura de la visión interior ofrece al paciente una nueva forma de sentir, ver y experimentar estados de consciencia más profundos tales como aperturas espirituales. Este nuevo enfoque psicoterapéutico posibilita al ser humano crecer holísticamente, es decir, desarrollar su percepción corporal, mental, energética y espiritual de forma global sin tener que separar estos ámbitos en diferentes terapias o tratamientos. Además, esta terapia permite desarrollar una nueva forma de expresión y de lenguaje que no es el lenguaje convencional y lógico sino que parte de una experiencia cognitiva íntima y profunda que se traduce en otra forma de expresión. Con el tiempo, el paciente aprende a comunicar estos planos de conciencia que también se pueden presentar como símbolos en un nuevo lenguaje. Esta idea está relacionada con la simbología que también utilizaba el psicoanalista Carl Gustav Jung en su terapia que integraba la parte espiritual en su trabajo: “Quien mira hacia afuera, sueña; quien mira hacia dentro, despierta”. Asimismo, Erich Fromm en su libro *El lenguaje olvidado* también investiga sobre “la naturaleza del lenguaje simbólico” que “tiene su raíz en la experiencia de la afinidad que existe entre una emoción o un pensamiento, por una parte, y una experiencia sensorial, por la otra. Puede ser llamado “universal” porque es compartido por todos los hombres” (Fromm, 2012).

Las sesiones son de una hora y media de duración en general. Esto permite a los pacientes relajarse profundamente para que se produzca esta apertura gradual del espacio interior. Cuando se termina la sesión el paciente abre los ojos y poco a poco se levanta para adquirir una postura sentada y reflejar y resumir la experiencia tenida.

4.1. Primer ejemplo práctico aplicando la metodología del espacio interior

*A person can not be divided into a mind and a body.
Despite this truth, all studies of personality have concentrated
on the mind to the relative neglect of the body.*

Alexander Lowen, *Pleasure*

Motivo de la consulta

La paciente² busca conocerse más en profundidad a través de una terapia que integre la parte cognitiva, el cuerpo y la espiritualidad. Aunque el motivo principal de su consulta era llegar a un mayor autoconocimiento, en las primeras sesiones de recogida de datos personales salieron a la luz ciertos síntomas relacionados con su cuerpo y con su sexualidad. La paciente se había interesado por el trabajo de Samuel Sagan y su metodología terapéutica. Anteriormente había ido a terapia con un psicoanalista durante tres años, una vez por semana, pero lo dejó porque no tenía la sensación de avanzar.

Historia social y sexual de la paciente

La paciente de 30 años, es española, soltera y tiene una hija de cinco años. Se fue de casa de su familia con 20 años y vino a Madrid. Tiene una hermana mayor y un hermano menor. Según ella se sentía rechazada por su familia e influida por la presión religiosa de su entorno. En casa no se podía hablar de sexualidad porque había una sombra de culpabilidad en relación con este tema. Su padre tenía un carácter melancólico y no le gustaba que le tocasen. Su madre tampoco estaba muy presente y por ello tenía carencias emocionales con respecto a su madre, es decir, tenía miedo a ser rechazada y no querida. Con 9 años sufrió un abuso sexual de un vecino adolescente. Cuando su madre se enteró del abuso se puso muy agresiva con ella, culpándola por haber provocado la situación.

Nunca se ha sentido libre en las relaciones con los hombres. La familia y la pareja no encajan en su vida. No quiere formar una familia. Sin embargo, ha tenido parejas esporádicas. Antes de tener a su hija tuvo un aborto provocado durante una relación con un hombre maltratador que incluso la encerraba en casa por causa de los celos. Este hombre era violento y agresivo. Durante el aborto lo pasó mal, con sentimientos de mucha tristeza y soledad. Después conoció al padre de su hija, una persona cosmopolita que viajaba mucho y también quería ser libre como ella misma. Era muy atractivo y cariñoso. Hablaron claro entre ellos sobre el tipo de relación que querían pero sin perder la libertad individual de cada uno. El embarazo no fue planeado pero los dos estuvieron de acuerdo en tener al bebé. Aunque después del parto, se separaron. Este momento fue doloroso para ella porque él no quería seguir con la relación.

Durante la entrevista hay una pequeña parte en la que la paciente cuenta su relación consciente con su cuerpo:

² Se han alterado ligeramente las identidades de las personas para respetar su intimidad. Cada palabra de las transcripciones en los dos casos prácticos de las personas que se lee aquí, es cierta y no se ha agregado nada.

Hasta la edad de 25 era muy intelectual y no conocía mi cuerpo. Durante el parto me di cuenta del cuerpo. A través de esta experiencia, empecé a recuperar mi cuerpo con el baile y el deporte hasta que encontré el yoga. En la primera clase entendí lo que buscaba: el yoga.

Primera sesión de la terapia del espacio interior

En esta primera sesión del espacio interior la paciente ha tomado contacto con el espacio del tercer ojo y a la vez con su cuerpo. Hemos trabajado con esta capa o coraza que sentía como pesadez. Además, había diferentes puntos en su cuerpo que también llamaron su atención por el dolor o la tensión. Estos diversos puntos de tensión o dolor no coinciden tanto con la metodología de Reich, que va de la cabeza hacia los pies, sino que la experiencia de esta paciente tiene más relación con el enfoque de Lowen que parte del “grounding”, es decir, por una parte tener más presencia del cuerpo y por otra, trabajar las partes que aparecen tensas como en este caso la lengua, los brazos o las piernas entre otras.

Transcripción parcial de sus palabras y vivencias durante la primera sesión de terapia:

Siento el pecho abierto; una tensión en la lengua; tengo curiosidad; estoy subiendo al cielo, ahora bajando a la tierra; estoy muy relajada, me siento como en el país de las maravillas, puedo volar; siento mucho calor y energía en los muslos y en el pecho; el espacio del tercer ojo se abre; las manos se relajan; ahora hay una coraza encima de mi cuerpo que me da inquietud, me vienen imágenes de los cinco años encogíendome por el miedo que sentía en mi entorno familiar; la lengua se tensa, siento frío en las manos, siento tensión en los brazos, piernas, la ingle; estoy cansada y mi cuerpo está más pesado; tristeza, decepción. LLORA. Se aflojan las tensiones y la capa de encima. Me siento más tranquila, relajada.

En esta primera sesión vemos que el espacio interior abre la posibilidad de “volar”, es una experiencia que los pacientes experimentan muy a menudo y en este caso le ha dado una sensación de libertad. Recordamos que en el espacio interior, que algunos autores llaman también la visión espiritual, todo tipo de vivencia es posible. Por otra parte, la paciente tiene una descarga de emociones y la coraza o tensión desaparece dejándola más calmada. Esta cualidad que tanto Reich, como Lowen y Sagan mencionan en su trabajo, es el primer paso para el desarrollo de la maduración del individuo.

Segunda sesión de la terapia del espacio interior

Al inicio de la segunda sesión la paciente menciona que durante la semana anterior se ha sentido más niña, más feliz y que ha estado más en el aquí y ahora durante los últimos días. Le gustaría venir más a menudo a la terapia.

Se puede observar en esta segunda sesión que la paciente ha pasado de sentirse encogida a sentirse más plena, gracias a la apertura energética en el pecho que le ha dado más seguridad y confianza. Este caso refleja muy bien la semejanza entre la terapia bioenergética y la del espacio interior. Según Lowen, el propósito de la bioenergética es que

el individuo viva con una energía más vital y plena, lo que muestra este caso práctico. Pero vamos a seguir con esta paciente. Este método del espacio interior conecta a los pacientes despertando su propia energía vital y en algunos casos sexual como se ve en este caso que aporta la plenitud vital energética en el pecho. En la sexualidad taoísta también existen algunas prácticas para despertar esta energía vital y sexual.

Transcripción parcial de su palabras y vivencias durante la segunda sesión de terapia:

Subo al cielo, bajo a la tierra, puedo volar, me siento libre; ahora me hundo más en mi cuerpo, la parte derecha del cuerpo y la pelvis están más hondo, la parte izquierda del cuerpo se tensa; me siento como si tuviera un cuerpo torcido, incómodo; ahora mis piernas vibran con más energía; tensión en la nuca, el cuerpo pesa, los hombros y piernas se tensan, el pecho está cerrado, los hombros se juntan para cerrar la caja torácica; las ingles también se tensan más; todos estos dolores me generan mucha angustia, tengo ganas de llorar, es como si tuviera una coraza que no me deja respirar. LLORA. Ahora una fuerza en mi interior está empujando mi corazón; me vienen imágenes del parto: veo a mi bebé, la misma fuerza que sentí durante el parto; siento más apertura del pecho, está más amplio; más levedad y más calma; el corazón quiere abrirse más, me siento más plena con más energía en el pecho; me da más seguridad.

Tercera sesión de la terapia del espacio interior

Antes de la tercera sesión la paciente explica que esa semana ha estado mucho más en su centro. Este equilibrio le hace sentirse más segura de sí misma. También menciona que ha estado más en contacto con su propio cuerpo y que ha aflorado más deseo sexual en su vida. En este sentido, cuanto más se está en contacto con el propio cuerpo, más se siente la energía vital y sexual.

En esta sesión observamos que la pulsación energética en la paciente aumenta durante la sesión permitiéndole relajarse y dejarse llevar más. No se ha aplicado la metodología bioenergética pero al mismo tiempo se ha producido el efecto bioenergético que Lowen considera como maduración en el desarrollo personal como individuo. En esta tercera sesión, la paciente revive un evento de su infancia y recupera cualidades de su “niña interior”. Observamos una vez más la sabiduría oriental sobre la energía individual que se puede cultivar a través de diferentes métodos, en este caso la metodología del espacio interior.

Transcripción parcial de su palabras y vivencias durante la tercera sesión de terapia:

Hay una pulsación energética fuerte por todo mi cuerpo, sobre todo en la cabeza y el pecho; siento más luz, mi cuerpo tiene más volumen; me siento con más confianza, fuerza, seguridad, más consistencia; me doy cuenta de mi poder, puedo sanar mi parte espiritual; estoy fluyendo más, me permito no hacer nada, siento más alegría, más luz como fuente de amor, me siento más querida, más plena; me veo de pequeña, tengo 6 o 7 años, estoy jugando mucho, cantaba y transformaba las cosas feas en hermosas, tenía una creatividad enorme, era una chica con mucha fuerza y autoestima; qué bello sentir la niña y recuperarla. Me estoy llenando con su energía, su creatividad, su fuerza.

Cuarta sesión de la terapia del espacio interior

Durante esta semana la paciente se ha sentido con mucha más alegría y fuerza en su vida, incluso ha sido más fácil poner límites a ciertas personas que antes no era capaz. Según ella, está mucho más en su centro, esto es, empoderada en su propio ser.

En esta cuarta sesión hay una descarga catártica. Hay un momento en que le ayudó a que patease y exprese su emoción reprimida. Grita y pega a los cojines durante un rato y luego se calma. Está re-experimentando un evento traumático en su pasado y la emoción y la energía que estaban reprimidas se presentan como una coraza y dolor en su vientre. En este momento de la descarga, la paciente tiene la capacidad de sacar este recuerdo traumático de su subconsciente y al expresarlo ha habido, por lo tanto, un cambio de actitud y una reconexión con una parte de su energía sexual. A partir de esta sesión una parte de la fuerza latente relacionada con este episodio se ha liberado, aportando a la paciente más fuerza.

Transcripción parcial de sus palabras y vivencias durante la cuarta sesión de terapia:

Siento mucha suavidad en el vientre, mucho relax; me siento protegida, me puedo relajar y confiar; en el pecho siento seguridad y confianza; siento una conexión energética entre mi corazón y mi vientre; la energía sexual que tenía de niña está reprimida, de niña era muy sexual; después con la Iglesia había algo malo en el sentido sexual, me sentía sucia y culpable; en la actualidad no tengo orgasmos, siento una coraza de dolor en el vientre, rabia, frustración; me siento encerrada, siento violencia; me viene la imagen de una relación con un hombre que me trataba mal, me encerraba en su casa, era muy celoso; la frustración y la rabia está relacionada con él, necesito patear.

Aparece una descarga emocional por medio de movimientos corporales intensos.

Me siento más relajada, más energía por todo el cuerpo, más amplitud de mi ser, más grande, más fuerte; la energía sexual se está despertando, es sensual, es alegre, me da más libertad, me abraza por todo el cuerpo.

Durante esa semana la paciente ha dormido mejor, más tranquila. Incluso, ha tenido más sueños eróticos. Ha podido poner más orden en su vida en relación con los hombres. Ya no se siente con tanta carencia emocional hacia ellos, sino gracias a la fuerza que se está despertando en su interior, está tomando las riendas de su propia vida para tener relaciones más sanas.

Observación y diagnóstico

Hemos trabajado 19 sesiones a lo largo de seis meses a un ritmo semanal. Ella se fue a vivir a Londres por causa del trabajo y le transferí a otro terapeuta del espacio interior en aquella ciudad.

Inicialmente, el objetivo de la terapia que era conocerse más en profundidad, nos ha llevado a despertar ciertas energías estancadas, a descargar emociones reprimidas e incluso a retomar más contacto con su propio cuerpo, su energía y su sexualidad, despertando de nuevo su deseo sexual desde una perspectiva más madura.

Ofreceré un pequeño resumen de las siguientes 16 sesiones. En las siguientes dos sesiones experimenta otras descargas emocionales relacionadas con la rabia reprimida. En una de ellas, con este hombre que la encerraba y en otra con su padre a causa de un conflicto de la infancia. Durante las descargas ha habido fuertes emociones en las que ella ha tenido la estabilidad y la fuerza para sostener la intensidad emocional y sacarlas a la luz. Posteriormente, la energía vital y sexual ha aumentado y ha ido fluyendo por todo su cuerpo, de forma parecida a la que acabamos de mostrar en las primeras cuatro sesiones. La paciente ha hecho progresivamente un cambio de actitud consigo misma y en particular con los hombres; ya no sentía una necesidad de estar con ellos por su carencia sino un deseo desde la madurez.

Por otra parte, la paciente ha experimentado en algunas sesiones sensaciones de mucha paz y tranquilidad en las cuales no ha habido descargas emocionales. Sin embargo, ha habido un acercamiento hacia cualidades de su propio ser interior, es decir, en las cuales recupera valores positivos y más vitales, así como energías más sensuales y de un mayor contacto con su propio cuerpo. En resumen, las mismas que tenía de pequeña, pero que por causa de la religión, de la educación familiar y del abuso sexual sufrido, tuvieron que ser escondidas.

Este caso práctico fue un trabajo muy fluido porque por una parte, ella ha sido desde el principio muy colaboradora, ha estado muy bien conectada con sus emociones y partes del cuerpo y además conocía la práctica del hatha yoga que desarrolla esta visión espiritual ligada a la metodología del espacio interior. Por otro lado, ha tenido la voluntad de conocerse más y penetrar en lo profundo de su psique que abarca mente, cuerpo, energía y espíritu al mismo tiempo. Por mi parte fue una experiencia maravillosa acompañar a esta paciente en este viaje de autoconocimiento. Aunque hubo momentos muy dolorosos por su parte, al mismo tiempo ella tuvo la capacidad y las ganas de penetrar en ellos y resolverlos.

4.2. Segundo ejemplo práctico aplicando la metodología del espacio interior

El primero y más importante de todos los principios: obsérvalo tú mismo, conócelo tú mismo. Las revelaciones deben venir desde el interior. Lo que lees o escuchas no es suficiente. Conocimiento significa conocimiento de primera mano. El conocimiento de segunda mano no es conocimiento, es opinión. Las opiniones no serán lo que te transforme.

Samuel Sagan, *Knowledge Track Portal 1*, 3.2.1

Motivo de la consulta

La paciente³ acude a mi consulta por una recomendación de una pediatra que conocía el enfoque y el trabajo del espacio interior personalmente ya que había seguido esta terapia durante algún tiempo. El motivo principal de su consulta es un sentimiento de profunda orfandad y abandono por parte de sus padres. En su conducta posterior a lo largo de su vida se ha reflejado este patrón en sus relaciones y con sus parejas: miedo al abandono y dependencia. Tiene estados de bajo ánimo y migrañas casi continuamente. En las sesiones se da cuenta de que en su vida ha confundido el amor con el sexo. Asimismo, durante la terapia aparecen reiteradamente sentimientos de baja autoestima.

Historia sexual y social de la paciente

La paciente es española, tiene 35 años, actualmente es soltera y tiene una hija de 14 años. Su madre biológica se casó con 15 años y sufrió maltratos y abusos sexuales por parte de su marido. Tuvo varios embarazos y además trabajaba para sostener a la familia porque el marido era alcohólico. Su madre la dejó con cinco meses de edad con sus abuelos en otra ciudad de España. Ella lo vivió como un abandono que le sigue afectando en la actualidad. Su padre también abandonó a su familia cuando ella era pequeña y no llegó a conocerlo; volvió a tener contacto con él hace siete años.

La paciente se crio con su abuelo y otra mujer que era como su segunda madre. El abuelo la maltrataba físicamente. La paciente vivió esta época con mucho miedo y poco cariño. En la primera casa donde se crio no hubo educación religiosa aunque ella tenía un sentimiento espiritual muy fuerte. A lo largo de su infancia y de su adolescencia vivió en diversas casas con diferentes “padres”, origen del motivo de su consulta, en sus palabras, “una profunda orfandad y abandono”.

En su adolescencia la figura masculina que la cuidó resaltaba sus defectos corporales y la anulaba física y anímicamente. Esto la dejó acomplejada y le costó unos años salir de esta “mirada”. En esta fase de la adolescencia nunca escuchó palabras positivas acerca de su cuerpo y la afectó bastante. En la actualidad se siente bien con su cuerpo, con su desnudez, pero al mismo tiempo se da cuenta de que aún existe una exigencia consigo misma.

³ Se han alterado ligeramente las identidades de las personas para respetar su intimidad. Cada palabra de las transcripciones en los dos casos prácticos de las personas que se lee aquí, es cierta y no se ha agregado nada.

Durante tres años siguió un tratamiento con una psicóloga a partir del nacimiento de su hija, una etapa en la que se destapó todo su drama infantil creado por su fuerte sentimiento de abandono. Más tarde siguió durante un año otro tratamiento con un terapeuta gestalt enfocado en su relación de pareja. Los dos profesionales le han enseñado mucho y la experiencia terapéutica fue positiva.

La paciente tuvo varias relaciones a lo largo de su vida, tanto con hombres como con mujeres. Con parejas homosexuales ella era la figura dominante. Con parejas heterosexuales, sin embargo ha sentido que tenían actitudes dominantes hacia ella. En la actualidad es soltera. A pesar de que cree tener una buena relación con su cuerpo y con su sexualidad, a lo largo de la terapia en las diferentes sesiones se da cuenta de que ha confundido el sexo con el amor durante mucho tiempo. Esto se refleja en todas sus relaciones. Durante el tratamiento, la paciente está manifestando un mayor apoyo interior en vez de dejarse llevar por la carencia emocional del abandono y soledad.

Hemos empezado la terapia este año en enero, las sesiones son semanales y tienen una hora y media de duración. La paciente es una mujer comprometida con el tratamiento y coopera muy bien en todos los encuentros. Después de cada sesión, escribe sus experiencias en un cuaderno que le permite tomar conciencia y reflexionar sobre las experiencias vividas. Esto refleja una actitud de profundo compromiso con la terapia y con ella misma e influye positivamente en el tratamiento.

A continuación ofrecemos una muestra de las primeras cuatro sesiones en la que se transcriben directamente las palabras y vivencias de la paciente junto con una observación del terapeuta. Para terminar se ofrecerá un diagnóstico previo y una observación global del tratamiento que continúa hasta la actualidad.

Primera sesión de la terapia del espacio interior

En esta primera sesión del espacio interior la paciente es capaz de sentir su espacio interior fácilmente, lo que le permite explorar diferentes bloqueos que aparecen en su cuerpo y en su mente. En esta primera sesión la paciente siente dolores en diferentes partes de su cuerpo. Es importante destacar aquí que algunas corazas musculares se presentan en forma de dolores, bloqueos o tensiones. La propia intensidad del dolor la lleva a la infancia en la cual se había originado ese dolor manifestándose como un bloqueo o una coraza. La descarga se expresa en forma de grito intenso. Como consecuencia de esto, el dolor que había sentido en el útero y en el sacro desaparece y se libera la energía, lo que aporta un flujo energético más libre en su cuerpo. Reich hubiera llamado a este proceso “reflejo de orgasmo”, que según su teoría es un proceso de maduración. Este flujo más libre de su energía vital y sexual es, según la sexualidad taoísta, un acercamiento hacia la salud del individuo en general. La metodología del espacio interior no solo ayuda en estos procesos de maduración o camino hacia la salud sino que aporta la toma de conciencia del origen del dolor, es decir, cuándo se creó esta coraza y en qué circunstancias, para poder asimilarlo y resolverlo.

Transcripción parcial de su palabras y vivencias durante la primera sesión de terapia:

Siento mi corazón y mi útero; hay dolor, soledad; el útero se está activando energéticamente. LLORA. Perdí la vida; me siento muy pequeña, soy bebé; impotencia; me siento rechazada por mi madre; el sacro y el útero me duelen; algo atascado. GRITA. Hay una descarga de energía en el útero y el sacro, me entra más energía y luz por el ano, el útero parece más luminoso; mi energía sexual se está despertando; es una fuerza enorme, ahora es más fácil cuidar a mi niña interior.

Segunda sesión de la terapia del espacio interior

La paciente comenta que durante esta semana se siente principalmente con más energía, más ánimo y más fuerza.

En esta segunda sesión la paciente reconecta con su dolor, que se manifiesta como una coraza que tiene que ver con el abandono de su madre. La descarga emocional de este dolor refleja esta dolencia originada en su infancia, experimentando a continuación una relajación. Esta secuencia aparece también mencionada en el trabajo corporal de Reich. El siguiente paso consiste en una apertura mayor del espacio interior en el cual la paciente siente el amor, la energía de una gran madre, una unión y la sanación. La visión del tercer ojo, una visión espiritual, tiene esta capacidad de reconectar al ser humano con su propio ser interior, es decir una parte más esencial de la persona. Estas cualidades emanan desde su interior a través de técnicas de meditación aplicadas a nivel terapéutico. Son cualidades que aumentan la presencia en el aquí y ahora, aportan una mayor autoestima y generan una mayor fuerza de voluntad. Repitiendo las palabras de Sagan “ve por ti mismo, experimenta por ti mismo”. La clave es la experiencia directa para sentir y hablar sobre estas cualidades y esta cognición espiritual que cada persona lleva en su interior intrínsecamente.

Transcripción parcial de su palabras y vivencias durante la segunda sesión de terapia:

Me siento abandonada por mi madre; soy bebé; estoy triste, desconectada de mi madre; tensión en los riñones. LLORA. Ahora me siento más relajada, veo mucha luz, siento mi ser superior, es una energía enorme que me abraza, se me abre el corazón; esta luz me cuida, me da amor, es una conexión de corazón a corazón; agradecimiento; siento un cuidado de una parte masculina en mi corazón; no sé diferenciar entre el corazón y el sexo, se funden. LLORA. Es el amor de la gran madre de la luz; mi útero y mi corazón se sanan por esta energía y luz; gracias.

Tercera sesión de la terapia del espacio interior

En esta sesión la paciente siente un despertar de su energía sexual que le proporciona más creatividad, amor y el deseo de cuidarse más a sí misma. Además, se ha dado cuenta de importantes mecanismos en su vida, por ejemplo no dejar ser libre a algunas de sus parejas, vivir una vida que no era la suya propia, necesitar reconciliarse con su madre, no tener orgasmos por falta de un cuidado y una escucha de su propio cuerpo y además, por

no tener estimulación por parte de sus parejas. Estos temas aparecen como patrones que se van a repetir en las siguientes sesiones, es decir, la paciente experimenta y percibe a través de la interiorización en capas más profundas de su psique como estos roles juegan un papel fundamental en su comportamiento. Sagan en su teoría de los personajes destaca lo significativo de conocer estos roles o comportamientos adquiridos.

En esta sesión también tienen lugar dos descargas emocionales que le permiten “soltar lastre” en su vida. Para ella ha sido un renacer, como un comienzo de una nueva vida: “sentir y habitar más en mi propio cuerpo”. Además, se ha dado cuenta de que su sexualidad y su corazón estaban separados.

Transcripción parcial de sus palabras y vivencias durante la tercera sesión de terapia:

Siento mi energía sexual, es sensual, fuerte; me viene la última pareja que tuve, con él no tenía orgasmos, le amo profundamente. LLORA. No me sentía reconocida, él no me tocaba pero a la vez era magia porque tenía la segunda atención: el “misterio”; era compulsivo, yo he proyectado todo en él y ahora me frustra; no sabía quererle, no le dejaba libertad. LLORA. Ahora siento mi capacidad enorme de creatividad; siento mucha energía sexual, mi pecho se está expandiendo con esta energía; gracias; quiero abrirme a la vida y al amor, quiero socializarme más, siento y amo la libertad. LLORA Y GRITA. No dejo ser libre, siempre necesito tanto y no dejo libre a los demás; necesito soltar, soltar las expectativas, siento mi corazón abriéndose más y más; antes era sexualidad, cabeza y expectativas, ahora es más cuidarme y mi corazón; siento más mi cuerpo entero; esta terapia me va a servir mucho, he vivido una vida que no era mía, necesito reconciliarme con mi madre.

Cuarta sesión de la terapia del espacio interior

Durante la semana ha estado con migrañas y con ganas de vomitar. Además, ha sentido un fuerte cansancio corporal y anímico y tenía continuamente ganas de llorar.

En esta sesión la paciente re-experimenta un episodio de su infancia y siente el daño que esta experiencia ha dejado en su interior. Al no haber expresado sus necesidades en relación con su madre se han creado diferentes corazas o defensas en respuesta a este daño. La paciente expresa su dolor, bloqueo y rabia que se ha manifestado en su cuerpo como migrañas y dolores en el cuello y los hombros desde pequeña. Esta sintomatología es una clásica coraza muscular que ha perdurado en el subconsciente y que se ha manifestado con el tiempo a nivel psicosomático con estos síntomas. Esta sesión no abarca temas sexuales pero a la vez documenta la sintomatología de dolores psicosomáticos.

Transcripción parcial de sus palabras y vivencias durante la cuarta sesión de terapia:

Falta de paz; necesito descansar más, siento la migraña en la frente, ganas de vomitar cosas que me trago; necesito salir de mi trabajo, no me hace sentir bien. LLORA. Estoy en el aire y veo a mi niña interior, ella está dañada, está dolida, toda la vida invisible; el dolor en la frente, garganta y lumbares; me he callado demasiados años, no lo he expresado, esto me hace daño. GRITA. Rabia contra mi madre, la rabia quiere salir. GRITA. Mi madre

es víctima y manipuladora, no voy a permitir más que abuse de mí; me siento más relajada, las tensiones en el cuello y los hombros se han soltado. La migraña se fue también.

En la opinión de la paciente el trabajo que estamos haciendo en terapia le está ayudando a liberarse de patrones antiguos que había aprendido de su madre. Se está haciendo cada vez más consciente y esto le permite abrirse más a la vida y sentir un renacimiento de su ser.

Observación y diagnóstico

En gran parte de las siguientes sesiones la paciente ha seguido reviviendo temas difíciles relacionados con su madre y con los abusos físicos. Ciertamente ha habido muchas descargas emocionales dolorosas pero al mismo tiempo se ha iniciado una maduración personal porque muchas corazas se han disuelto y la emoción y la energía enterradas se han liberado proporcionando a la paciente más fuerza de voluntad y más energía sexual. Como hemos visto con anterioridad la paciente ya sentía mucha energía sexual desde pequeña y durante las sesiones esta energía se despierta aún más, manifestándose a veces como una cualidad sensual y otras presentándose como una fuerza de alegría y voluntad inundando su centro y su cuerpo.

A través de múltiples experiencias durante las sesiones, la paciente ha podido sentir un aumento de su energía sexual. Esto ha permitido una toma de conciencia de dos importantes factores que confundía desde pequeña: el amor con la sexualidad. Este patrón le ha afectado durante toda su vida en sus relaciones: manteniendo relaciones sexuales para llenar una carencia emocional. Además, por medio del tratamiento, la paciente se ha dado cuenta de su necesidad constante de protección, es decir, de tener a una persona que la abraza y la proteja. En su infancia, este papel lo representaba la figura materna y durante el resto de su vida lo han representado sus relaciones de pareja.

Asimismo, ha habido varias sesiones en las que la migraña estaba presente y este mismo dolor la conectaba con una rabia reprimida que tenía contra su madre. Al expresar esta rabia en diversas sesiones fue capaz de poner límites con más facilidad a ciertas personas de su entorno que anteriormente no era capaz. Para expresarlo de una manera más clara, la energía o impulso energético de la rabia que estaba contenida en varias corazas se ha resuelto con unas descargas catárticas, permitiendo que su energía vital pueda fluir más por todo su cuerpo. Gracias a esta liberación del flujo energético la paciente ha sido capaz de sentir una mayor profundidad de su cuerpo; esta vivencia le ha ayudado a poner límites con más autenticidad y con más facilidad. Como consecuencia de esta toma de conciencia de empoderamiento de su cuerpo, aparece otro patrón en su vida: ser poderosa es sinónimo de ser juzgada. Ella se negaba sentir este poder por miedo a ser juzgada o criticada y por ello se boicotaba a sí misma por esta memoria interna, actuando desde el papel de víctima.

Desde el inicio del tratamiento han pasado ocho meses y la paciente sigue viniendo con ilusión a la terapia a pesar de sus cargas interiores. Aunque le gustaría acudir a consulta dos veces por semana no puede por motivos económicos. Por otra parte, su sexualidad está cambiando, esto quiere decir que se está manifestando un acercamiento entre el “verdadero amor” y su sexualidad. Desde esta experiencia, ha disminuido la carencia

emocional como la sentía antes, aportando una actitud y un comportamiento más maduros. En definitiva, la paciente está desarrollando su capacidad de discernir y de tomarse su tiempo para estar con una persona en una relación sexual y/o de pareja. También es interesante mencionar que en estos últimos meses en la vida de la paciente han aparecido muchos cambios externos: un nuevo trabajo, una nueva casa, unas relaciones más sanas y, a la vez, un mayor autoconcepto de sí misma, aportándole más autoestima.

En resumen, la paciente está creciendo a su propio ritmo en estos ocho meses sin dejarse llevar tanto por sus heridas y poniendo más orden en su vida profesional e interpersonal. Ha aprendido a poner límites, a decir las cosas que piensa y a no dejarse llevar por el papel de víctima, en sus propias palabras: “Estoy renaciendo sesión tras sesión”. Según la teoría del análisis transaccional de Eric Berne, la paciente ha desempeñado el rol de niña y con el tratamiento se encamina cada vez más hacia el rol de adulto. Para construir un rol de adulto fuerte es necesario abrazar las heridas del niño, conocer sus temores y expresar todo que se haya “tragado” con anterioridad. La paciente está tomando más autonomía y poder en su vida, sesión tras sesión, lo que permite pequeños cambios de actitud positivos. En su libro *Intuición y análisis transaccional*, Eric Berne escribe: “A través del adulto, un niño puede comenzar a ver la diferencia entre la vida enseñada y la vida pensada y sentida por sí mismo” (Berne, 2010).

Personalmente, me he sentido como un gran apoyo, representando el rol de adulto en el sentido de Eric Berne, creando un espacio terapéutico con un enfoque holístico. En este caso, el hecho de que el terapeuta sea un hombre, no ha influido negativamente en la terapia, sino por el contrario positivamente, creando una transferencia positiva hacia lo masculino, es decir, la paciente ha sido capaz de sanar ciertas heridas en relación a lo masculino.

Profesionalmente quisiera añadir que mi trabajo con esta paciente ha estado acompañado de una profunda empatía gracias a mi propio desarrollo personal a través de esta metodología en los últimos diez años con temas relacionados con el abandono en la infancia. Pacientes como ella, me están aportando mucha comprensión de lo profunda que es la psique humana y de cómo llegar a ella y trabajar la oscuridad para transformarla en luminosidad, aportando más salud, más madurez y en este caso, una experiencia sexual más plena. Me produce una gran satisfacción ayudar a personas que buscan sanar sus heridas.

5. Comprender cómo diversas corazas musculares impiden una vida sexual satisfactoria

*Uno puede hacerse profesor muy fácilmente.
Hacerse estudiante lleva toda una vida.*

Suami Vishnu Devananda, *El libro de yoga*

Hasta ahora hemos expuesto la metodología de diferentes enfoques, representados por tres importantes figuras, junto con dos casos clínicos donde se muestra una nueva forma de trabajar las corazas musculares a través de la terapia del espacio interior. En los dos casos presentados en este trabajo, las pacientes han experimentado durante las sesiones, por medio de esta metodología, que su energía vital y sexual se ha despertado en el campo de su conciencia ayudándoles a sanar ciertas heridas emocionales y/o energéticas y por otra parte, aportándoles cualidades y valores positivos individualmente y en sus relaciones. Estos valores, que Erick Lenderman plantea en su último libro *Principle of practical psychology*, ya aparecen en autores dentro de la sexualidad taoísta. Lenderman hace referencia al “estado de consciencia”, un término que describe cómo la cualidad de la experiencia subjetiva del individuo tiene un amplio rango que va desde cualquier emoción hasta valores positivos como el amor, la compasión, la justicia, la libertad, la fuerza de voluntad, la energía vital y la sexual. Estas cualidades positivas que emanan desde el interior de la persona son factores esenciales en el cambio del ser humano.

En la filosofía taoísta se sabe que la energía sexual es una fuente poderosa que al mismo tiempo construye la personalidad del ser humano. Esta energía es también responsable de la salud, la longevidad y el estilo de vida, ya que la sexualidad y la personalidad están profundamente entrelazadas. En este aspecto es la misma idea que sostiene Wilhelm Reich, además de otros. Según la teoría del taoísmo, el énfasis está en conservar la salud sexual y usarla para un crecimiento emocional y espiritual equilibrado. Para ello, es necesario, aprender a relajarse, abrirse, dejarse llevar, cuidar y sentir más el cuerpo y la mente. En esta corriente, existe toda una serie de ejercicios de meditación, relajación, respiración y movimiento como el tai chi o chi kung en cuya práctica se sitúa la consciencia en el tercer ojo. En este sentido, podemos observar una cierta resonancia entre las prácticas sexuales taoístas y los enfoques terapéuticos aquí presentados.

Dentro de esta rama oriental del taoísmo, uno de los autores más destacado es Mantak Chia. Ha escrito más de veinte libros sobre la sexualidad, en los cuales describe varias técnicas para cultivarla y los beneficios que aporta a la salud del ser humano la práctica de las mismas. Mantak Chia ha formado a miles de terapeutas en este enfoque de cultivo de la energía vital “chi” y la energía sexual “jing chi” para despertar no solo los deseos sexuales o encontrar la satisfacción sexual con uno mismo o con la pareja, sino también para lograr una vida mucho más saludable y plena en todos los niveles, desde lo físico hasta tanto lo emocional como lo espiritual.

A lo largo de las sesiones con la metodología del espacio interior en los dos casos prácticos expuestos, las pacientes han tomado consciencia de su energía vital y sexual lo que les ha

aportado un despertar de energía en ciertas partes de su cuerpo. En el libro *La mujer multiorgásmica* de Mantak Chia, el autor comenta: “A veces la energía se mueve como un río que fluye libremente y otras veces es solo un pequeño goteo”. Es decir, hay personas que están más en contacto con su cuerpo y su energía y otras que no la sienten tanto. Sin embargo, cada persona tiene la capacidad de despertar su energía con el fin de tener una vida más saludable y una sexualidad más placentera como expresan diferentes autores taoístas. Mantak Chia continúa en este mismo libro: “A lo largo de estos ríos existen centros energéticos donde la energía se acumula y puede multiplicarse, y también puede quedarse atascada, cuando un centro no está abierto”. Estos centros energéticos de la teoría taoísta que cita Mantak Chia también aparecen en la teoría y práctica de los autores que hemos presentado. Así, Lowen sitúa estos centros en el pecho, vientre o genitales principalmente y destaca la importancia de aumentar la energía vital en estos centros generando un mayor contacto con el cuerpo y la propia sexualidad. De esta forma, según Lowen, sentir la vitalidad en el vientre, pecho y genitales es un proceso fundamental hacia una vida más fuerte, saludable y hacia un crecimiento personal.

Lo que pretenden documentar estos casos clínicos es que a lo largo del tratamiento las pacientes sentían durante las sesiones más energía acumulándose en sus manos, su vientre, su pecho, incluso en sus genitales. Existen más centros energéticos en el cuerpo humano que aparecen reflejados en el libro de Mantak Chia *La pareja multiorgásmica* en el apartado de cómo cultivar la energía, en donde se proponen ciertos ejercicios para percibir estos otros “centros” en uno mismo y/o con la pareja. Esta práctica consiste en una meditación que parte de los genitales, subiendo por la espalda y bajando por la parte frontal del cuerpo, para hacerse consciente de este canal circular que atraviesa diversos puntos centrales según la teoría taoísta. Estos ejercicios de movimientos circulares por el cuerpo a través de la conciencia también se practican en la metodología del espacio interior, tanto en pareja como individualmente, para aumentar la sensibilidad y la conciencia de estar en el aquí y ahora. Son ejercicios que aportan con la práctica una unión más profunda del cuerpo, la mente y el espíritu afectando positivamente a la experiencia sexual. Igualmente, esta conexión profunda en el individuo se transmite también en el encuentro con el otro fomentando la intensidad y el placer en la construcción de una relación: “La energía sexual y espiritual se entretajan durante la relación sexual y crean un tercero; no necesariamente dan a luz a una criatura física pero sí a una criatura espiritual, a una relación. Es dentro de este tercero donde el hombre y la mujer llegan a conocer el yo soy. Este es el misterio... simple y profundo” (Marion Woodman, *Adicción a la perfección*).

La metodología del espacio interior ofrece al ser humano integrar aspectos tanto energéticos como cognitivos para poder darse cuenta de la profundidad de su psique. Por una parte, el paciente experimenta en su propio cuerpo los diferentes niveles de energía que expone la teoría de la sexualidad taoísta. Al vivenciar este aumento de vitalidad en el propio cuerpo, resulta más fácil comprender este modelo energético en relación al propio desarrollo personal. Por otro lado, a través del acompañamiento profesional de un terapeuta especializado en este método, el paciente es capaz de percibir las corazas y los patrones actitudinales que se han manifestado en él a lo largo de su vida por la educación recibida tanto familiar como social, que afectan a su sexualidad y a sus relaciones con otras personas.

Como en el taoísmo, en la filosofía hindú también prevalece un enfoque similar sobre la sexualidad: su despertar, su cultivo, sus beneficios para la sociedad y para el ser humano. La autora Alka Pande en su libro *El arte del Kamasutra* escribe: “Los antiguos indios tenían una visión saludable y global de todos los aspectos de la vida y concedían al sexo la importancia que merecía. El acto sexual se consideraba tan natural como cualquier otro aspecto de la vida, por lo que no implicaba ningún tipo de tabúes ni inhibiciones”. El cultivo del cuerpo en la antigüedad se practicaba a través de la danza, los mejores guerreros eran los mejores bailarines. Era importante tener un cuerpo fuerte y flexible y cualidades mentales que reflejaban una sociedad abierta. Sin embargo, “nuestra cultura ha propiciado la desconexión con el cuerpo, el instinto y la emoción en ambos sexos. El patriarcado, sobrevalorando la racionalidad, tacha de negativo todo lo relacionado con el instinto y, de este modo, mata el sexo [...] Lo primero es hacer que dejen de ser tabúes y empezar a contemplarlos como una fuente de energía” (Mireia Darder, 2014).

Esta misma idea se muestra en la filosofía del hatha yoga donde se cultiva el cuerpo y la mente. A partir de la segunda mitad del siglo pasado, diferentes ramas de yoga se han expandido hacia la cultura occidental ofreciendo una práctica integral para el desarrollo personal. Suami Vishnu Devananda es uno de los autores que han contribuido a la difusión del hatha yoga en occidente. En los años 60 se trasladó a Canadá y fundó el primer centro de hatha yoga. En su libro, *El libro de Yoga*, prescribe ejercicios para desarrollar un cuerpo sano y fuerte y a la vez, un método para la concentración de la mente para descubrir las facetas ocultas y despertar las facultades mentales del individuo. Nos habla de que no es posible tener una pureza de mente sin la pureza del cuerpo y, por tanto, el hatha yoga se centra en el cuidado de ambas partes. Esta idea de *mens sana in corpore sano* refleja la semejanza entre la cultura oriental y los orígenes de la filosofía occidental en este aspecto de cultivo del cuerpo y de la mente.

Sin embargo, en nuestra cultura se ha perdido esta conexión entre la mente y el cuerpo y su cuidado está completamente escindido. En la actualidad existen escuelas que imparten las prácticas y la filosofía del yoga tradicional que tratan de restablecer esta unión. Devananda hace hincapié en cuidar al propio cuerpo como si fuera un templo sagrado para que la energía vital y sexual pueda despertarse y fluir creando una actitud más sana y menos neurótica en la persona. Estas dinámicas del hatha yoga tradicional proporcionan con la práctica actitudes físicas pero también mentales como la flexibilidad, la fluidez, la transparencia, la comprensión y el respeto con uno mismo y ante la vida. Por ejemplo, volverse más flexible quiere decir, que un individuo de cualquier edad puede recuperar parte de la elasticidad corporal y mental que tenía.

Fina Sanz, en su libro *Psicoerotismo femenino y masculino* está en la misma línea de cultivar un cuerpo fuerte y sano. Según ella, en la actualidad las personas no están en contacto con su propio cuerpo y esto deja huellas neuróticas en sus actitudes: “A diferencia de otras formas de pensamiento que conciben a la persona como una unidad y no se entiende una de sus manifestaciones sin su interrelación con las demás, la visión integradora nos es tan ajena que ni siquiera contemplamos en nuestro vocabulario palabras que indiquen el concepto de totalidad y debemos recurrir a términos como “psicosomático” o “psico-físico””. Sanz tiene una formación multidisciplinar con un enfoque humanista que fusiona conocimientos orientales y occidentales ofreciendo una teoría y una metodología práctica en la que abre una nueva perspectiva a la salud, con la integración de varias

dimensiones: corporal, emocional, mental, sexual, espiritual y social. Mireia Darder incide también en esta idea en su obra *Nacidas para el placer*. “Para poder recuperar otra vez este enlace, necesitamos la interiorización, volcar la atención hacia dentro de modo que podamos reconectarnos a nuestras sensaciones. Solo si estamos vinculados con las sensaciones corporales nos será accesible el deseo que forma parte de nosotros. En nuestra cultura la conexión con lo corporal es tan escasa que carecemos de un vocabulario amplio para hablar de las sensaciones”.

Al igual que Wilhelm Reich, para estas autoras el ser humano construye su personalidad desde su sexualidad. También en su teoría, la influencia de la educación, en la familia y en la sociedad, afecta a la formación del carácter creando comportamientos y creencias como forma de expresión del individuo. En su trabajo, Fina Sanz ofrece una revisión de estos modelos de comportamiento, que ella llama cosmovisiones, sobre los que también Reich y Lowen trabajan en su análisis del carácter y Sagan en su trabajo sobre los “personajes”.

La idea de la “sensibilización corporal” que transmite Fina Sanz aparece ya en la tradición sexual taoísta donde se educa al individuo desde la globalidad emocional y corporal que cada ser humano tiene intrínsecamente. Esto beneficia tanto a su salud y desarrollo personal, social y sexual. La metodología del espacio interior posibilita también esta apertura a la sensibilización corporal a través de un sentir y experimentar desde la propia visión interior. En este sentido, la energía sexual bien canalizada manifiesta un comportamiento más maduro y una vida sexual más satisfactoria. De forma similar, Fina Sanz presenta varias dinámicas para recuperar esta globalidad del cuerpo, denominadas “autosensibilización”: tomar conciencia del propio cuerpo y sus mensajes.

Esta idea de “sensibilización corporal” tiene mucha semejanza con la terapia del espacio interior. En este mismo libro, *Psicoerotismo femenino y masculino*, Fina Sanz escribe: “La sensibilización corporal tiene lugar mediante el contacto de mis manos sobre el cuerpo de la persona, induciendo a una toma de conciencia de los procesos internos que le van aconteciendo. Posteriormente este narra cómo se sentía con su cuerpo, si ha tenido imágenes, emociones, si ha pensado algo, si globalmente el contacto con su cuerpo le ha resultado grato, molesto...”. Así, en los casos prácticos con la metodología del espacio interior que hemos desarrollado antes, las pacientes han tomado conciencia de su cuerpo, emociones, imágenes, sensibilidad a través de un proceso similar. En la terapia del espacio interior, sin embargo, el paciente va narrando sus sensaciones durante el desarrollo de la sesión y no solo al final. Esto permite al paciente expresar lo que siente de forma inmediata cuando aparece (aquí y ahora) y al terapeuta recoger esta información en el momento para ayudar al paciente a profundizar sobre lo que está saliendo en la sesión. Estos datos permiten guiar el tratamiento durante la sesión e ir avanzando en el diagnóstico del paciente. Lo que se pretende conseguir a través de ambas metodologías es cómo estar más presente en el propio cuerpo, sentir el aumento de la vitalidad y por consiguiente disfrutar de una experiencia sexual más plena.

La importancia de estar más presente en el propio cuerpo para disfrutar de una experiencia sexual más satisfactoria aparece también en el trabajo de Sylvia de Béjar. En sus propias palabras: “Si no te sientes cómoda en tu cuerpo difícilmente vivirás bien tu sexualidad” (Béjar, 2006). Refleja una vez más la importancia de sentirse bien en el propio cuerpo a través del cuidado de uno mismo. Además, en su libro *Tu sexo es tuyo* transmite otro

mensaje sobre las diferencias de género: “Los hombres han perdido la sensibilidad global del cuerpo”. A partir de aquí, se ha desarrollado una experiencia sexual incompleta en ellos. Mi experiencia profesional, al trabajar tanto con mujeres como con hombres, confirma esta afirmación. El proceso terapéutico de sensibilizar a los hombres hacia la globalidad del cuerpo es un poco más largo en el tiempo. Esto ocurre porque a los niños se les ha educado de forma diferente que a las niñas desde su infancia. Por ejemplo, si llora un niño o un adolescente se le ridiculiza con comentarios como “eso es de niñas” y “los hombres no lloran”. Son roles de género aprendidos tanto en el ámbito familiar como social en el cual se educa de una manera diferente dependiendo del sexo. Entonces, para no romper en lágrimas el niño se encoge, aguanta, se tensa y por tanto, crea corazas musculares. Tampoco queremos generalizar ya que existen hombres que han recibido otro tipo de educación donde la sexualidad se ha vivido con naturalidad tanto en su casa familiar como en su entorno cultural. Igualmente, hoy por hoy existen mujeres que han perdido esta globalidad del cuerpo por estas mismas razones, una educación muy estricta y exigente, y afectando, por ello, a la vivencia sexual individual y con la pareja.

5.1. Comprender cómo algunas enfermedades psicosomáticas afectan a la sexualidad

Cuando el individuo comprende la diferencia entre enfermedad y síntoma, su actitud básica y su relación con la enfermedad se modifica rápidamente. Ya no considera el síntoma como su gran enemigo cuya destrucción debe ser su mayor objetivo sino que descubre en él a un aliado que puede ayudarlo a encontrar lo que le falta y así vencer la enfermedad. Porque entonces el síntoma será como el maestro que nos ayude a atender a nuestro desarrollo y conocimiento.

Rüdiger Dahlke, *La enfermedad como camino*

De manera semejante, la teoría de la enfermedad psicosomática nos comunica que el individuo ha perdido la armonía y el equilibrio en su estado mental y con el tiempo este desequilibrio se ha desarrollado como síntoma o enfermedad en su cuerpo. Esta pérdida de armonía puede crear corazas musculares en el cuerpo, sobre todo en la infancia a causa de las normas sociales y adaptaciones al entorno familiar y social que pueden provocar conflictos internos en el individuo. Los bebés y los niños son esponjas que absorben el entorno de una manera diferente que los adultos. Aún no son capaces de protegerse a sí mismos ni discernir entre actitudes sanas y dañinas. Por lo tanto, es necesario saber cuidar y educar en la crianza, teniendo en consideración la formación de las corazas musculares y el carácter tanto corporal como mental. Si no atendemos a esto, puede haber consecuencias negativas que se quedan grabadas en la parte inconsciente del ser humano en forma de heridas, carencias, comportamientos patológicos y síntomas psicosomáticos, que no permiten alcanzar una madurez personal y que al mismo tiempo pueden afectar a la experiencia sexual de la persona.

Así por ejemplo, en el segundo caso clínico que hemos presentado, la migraña que sufre la paciente es un aspecto de enfermedad psicosomática. La experiencia directa de la paciente durante la terapia del espacio interior la lleva a diferentes momentos en su pasado en los que ella no podía expresar su rabia contra su madre, reprimiendo la emoción o impulso y creando estas corazas musculares en su interior que se manifiestan más tarde en su vida en forma de dolor de cabeza. Rüdiger Dahlke, en su libro *La enfermedad como camino*, comparte este punto de vista sobre los síntomas: “El síntoma puede decirnos qué es lo que nos falta pero para entenderlo tenemos que aprender su lenguaje”. De modo similar, se aprende expresar “a través de una nueva manera” las experiencias que surgen desde el espacio interior. En los casos clínicos presentados, las pacientes comunican desde su interior su dolor, sus síntomas y sus corazas con un lenguaje nuevo. En este sentido, podemos apoyarnos para entender este lenguaje nuevo, en la idea de “lenguaje simbólico” de Erich Fromm en su libro *El lenguaje olvidado*:

El lenguaje simbólico es un lenguaje en el que las experiencias internas, los sentimientos y los pensamientos son expresados como si fueran experiencias sensoriales, acontecimientos del mundo exterior. Es un lenguaje que tiene una lógica distinta del idioma convencional que hablamos a diario, una lógica en la que no son el tiempo y el espacio las categorías dominantes, sino la intensidad y la

asociación. [...] El lenguaje simbólico es el único idioma extranjero que todos deberíamos estudiar. Su comprensión nos pone en contacto con una de las fuentes más significativas de la sabiduría, la de los mitos, y con las capas más profundas de nuestra propia personalidad.

Dentro del marco de la psicósomática, el trabajo de Adriana Schnake también está enfocado en restablecer una sincera comunicación entre las partes del cuerpo afectadas y la parte cognitiva del paciente para escuchar el mensaje de su propio interior. En otras palabras, el síntoma patológico sería nuestro maestro interior que quiere comunicarse para devolver la unidad cuerpo/mente. En su libro *Enfermedad, síntoma y carácter*, Schnake refleja el estado del ser humano en la actualidad: “Este es el momento de la máxima enajenación de la persona; cuando se vive a sí misma como el objeto que hay que reparar. Ese ser humano no es dueño de su cuerpo, no tiene ninguna posibilidad siquiera de entender con claridad lo que le dice “el médico”, que sería el único que “sabe”. Por comprensivo y humano que sea el médico, no puede reparar esa fractura terrible de la personalidad del paciente” (Schnake, 2007).

Esta nueva forma de trabajar y resolver las corazas tiene que ver con salir de la caverna de Platón. Las sombras que se ven en la caverna del mito corresponden al pasado, aquello que no hemos resuelto y se ve reflejado en las paredes creando síntomas, corazas y creencias adquiridas. A través de la metodología del espacio interior se invita al ser humano a abrir su visión para que vea por sí mismo otras posibles realidades. La luz del sol que ilumina el mundo de las ideas platónico es un potencial que cada uno tiene dentro. Sin embargo, la luz del sol al principio ciega a los hombres que viven en el mundo de las sombras de la caverna. Luego, los ilumina. El método del espacio interior nos abre una puerta para acceder a un nuevo espacio que nos permita disolver las sombras, los síntomas y las corazas para encontrarnos con una realidad distinta, llena de salud vital, sexual y afectiva.

En la narración del mito nos cuenta lo que ocurriría si uno de estos hombres fuese liberado y obligado a volverse hacia la luz, contemplando, de este modo, una nueva realidad. A través de la terapia del espacio interior, una paciente nos relata este potencial que descubre durante las sesiones: “Inmenso, abrumador. [...] De pronto comencé a sentir una generosidad y un desprendimiento hacia el mundo que era de una intensidad y pureza tan grande que me resultaba mágico; no sé, era milagroso, curativo, sanador, no podía parar de llorar por ese inmenso amor y desprendimiento que vive dentro de nosotros. He leído mucho sobre el desprendimiento, el amor universal, la quietud, pero esto no era algo mental era algo sensitivo, mi piel además estaba como híper sensible, era como si estuviera a punto de nacer”. Con esta anotación y volviendo a la teoría de Platón, podemos explicar alegóricamente cómo podemos captar la existencia de los dos mundos: el mundo sensible (conocido a través de la interiorización) y el mundo inteligible (alcanzable mediante el uso exclusivo de la razón). La metodología del espacio interior permite abrir este mundo intangible para poder sanar y vivenciar esta otra realidad. Y así es como lo describen muchos de mis pacientes que abandonan el mundo tangible y se adentran a una experiencia más profunda. Por todo ello, invito a las personas a esta hermosa aventura que existe en el interior de cada ser humano.

Referencias bibliográficas

Barker, Elsworth, *Sexual Theories of Wilhelm Reich*. The journal of Orgonomy, Vol. 20. Nr. 2, 1969.

Béjar, Sylvia de, *Tu sexo es tuyo*. Ed. Planeta, Barcelona, 2006.

Berne, Eric, *Intuición y análisis transaccional*. Ed. Jeder libros, 2010.

Bourbeau, Lisa, *Las cinco heridas del alma que impiden ser uno mismo*. Ed. Ob Stare, Tenerife, 2011.

Chia, Mantak, *La pareja multiorgásmica*. Ed. Harper Collins, 2009.

Chia, Mantak, *La mujer multiorgásmica*. Ed. Neo Person, Madrid, 2011.

Dahlke, Rüdiger, *La enfermedad como camino*. Ed. Bertelsmann Verlag, Munich, 1983.

Darder, Mireia, *Nacidas para el placer*. Ed. Ridgen, Barcelona, 2014.

Deida, David, *Cómo descubrir a Dios a través del sexo*. Ed. Gaia, Madrid, 2002.

Devananda, Swami Vishnu, *El libro de Yoga*. Ed. Alianza, Madrid, 1974.

Fromm, Erich, *El lenguaje olvidado*. Ed. Espasa, Barcelona, 2012.

Lenderman, Erick A., *Principles of practical psychology*. Ed. Create Space Independent Publishing Platform EE.UU, 2015.

Lowen, Alexander, *El amor, el sexo y la salud del corazón*. Ed Herder, Barcelona, 1991.

Lowen, Alexander, *La bioenergética*. Ed. Sirio, Málaga, 2011.

Lowen, Alexander, *La experiencia del placer*. Ed. Paidos Iberica, 2010.

Masters, Johnson, *Human sexual response*. Ed. Little, Brown and Company, Boston, 1966.

Osho, *Life, A song, a dance*. Ed. Diamond Pocket Books, India, 2005.

Plotino, *The system of Plotinus*. Ed. The Alexandrian Press, EEUU, 1985.

Sagan, Samuel, *Regresión, terapia de vidas pasadas para ser libre aquí y ahora*. Ed. Obelisco, Barcelona, 2012.

Sagan, Samuel, *Cómo despertar el tercer ojo*. Ed. Obelisco, Barcelona, 2009.

Sanz, Fina, *Psicoerotismo femenino y masculino*. Ed. Kairós, 1990.

Schnake, Adriana, *Enfermedad, síntoma y carácter*. Ed. Cuatro Vientos, Chile, 2007.

Tasso, Valéria, *Diario de una ninfómana*. Ed. Debolsillo, 2013.

Weiss, Brian, *Muchas vidas, muchos maestros*. Ed. Consell de Cent, Barcelona, 2011.

Wilhelm, Reich, *Análisis del carácter*. Ed. Paidós, Barcelona, 2005.

Wilhelm, Reich, *La función del orgasmo*. Ed. Paidós, Barcelona, 2010.

Woodmanm, Marion, *Adicción a la perfección*. Ed. Luciérnaga, Barcelona, 1994.

Zettner, Chian, *Los secretos de la sexualidad taoísta*. Ed. Edaf, Madrid, 2002.