

NARCISISMO Y RESISTENCIA DEL TERAPEUTA A TRABAJAR CON EL CUERPO *

Robert M. Hilton



* Título original: “Narcissism and the Therapist’s Resistance”. Publicado en The Clinical Journal of the Internacional Institute for Bioenergetic Analysis. Vol. 3. No 2. Winter 1988-89

Traducción: José Luis Moreno

Revisión de la traducción: Jaime Pérez

El tema “Narcisismo y Resistencia del Terapeuta a trabajar con el cuerpo” me vino debido al conocimiento continuado de que actualmente pocos miembros de nuestra Sociedad Bioenergética del Sur de California hacen trabajo corporal con sus clientes y que pocos realmente están interesados en las técnicas del análisis bioenergético. Esto es así tanto para aquellos que son estudiantes como para aquellos que son certificados. Bastante a menudo he recomendado a terapeutas bioenergéticos certificados y posteriormente he recibido la devolución de que el terapeuta que yo recomendé nunca hizo trabajo corporal con el paciente. Así que decidí hacer un taller sobre el tema “La resistencia del terapeuta a trabajar con el cuerpo”.

Comenzamos el taller con los tipos generales de dificultades tales como la insonorización que se hace con el trabajo con niños y en hospitales, pero yo quería saber cuáles eran sus resistencias personales. Pronto llegó a ser evidente que sus resistencias básicas eran miedo. Se dividieron en pequeños grupos y compartieron cada uno sus miedos personales acerca de hacer trabajo corporal como psicoterapeutas. Volvieron al grupo general e informaron de sus hallazgos. Un pequeño grupo había escrito sus miedos. Esto es lo que escribieron: miedo de conocer la realidad de mí-mismo y la de la otra persona; miedo de estar en contacto emocional; miedo de no tener una respuesta intuitiva apropiada; miedo de que el paciente diga NO a las sugerencias hechas por el terapeuta; miedo de ser visto como tonto; miedo de no tener respuestas a los PORQUÉS del paciente; miedo de no saber el resultado del trabajo (tal como que el paciente pueda volverse loco o regresar en algún sentido y no volver nunca); miedo de tener que llevar la responsabilidad de las resistencias del paciente.

Cuando escuché a los participantes compartir sus sentimientos, me di cuenta que muchos de los miedos estaban centrados en torno a la pérdida potencial de autoestima. Se sentían incómodos con quienes eran cuando este proceso suponía un encuentro directo con la realidad emocional de la otra persona. No tenían un sentido de confianza o valía hacia sus propias respuestas intuitivas como seres humanos. Intentaban compensar este sentimiento de baja autoestima y devaluación de su verdadero sí-mismo asumiendo una postura de omnipotencia que significaba que ellos tenían que ser responsables de todas las cuestiones y todos los problemas y todas las resistencias que el paciente les traía. Eran como niños de nuevo, confrontando a un padre del que no experimentaron un nivel de empatía nada bueno y más aún, se esperaba de ellos que respondiesen de tal forma que satisficieran las necesidades de los padres.

Al escuchar estas respuestas me di cuenta que en general, en su trabajo como psicoterapeutas, no experimentaron estos miedos. Estos miedos concretos se reforzaban cuando preveían trabajar con el cuerpo. Como psicoterapeutas, habían encontrado habitualmente una forma de trabajo que no desafiara sus ilusiones de omnipotencia y de ese modo podían ser capaces de evitar tanto los sentimientos de inadecuación como las amenazas a su autoestima. El rol del psicoterapeuta les servía como una defensa narcisista; esto es, servía para ayudar a protegerles de las heridas y los daños que ellos habían sentido y que podían ser experimentadas cuando se abrieran en un nivel emocional más profundo donde se sentirían inadecuados como personas e inadecuados como terapeutas bioenergéticos.

Sin embargo, los mismos terapeutas que tenían esos miedos a trabajar con el cuerpo y hacia el rol de ser terapeuta y para los cuales el rol de ser psicoterapeuta era una manera de protegerse de verse expuestos a la herida narcisista, entraron en el análisis bioenergético porque su forma de vivir no les funcionaba. Esto es, habían llegado a ser terapeutas buscando el análisis bioenergético para trabajar con estos miedos profundos en un nivel corporal porque algunos de ellos se daban cuenta que como terapeutas habían desarrollado sensibilidades agudas hacia los problemas de otras personas y eran capaces de anticiparse a sus necesidades y trabajar con ellos, pero al mismo tiempo, ellos mismos estaban ansiosos o deprimidos o se sentían inadecuados. Eran arrastrados a trabajar con el cuerpo como una resolución a este problema, pero ahora, delante del proyecto trabajar corporalmente con sus clientes, por alguna razón retrocedían usando métodos más antiguos de terapia.

Me tuve que hacer la pregunta “¿Qué ha sucedido en nuestra terapia y programa de formación que no hemos tocado la profundidad y naturaleza de estos daños, heridas ni la pérdida del sentido del sí-mismo?” De hecho, descubrí que algo en la terapia y en la formación, más que ayudarles a afrontar estas heridas en realidad exacerbaba el problema y les hacían sentir incluso más inadecuados. De manera que, para sentirse seguros con ellos mismos, se habían visto forzados a volver a un sistema terapéutico aprendido previamente que era más racional y menos cargado energéticamente. A la luz de todo esto me pregunté a mí mismo como podía dirigir este tema, primero en este taller y luego como profesor y formador bioenergético.

Me gustaría compartir con ustedes algunas de las observaciones que he hecho en referencia a este problema. Quiero primero discutir la naturaleza de la herida narcisista y cómo, tan a menudo, uno de los motivos inconscientes para llegar a ser terapeuta es un intento de aliviar esta herida propia. En segundo lugar, me gustaría discutir lo que yo veo como la resolución bioenergética de esta herida y cuál ha sido uno de los obstáculos hacia esta resolución que ha sido perpetuado en la terapia y en los programas de formación. Finalmente, me gustaría dirigir el tema hacia qué se puede hacer de este problema hoy en día.

I.El Problema

¿Cuál es la naturaleza de esta herida de la que estamos hablando? Todos utilizamos métodos adaptativos del ego de naturaleza narcisista para modificar nuestras heridas tempranas. Sin embargo, la herida narcisista de la que hablo tiene lugar durante la subfase de acercamiento del proceso de individuación separación del desarrollo emocional del niño. El niño en esta etapa se mueve o aleja de un lugar de simbiosis y unidad con la madre donde era capaz de mantener alguna de sus ilusiones e idealizaciones grandiosas acerca del amor y el contacto y ha comenzado a explorar sus movimientos lejos de ella. En esta exploración de límites se encuentra a sí-mismo atrapado entre un profundo

sentimiento de dependencia (porque es todavía un bebé) y la admiración de expresarse como una novedad, vivo, siendo independiente en el mundo exterior. Mientras se mueve hacia fuera, él espera que el entorno sea alegre y sensible a la expresión entusiasta de su naturaleza animal cuando camina hacia el mundo y reclama su propia individuación. La necesidad de desarrollo del niño es moverse lejos de la madre, rechazarla, si se quiere, y entonces sentirse libre de volver a salvo hacia ella cuando el entorno llega a ser demasiado para él y sentirse seguro. Él puede quedar atrapado por la madre tanto por no permitirle aventurarse por sí mismo o no permitirle volver cuando lo necesite.

Recientemente vi la película de Margareth Mahler, titulada, El Nacimiento Psicológico del Infante. En esta película, es claramente evidente que este período particular es muy difícil tanto para el niño como para los padres. El niño se queda extremadamente ansioso si la madre deja la habitación y aún más, bastante a menudo es rechazado por ella cuando ella está presente. Si intentas ayudarlo, no es suficiente; y si no intentas ayudarlo tampoco es suficiente. Esto hace que la madre se sienta inadecuada porque en esta fase de desarrollo no recibe ninguna recompensa del niño que le confirme ser “suficientemente buena”. El niño está aumentando su necesidad de apoyo para disfrutar completamente de su propia vitalidad. La madre tiene que confiar en sus propios sentimientos de amor y de vínculo con el niño, más el apoyo de los otros, para sostenerse durante este período.

Si al niño se le da un marco suficientemente seguro en el cual explore estas polaridades de grandiosidad y dependencia, será capaz de permanecer en contacto con su cuerpo y descubrir dentro de su propio organismo su fuerza y su debilidad, su independencia y su dependencia, será capaz de integrar dentro de su cuerpo los límites de su grandiosidad y de su verdadera vulnerabilidad. La base de la herida narcisista se establece cuando la madre es incapaz de poner límites al niño dentro de los cuales se le permita experimentarlos, y no es capaz de participar con placer en el movimiento espontáneo del niño. Esto es cierto porque la madre inconsciente o conscientemente ha estado usando el vínculo con el niño como un intento de curar sus propias heridas narcisistas, sufridas a manos de sus propios padres. La madre necesita al niño para afirmar que ella es valiosa para el niño y además reparar su baja autoestima. Esto lo hace el niño, o bien quedándose pegado a la madre o dejándola que se encargue de sus exploraciones.

Cuando el niño se aleja, la madre lo siente como un rechazo a su amor. Entonces, la madre, a menudo se apartará del niño como sus propios padres hicieron cuando se sintieron heridos por ella. En este retraimiento, el niño descubre que la madre no está vinculada a él como alguien independiente, como una persona viva; sino más bien que está unida a una imagen de lo que él debería ser o a una respuesta que él debería tener hacia ella. Esta imagen o respuesta está relacionada con las necesidades de la madre y no refleja sus necesidades de individuación.

Este tipo de progenitor me recuerda a una pareja que mira en un escaparate de animales y ve en vivo, un pequeño cachorro maravilloso. Entran dentro de la tienda y recogen el perrito que responde lamiendo sus caras en una forma adorable y encantadora. Empiezan a pensar qué estupendo sería tener semejante criatura tan viva a su alrededor todo el tiempo, lamiéndoles y jugando con ellos. Les hace a ellos sentirse necesitados, amados y queridos. Entonces llevan al perrito a casa y el perrito se hace pipí sobre el suelo, muerde la alfombra y aúlla durante la noche, de modo que pierden el sueño por la noche. Ellos le dicen que traiga la pelota y él sólo les mira o va hacia otro lado. El perro está ocupado siendo lo que quiere ser cualquier perro. Está gozando de su propia naturaleza de perro. Además, después algún tiempo, el perro comienza a crecer y no está

interesado en lamer, jugar y ser lindo. Pero ahora, las personas que compraron el perrito para sus satisfacer sus propias necesidades narcisistas pierden el interés en el perrito porque éste se está volviendo un perro y ya no les recompensa ni les llena sus expectativas. En realidad, no tienen interés en el perro en sí mismo, o en la vida intrínseca del animal. Habiendo perdido la recompensa de la respuesta amorosa del perrito, compensan esta pérdida de control sobre el afecto del animal intentando controlar su conducta a través de la manipulación. En el fondo, ellos dicen, “Tú no me vencerás”. Ahora intentan moldear al perro según una imagen en la que se vean reflejados. Intentan forzar esta voluntad del animal hacia lo que ellos necesitan. Le avergüenzan, lo corrigen, y le fuerzan a obedecer hasta que el control sobre el animal llega a ser una forma de resolver la pérdida de sentimiento y conexión que les proporcionaba. Obviamente, los padres no están siempre dedicados a apoyar la vida independiente del niño, sucede más bien que su conexión con el niño está a menudo enfocada a satisfacer sus propias necesidades insatisfechas.

Recuerdo cuando una de mis hijas estaba atravesando por esta fase en particular de su desarrollo y su madre hacía todo lo que podía para dar el pecho a mi hija. Podía adaptarse a ella de cualquier forma para mantener este importante contacto. Un día la madre estaba sentada en el suelo de la habitación de mi hija y ésta se le subía encima, tomaba un poco el pecho y luego se alejaba. Una vez la madre dijo a mi hija con voz triste ¿No quieres un poco más de teta?. Y mi hija, de dieciséis meses de edad, miró a su madre, caminó hasta su cuna, cogió su manta favorita, volvió, se la dio a su madre y se volvió de nuevo yéndose de la habitación. ¡Y ahí queda la madre con la manta en la mano, sintiendo su pérdida mientras la niña pequeña se aleja!.

Qué ocurre si su madre dice “Muy bien por ti”¹. ¿La próxima vez que la pequeña niña se aleje o tropiece y quiera volver y necesite a su madre, estará la madre disponible para admitir eso? ¿Le dará su apoyo para alejarse tanto como para acunarla? ¿O esa niña, por miedo a perder a la madre al alejarse y viendo la depresión de la madre y su retirada, comenzará a intuir qué conducta es necesaria para permanecer conectada a su madre? ¿Comenzará ella a captar un sentido interno de la necesidad de su madre, que es realmente su necesidad, y lentamente a convertirse en alguien que le trae la manta a la madre, que está allí para la madre cuando la madre está triste, que está allí para la madre cuando la madre necesita alguna extensión de sí-misma?. Pronto la niña aprende a compensar la pérdida de libertad agarrándose a sentimientos de grandiosidad, y convirtiéndose en una madre para el madre. El miedo en la niña es que si él se aleja y dice NO a las necesidades del progenitor, no habrá amor profundo dentro del progenitor que le haga permanecer conectado o vinculado con él. De este modo, una de las fuentes de las heridas narcisistas es la incapacidad de los padres de apoyar con placer la individuación del niño.

Todavía recuerdo la experiencia que tuve cuando presenté a mi grupo de formación el primer artículo que había escrito sobre bioenergética. Lo presenté con un gran sentimiento de excitación acerca de lo que había aprendido e integrado en mi propia expresión. Después de leer el trabajo que me había excitado tanto, miré al formador con la esperanza de ver un brillo en sus ojos que pudiera decir “Bien hecho, realmente comprendes de lo que yo he estado hablando. Estoy realmente orgulloso de ti”. En lugar de ver orgullo, lo que encontré fue una mirada que podía matar. Las primeras palabras que salieron de su boca fueron “Tú no me has mencionado a MI en ningún momento en este trabajo”. Yo dije “Cuando se publique esto, sin duda, yo podría poner su nombre en

1 Nota del revisor de la traducción: El sentido de esta expresión inglesa es equivalente a una expresión de reproche, como "Y para mí, ¿qué?".

él". Él dijo "¡Tú no mencionaste este grupo. Aquí es donde tu aprendiste esto!". Y yo dije "Así es". Dije tartamudeando, "Pero todo lo que he escrito aquí viene de ti; tú eres mi terapeuta". Él dijo "Yo no soy tu terapeuta". Y técnicamente no lo era, porque en aquellos días no había suficientes personas formadas en la Costa Este para que nosotros tuviésemos terapeutas individuales, teníamos que trabajar los unos con los otros y conseguir nuestra terapia en talleres intensivos; sin embargo, él era uno con los que yo había estado trabajando durante tres años y había desarrollado una relación transferencial.

Cuando dijo que él no era mi terapeuta, no supe qué responder, no podía contrarrestarle. La onda de choque del rechazo chocó contra mi pecho y corazón y el miedo contrajo mi estómago. Los músculos de mi cuello se vinieron abajo y mi cabeza cayó hacia mi pecho. Experimenté profundos sentimientos de vergüenza de haber provocado, de alguna manera, que me odiase esa persona que yo había querido. Sentí como si hubiese atravesado una frontera personal, una frontera que yo no sabía que estuviera allí, una frontera que rompió una conexión que yo había asumido que teníamos. Me di cuenta que la formación y el contacto que habíamos tenido no habían sido dados sinceramente. No eran para mí.

Comencé a preguntarme qué era lo que se suponía que tenía que hacer para hacerle sonreír de nuevo. Superado el impacto y la sumisión, había también una rabia que no podía expresar. Pero había también, más vergüenza conectada con la realidad de que en ese momento particular no tuve la fuerza para decir "¡Olvidalo, yo me iré y ya encontraré a alguien más!" Porque por un lado, literalmente no había nadie más, y en segundo lugar, semejante respuesta requería una persona más fuerte y más organizada que lo que yo podía ser entonces. Diré en su favor que tres días más tarde recibí una llamada de teléfono y me dijo "Ví por tu respuesta lo devastado que estabas cuando te respondí. Si alguna vez quieres hablar acerca de esto, házmelo saber".

Cuando esto ocurre, la persona está cogida entre dos poderosas fuerzas. Una fuerza, que surge del vientre, le impulsa hacia fuera surgiendo del sentido de su propia vida; la otra fuerza poderosa es que se le rompe el corazón cuando se le transmite que expresar su energía vital en forma de autoexpresión es la causa de que se levante una barrera entre él y la persona a la que ama y necesita. Se encuentra así atrapado en esta tensión increíble entre la energía de su vientre y los sentimientos de ternura de su corazón. Para el niño, entonces, en esta situación, estar vivo es perder el amor de la madre; dejar de sentir su cuerpo y perderse a sí mismo es ganarse su amor. La madre no está disponible para ser un "objeto usable". Con el término "objeto usable" me refiero a alguien que puede responder a las necesidades que el niño tiene y no a las necesidades que él tiene para el niño. En mi caso personal comprendo tan bien esta dinámica, como difícilísimo encuentro ser este "objeto usable", tanto para mis pacientes como para mis hijos.

Cuando uno de mis pacientes viene a mí en un estado regresivo, me necesita para que me encargue de la situación, para estar allí, para sostenerle, para conectar con él, para ayudarlo a enraizarse. En el momento que se siente enraizado y conectado con sí mismo, ya no quiere que me encargue. Las mismas cosas que hacía al principio que habían creado un contacto entre nosotros y que me hacían sentirme bien, ahora se convierten en las cosas a las que dice NO, y de las cuales tiene que retirarse. Me corresponde a mí entonces ser capaz de enraizarme en mi propio cuerpo y permitirle decir NO a lo que le había ofrecido. Cuando el NO es dirigido hacia mí, cuando alguien rechaza mis esfuerzos para ayudar, soy muy consciente de los sentimientos sádicos que experimento.

Recientemente vino a verme un paciente con este tipo de problema. Al principio me abrí y le miré y él se abrió y entró en contacto conmigo. La semana siguiente vino e hice un comentario acerca del contacto que con anterioridad habíamos tenido y dijo “¿Yo no sentí ese contacto, eso fue solo usted?”. Oh, de acuerdo, así que pensé de nuevo “¿Fui yo o fue él?”. Y entonces comenzamos a trabajar un poco, y utilicé una técnica bioenergética trabajando particularmente en la parte de atrás del cuello. (Después de todos estos años de tocar a la gente, me doy cuenta que estoy “investido” en mis manos; son extensiones de mi corazón). Cuando comencé a trabajar con él, él dijo “No, eso no es correcto, tienes que poner tu dedo pulgar un poco más aquí”. Así que, al principio, lo intenté de nuevo. Dijo “no entiendo, de algún modo, simplemente no sientes dónde me hace falta”. Tenía ganas de decirle “Hazlo tú mismo”. Me encontré a mí mismo a punto de llorar. Pensaba: no sé si realmente quiero hacer esto más. Entonces vio que yo estaba dolido, retraído y me animó a estar presente con él.

No importaba lo que hiciese, no era suficiente y no era correcto. Finalmente, un día experimenté un sentimiento de profunda tristeza, cuya expresión fue “No sé cómo quererte, tú no me dejas quererte”. Me di cuenta de que mi trabajo era un intento de reparar mi propio corazón roto que fue aplastado cuando niño. A través de mi trabajo, intentaba resolver mi propia herida narcisista. En un momento como éste el niño o el paciente depende del padre o del terapeuta para que apele a un vínculo de conexión dentro de ellos mismos que mantenga el contacto. El miedo por parte del paciente es que pueda romper esta conectividad esencial por no recompensar apropiadamente al terapeuta. Para el niño, es experiencia de darse cuenta que el padre no tiene un “amor profundo” para con él y como resultado siente un vacío devastador dentro de sí mismo. El niño intenta resolver este vacío poniéndose a disposición de las necesidades de los padres. De este modo, el dolor de la herida narcisista es aliviado momentáneamente convirtiéndose para el padre en lo que el niño quería para sí mismo. Esta adaptación se convierte en base para convertirse en terapeuta más tarde. Sin embargo, el niño todavía lleva en su cuerpo los efectos demoledores del rechazo.

Tengo un paciente en concreto, que había pasado por esta experiencia cuando era niño con la determinación narcisista de “Yo puedo cuidar de mí mismo, y si no te gusto” “que te follen a ti y a tu caballo!”(sic). La rabia del primer rechazo se había convertido en una impenetrable armadura, mientras debajo, sin duda, estaba la herida profunda. En la terapia, lentamente, empezó a cambiar y a sentir algo de la vergüenza y del miedo al sentimiento de inadecuación enterrado bajo sus defensas. Luego, recientemente, tuvo una experiencia que es muy típica de la atadura que había vivido cuando era niño. Sucedió que escogió ir a un tribunal para intentar hablar en favor y defender a uno de sus pacientes. El paciente estaba siendo procesado por el Fiscal del Distrito por un cargo que este terapeuta sintió que era totalmente injusto.

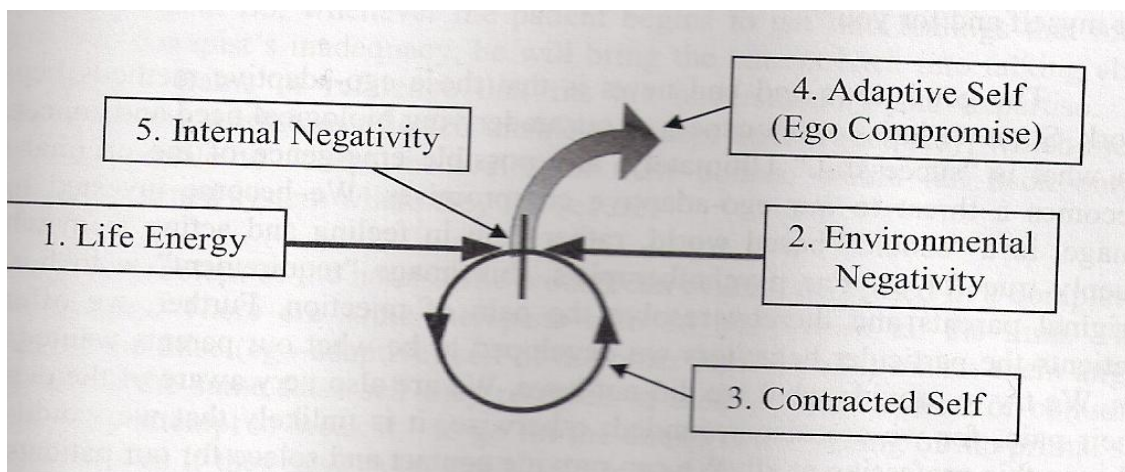
El terapeuta (mi paciente) a quien llamaré Jim, entró en la sala del juzgado con sus materiales de análisis y su testimonio personal, para apoyar a su paciente. Se dió cuenta que el Fiscal tenía una idea fija en su mente; a saber, debía procesar al paciente de Jim probando que estaba en lo cierto. Para hacer esto, tenía que desacreditar a Jim. Durante cuatro horas y media, Jim estuvo declarando en el estrado mientras que el fiscal usaba todas las artimañas que sabía para avergonzar a Jim, exponer su inadecuación como persona, su inadecuación como profesional y lo incorrecto de sus percepciones. Por supuesto, Jim estuvo sentado allí todo el rato, con su adrenalina en ebullición, con el miedo en su estómago, incapaz de dejar pasar ningún sentimiento que pudiese indicar que se sentía asustado o inadecuado. Sudando, estaba experimentando una rabia asesina. Estaba pensando que si él tuviese la posibilidad, sólo la posibilidad, de salir de aquel maldito estrado de y encontrarse con este tipo en su propio terreno, lo mataría. Pero tenía

que estar sentado allí y pasar por este infierno.

Cuando vino a verme después de lo que había ocurrido, dijo que fue la experiencia más humillante que había tenido nunca. Todavía estaba furioso pero no quería vivir con la tensión creada en su cuerpo por estar en esa situación. Después de mirar su cuerpo, le que se acercase y echase sobre el colchón. Había trabajado con él muchas veces antes y había golpeado bastante para expresar su rabia, pero esto parecía diferente. Echado sobre el colchón, le pedí que imaginase como sería necesitar algo de este Fiscal, llegar a él y pedirle ayuda a este hombre. Y él me miró y dijo “preferiría rasgar mi propio corazón, tirarlo al suelo y pisotearlo antes que permitir a ese hombre, jamás en la vida, que conozca la mínima necesidad que yo pueda tener. Desearía verlo en el infierno”. Y entonces dije “Estabas también asustado”. Todo estaba muy tranquilo. Y añadí “¿Puedes imaginar expresándome el sentimiento de miedo que tenías dentro?”.

Cuando el miedo salió a la superficie, entró en las contracciones de vergüenza más profundas. La idea de permitir a esta persona que le había avergonzado y dañado que supiera que él estaba asustado parecía inimaginable. Mientras permitía que el miedo saliese, volvió su cara hacia la pared y tembló. Luego cuando fue capaz de mirarme con su dolor y humillación le ofrecí mi mano y dije “Sé lo que es ese tipo de miedo y de vergüenza”. Cuando la cogió, pensé que su pecho iba a estallar con el llanto que le vino. Cuando rompió a sollozar, la carga de energía irrumpió hacia su pelvis y comenzó a moverse en espasmos incontrolables a causa de la tensión que había mantenido en la parte baja de su espalda para sostenerse a sí mismo bajo esa clase de interrogatorio infernal. Cuando el movimiento de la pelvis vino, el miedo volvió de nuevo. Para él, dejar venir el movimiento a la pelvis era rendirse del todo, lo que sería intolerable era abrirse él mismo a la vulnerabilidad en presencia de alguien que le había avergonzado. Luego, cuando me miró y contactamos el uno con el otro, fue capaz de tolerar la carga y el movimiento en sus piernas. Lentamente desde esa situación, se puso de pie y, dejando la vibración venir y en contacto conmigo, comenzó a recobrar la vida en su cuerpo, la vida de los sentimientos que había tenido que matar para resistir la experiencia de humillación. Aquellos de nosotros que tienen heridas narcisistas profundas hemos encontrado una forma de matar el verdadero sí mismo para volvernos rígidos y presentar una imagen a la que alguien pueda admirar y responder. La resolución de esta herida está en la recuperación de la vida que tuvimos que negar. Nada, ni la grandiosidad, puede ser una compensación por la pérdida del verdadero sí mismo.

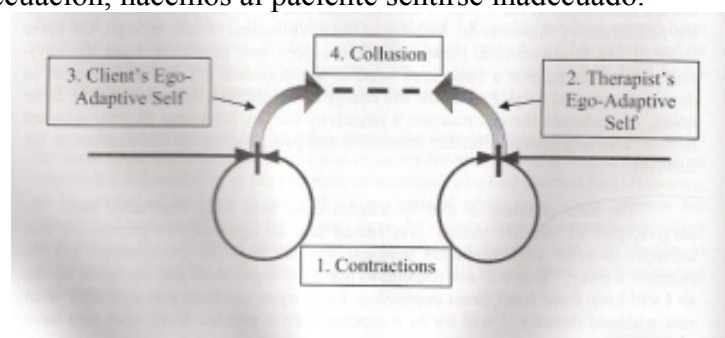
El siguiente diagrama me ayuda a ilustrar energéticamente lo que he estado describiendo.



La línea recta en forma de flecha representa el movimiento energético de la vida del organismo hacia el mundo. Este movimiento es muy parecido al movimiento del protoplasma básico. Tiene dentro de su estructura la función de expansión y contracción. Esta energía crea el cuerpo en el cual vivimos. Nos mueve hacia la satisfacción en el mundo. Crea las necesidades y nos da energía para movernos hacia la satisfacción de esas necesidades. Mientras el entorno sea suficientemente seguro la unidad básica de la vida se mantiene. Sin embargo, cuando se tiene la experiencia de una negatividad persistente desde el entorno contra una necesidad básica central del organismo, el cuerpo empieza a desarrollar alguna forma de supervivencia. Lo que sucede es que parte de la energía vital del organismo se contrae y vuelve contra sí mismo. Al hacer esto, se refuerza la negatividad del entorno pero también ayuda a prevenirse de tener más experiencias de frustración y de dolor. Se ha abandonado la expresión de sí mismo para sobrevivir.

Sin embargo, la persona no puede vivir en un estado contraído. Para sobrevivir, parte de la energía vital ahora es destinada a una expresión adaptativa del ego, la cual intenta ofrecer al medio negativo lo que es aceptable. En esencia, la persona dice “Tú no responderás a mis necesidades básicas energéticas y del organismo, por eso me guardaré de expresarlas directamente, e intentaré obtener de ti indirectamente lo que tú me quitas directamente. Intentaré compensar en un nivel psíquico lo que me has negado a un nivel del organismo. Si no aceptas mi amor como una manifestación física de mi vida y de esta forma no afirmas mi más profundo sentido de mí mismo, yo te ofreceré una versión idealizada de mí que tú aceptarás”. El problema, sin duda, es que el mecanismo del ego-adaptativo nunca satisface una necesidad biológica. Más aún, la adaptación psicológica ha sucedido como consecuencia de la energía vegetativa bloqueada. Y además, la energía que estoy expresando en mi intento de adaptarme a ti para que así tu me afirmes, bloquea realmente la rabia de que no me aceptes como soy. Por lo tanto, si gano tu aprobación, tengo desprecio por ambos, por mí mismo y por ti.

Lo bueno y lo malo es que los métodos de adaptación del ego comienzan a funcionar. Pronto la persona pierde la consciencia de la necesidad biológica subyacente y se concentra sobre lo que es “exitoso”. De hecho, la expresión energética bloqueada ahora se convierte en una amenaza para los compromisos del ego-adaptativo. Esto se vuelve entonces la base para el investimento narcisista en la imagen antes que en el sentimiento. Para los psicoterapeutas, esta imagen es una imagen de curar y con ello un intento de resolver el dolor del rechazo. A la vez, lo que ofrecemos a nuestros pacientes es la forma particular en que llegamos a ser lo que nuestros padres querían que fuéramos. Intentamos dar lo que no tuvimos. Somos muy conscientes de la profundidad del dolor de sus heridas, porque fuimos también heridos. De otro modo, es improbable que hubiésemos escogido esta profesión. Podemos dar contacto y consuelo para nuestros pacientes, justo como nuestros padres nos lo dieron, hasta que somos desafiados por el mismo dilema con el que fueron desafiados. En ese momento, más que encarar nuestra inadecuación, hacemos al paciente sentirse inadecuado.



En el esquema 2, el terapeuta, con su contracción contra la expresión de su fuerza vital, se encuentra ahora con el paciente que viene con el bloqueo de su fuerza vital; el terapeuta tiene su imagen y el paciente tiene la suya propia, y lo que ocurre es que el terapeuta y el paciente entran en connivencia al nivel del compromiso del ego de cada uno. El terapeuta transmite: “Comprendo tú necesidad, y estaré para ti y te ayudaré mientras tú no entres en contacto con los sentimientos bloqueados que me recuerdan mi dolor, que yo no podría manejar”. El terapeuta tiene miedo de perder su posición, la posición de compromiso del ego, que mantiene la ilusión de omnipotencia y control. Tiene miedo de ser devuelto a los miedos de inadecuación. Así, cada vez que el paciente comience a contactar con sentimientos que van a exponer la inadecuación del terapeuta, éste llevará al paciente a volver a hablar acerca de ellos en una marco de referencia que venga bien con la habilidad y comprensión del terapeuta. Así, los terapeutas que en mi taller se sentían incapaces de aceptar su inadecuación (lo que significa incapacidad de aceptar la realidad de sus cuerpos) podían retroceder hacia un sistema previamente aprendido en que se sintiesen seguros.

El problema de la herida narcisista puede también ser expresado de una forma completamente diferente. Hay terapeutas que hacen trabajo corporal continuamente. Conocen el falso sí mismo de la otra persona y ello les hace encolerizarse porque es un falso sí mismo igual al que sintieron en sus padres. Van hacia los sentimientos no expresados del sí mismo primario del paciente como si dijeran “Tú no puedes plantarte aquí delante de mí en tu falso sí mismo”. Se saltan las defensas del ego y van a por los sentimientos primarios que hay detrás del bloqueo. El terapeuta, se siente inadecuado porque el paciente se defiende y no permite al terapeuta conectar con él y eso le hace recordar su situación infantil, ha aprendido ahora técnicas bioenergéticas que ha conseguido poner al servicio de su ego narcisista, que en esencia dice “No te vas a escapar esta vez, ahora tengo técnicas para llegar a ti” (“Tenemos formas para hacerte hablar”). Usa técnicas bioenergéticas al servicio de su narcisismo y va a por el sentimiento de vulnerabilidad del paciente. Abre sentimientos que el paciente ha protegido cuidadosamente.

Sin embargo, una vez que el sentimiento se abre y el paciente comienza a mostrarse, se dirige directamente contra el bloqueo narcisista del terapeuta. Y el terapeuta narcisista, siendo incapaz de responder, dando apoyo, física y emocionalmente a la expansión del paciente, reactiva el sentimiento de vergüenza. Como estos sentimientos de vergüenza son intolerables para el terapeuta, ha creado un falso sí mismo para vivir con ellos, y transmite así también al paciente que una vez que estos sentimientos son expresados, va a tener que adecuarse a esta nueva experiencia amenazante por sí mismo. El mensaje implícito es: “Vas a tener que reconstruirte y tirar de ti mismo a la vez. No me mires a mí para hacerlo”. Dice: “Tú eres lo suficientemente grande, adulto y tienes la suficiente fuerza en el ego, etc., para reorganizarte a ti mismo”. El paciente, acostumbrado a que sus sentimientos sean respondidos de esta manera se levanta, y en esencia dice: “Tienes razón, necesito demasiado, quiero demasiado, es pedir demasiado, no debería pedir eso, lo comprendo”. Se encuentra con el muro del terapeuta, se siente culpable, y acepta como realidad las afirmaciones del terapeuta de que el problema es suyo.

El terapeuta que actúa su problema narcisista de esta manera, racionaliza su incapacidad para estar presente con el paciente en términos de la conducta regresiva del paciente. El terapeuta sabe que en el fondo no va a satisfacer esta conducta particular, y que el paciente va a tener que hacer el duelo de la pérdida. Sobre esta base, justifica su falta de sentimiento hacia el paciente y fuerza al paciente a volver al compromiso del

ego-adaptativo. Cuando un terapeuta narcisista trabaja, genera vergüenza en dos niveles diferentes: el paciente siente vergüenza si tiene sentimientos que avergüenzan al terapeuta; y siente vergüenza cuando no es capaz de expresar o manejar sus sentimientos en la forma en que el terapeuta lo hace o la forma que él siente que el terapeuta espera que lo haga. Como un paciente que me dijo llorando, “Lo siento yo no soy la clase de paciente que usted necesita”.

Cuando los terapeutas traen pacientes a supervisión y veo donde está estancados, nueve de cada diez veces voy al encuentro del sentimiento que el paciente necesita expresar: rabia, cólera, anhelo, sexualidad. Y suelo decir al paciente algo como: “Parece ser que es tal cosa lo que necesitas sacar”. Suelen reconocer “Así es”. Yo les pregunto “¿Puedes decirme porque no ha ocurrido así en la terapia?”. Miran al terapeuta y dicen entonces, “Si hubiera hecho eso, él no habría podido manejarlo, hubiera sido demasiado para él”. Lo que ellos no dicen pero está implícito es, “Elijo el vínculo, elijo la conexión, prefiero la relación antes que intentar experimentar este sentimiento porque si experimento este sentimiento, preveo o la retirada del terapeuta o una respuesta sádica que me avergonzará por tener ese sentimiento, porque no se ajusta a lo que he aprendido de la posición del terapeuta, que consiste en que yo sea todo lo que él piensa que debo ser”.

Hemos discutido la problemática narcisista y cómo llegar a ser terapeuta es una forma de intentar resolver este problema con nuestros pacientes. Hemos también subrayado la base energética para este problema. Me gustaría ahora abordar la cuestión de la resolución.

II. Resolución

La primera cuestión que quiero enfatizar de nuevo es que la solución al problema narcisista es una solución energética. La expresión inaceptable de un cuerpo vivo fue lo que causó el problema y la capacidad para volverse a identificar con su fuerza vital es lo que viene a ser la base de la resolución. No hay resolución si no es desde la resolución en el cuerpo. Solo en el cuerpo puedes unir un profundo sentido de dignidad con la grandeza y la vulnerabilidad de ser quién eres.

Como muestro en mi esquema, cuando la energía está bloqueada y parte de uno mismo retrocede para reforzar la contracción, entonces uno intenta alcanzar a nivel psicológico lo que ha sido bloqueado en un nivel energético. Usando los términos de Reich, éste diría: todos los impulsos del ego son movimientos vegetativos bloqueados; el impulso del ego de poseer o controlar es un movimiento energético bloqueado. Lo que esto significa es que, si tú no me dejas quererte; entonces intentaré poseerte. Intentaré controlar el objeto amoroso cuando no puedo tenerlo. Si puedo tener el objeto amoroso, es decir, si puede haber una liberación de amor en mi cuerpo, entonces no tengo la necesidad de controlarlo.

Hay tres niveles muy importantes de interacción que son necesarios en el proceso terapéutico con los que tiene lugar la resolución de este problema, permitiendo al paciente ir del control hasta la expresión de sí mismo. El primer nivel es tomar en serio la defensa adaptativa del ego. El segundo, es ayudar a la persona a identificarse con la contracción, y lo tercero, es contactar con la fuerza vital básica cuando vuelve a surgir hacia el entorno.

Hay cantidad de terapias que son buenas al trabajar con los mecanismos adaptativos del ego del paciente. La Psicología del Yo y el Psicoanálisis son excelentes

para explicar las maquinaciones y la actividad del ego, y la adaptación de la personalidad. Los juegos a que la gente juega, el análisis transaccional, es excelente analizando y representando las formas en que la persona ha intentado organizarse a sí mismo en el mundo; sin embargo, ello deja fuera de la realidad que todos los juegos del ego proceden de un movimiento energético bloqueado en el cuerpo.

Hay numerosas modalidades terapéuticas que son muy buenas al trabajar sobre la energía bloqueada en la contracción. Métodos como Rolfing, Feldenkrais y Alexander, intentan liberar el bloqueo físicamente. Pero liberando el bloqueo, no hay conciencia del significado de ese bloqueo en términos de la organización de la personalidad, y no hay disponibilidad para encontrar o hacer contacto con la persona sobre el nivel de la transferencia y no hay disponibilidad para apoyar la fuerza vital en su liberación. Entonces ésto, fuerza a la persona a caer de nuevo sobre sus antiguas defensas.

Hay también terapias que intentan trabajar sobre la fuerza vital y eliminan trabajar con las defensas del ego o el significado de la contracción. Tienes terapias como el grito primal, o renacimiento, donde intentan ir por debajo de la estructura defensiva y simplemente liberar la fuerza vital. Lo que ocurre es que consigues caos. Vemos gente que tiene experiencias pero nunca integra la experiencia.

En Análisis Bioenergético, estos tres aspectos – el mecanismo adaptativo del ego, el bloqueo energético y la fuerza vital- han de ser destacados y ser comprendidos. Lo primero de todo, tiene que haber consciencia de la función de adaptación del ego. Un colega, certificado en nuestro programa de formación, vino a verme recientemente y dijo que sintió como si él fuera un fraude. Había completado el programa de formación y todavía sentía como si realmente fuera incompetente para trabajar con el cuerpo e incluso tenía tendencia a evitarlo. Decía que sentía como si en verdad su terapia no hubiera “cuajado”. De alguna manera, había sido capaz de evitar afrontar su verdadero sí mismo. Quería volver a la terapia y encarar estos problemas. Aunque lo había visto en sesiones de formación durante años, no había trabajado con él en terapia.

Durante nuestra primera sesión, observé su cuerpo y empecé a trabajar con él. Pronto se hizo evidente que tenía una cantidad enorme de terror respecto a la posibilidad de entregarse a las sensaciones de sus piernas. Al empezar a trabajar con la tensión en sus piernas, noté que se disociaba del sentimiento. Comenzó a sudar mucho y parecía que fuese a entrar en un estado de shock antes que entregarse a la vulnerabilidad de sus piernas.

La siguiente vez que vino, trajo una lista de preguntas que quería preguntarme. Estas preguntas se convirtieron en una agenda de cosas que eran importantes para él. Dijo, con algo de vergüenza y miedo, “Sé que estoy aquí para el trabajo corporal y me pondré a eso en un minuto ¿pero estaría bien si te leo mi lista de cosas que me tienen preocupado esta semana?”. Percibí que esto era tremendamente importante para él y le dije “Sí puedes”. Al darle permiso para llevar la terapia a su manera, por el momento, sin imponerle la mía, se sintió inmensamente agradecido y aliviado. Y siguió diciendo “Sé que deberíamos ir sobre el taburete y sé que la colchoneta está por allí, y sé que Al Lowen dice que si no hay cambios en el cuerpo nada cambia, y creo eso, pero necesito seguir mi lista”.

Y volvimos a la lista, y su agradecimiento afloró. Descubrí que había incorporado el programa de formación a su necesidad narcisista de cumplir bien y estaba aterrado de ser incapaz de estar a la altura de sus expectativas o la de los otros. Estaba comprometido

con los principios de la bioenergética y al mismo tiempo, le asustaba entregarse a esos mismos principios en lo que concernía a su cuerpo. Después de que terminara con su lista, le dije: “Tú lista me dice que hay algo muy importante que quieres y necesitas de mí. Parece como si nunca fuiste escuchado y entendido”. Dijo, “Es cierto”. Y eso, trajo un profundo sentido de vergüenza. Le hice ponerse sobre el colchón cuando, en un instante del sentimiento de vergüenza, me miró y me dijo “¿De verdad está bien si lo hago así?”. Yo le dije, “esta vez la terapia es para ti”.

Lo que había hecho en el programa de formación y en su terapia previa fue considerar el proceso bioenergético como algo que le venía heredado de su padre, a quien había tenido que someterse y ser humillado o ser rechazarlo, aunque en realidad lo quería. Cuando le dije, “Está bien hacerlo a tú manera”, y sintió vergüenza, su cuerpo comenzó a temblar, la sensación vino a sus piernas, la pelvis comenzó a moverse y dijo: “¡Mira, mira, mis piernas se están moviendo! ¡Tengo mi propia vida y ni si quiera me he puesto en el taburete!”. Le dije: “Está bien, no tienes que ponerte en el taburete, Tu vida puede ser tener para TI”. Con eso, comenzó a llorar.

Esta situación me trajo el recuerdo de cuando unos diez años atrás repentinamente paré de usar el taburete. Me preguntaba por qué. Entonces un día dije “Que me aspen si tengo que ser el niño bueno de Al Lowen”. Después empecé a usar de nuevo el taburete. Empecé de nuevo, no para ser un buen chico de Al, sino porque descubrí que “¡un adulto es alguien que hace lo que quiere, incluso aunque alguien más quiera que lo haga!”. En tanto que terapeutas bioenergéticos, necesitamos respetar las defensas del paciente a la vez que hemos de tener presente todo el tiempo el movimiento energético que intenta expresarse en la defensa.

El segundo nivel importante de interacción es comprender y trabajar con la contracción. Alguien dijo una vez que nada ocurre en la terapia hasta que el paciente se decepciona. Se puede comprender las defensas y ser muy consciente de la herida narcisista que hay debajo, y a pesar de eso fallar como terapeuta en relación con tus pacientes. Lo que sucede cuando fallas es lo que se convierte en un punto crucial en la terapia.

Recientemente tuve un paciente a quien le hice lo que habían hecho conmigo. El paciente era un terapeuta joven que había escrito un libro y me pidió permiso para usar mi esquema en su libro. Hablamos acerca del significado de esto en sus sesiones de terapia, y le di permiso para usarlo. Él me dio el reconocimiento adecuado en su libro en lo que se refiere a ese uso. Sin embargo, cuando leí el libro encontré que quería más honores en el libro de los que me había dado. A la vez, me di cuenta que traía este libro como una especie señal de agradecimiento – tal como yo había llevado mi artículo a otro veinte años antes. Me encontré a mí mismo atrapado entre mi rol como terapeuta y mi propio investimento narcisista diciendo “Esto es mío”.

Manejé la situación malamente. En lugar de ser honesto con mis sentimientos o trabajar con mis problemas contratransferenciales, me fui a mi cabeza, e intenté hacer de mis sentimientos un problema terapéutico suyo. En el fondo le comuniqué que sí, que estaba decepcionado, pero que podía ser importante para él afirmarse a sí mismo con alguien que había experimentado decepción con él. Ahora, si eso suena a locura, es que lo es. En última instancia, el resultado terapéutico es correcto. La parte loca es que estaba intentando hacer terapia sin confesar la profundidad de mi propio dolor y el enojo que había debajo. Estaba atrapado en mi propia trampa narcisista, y estaba usando mi rol habitual de terapeuta como una forma de manejar eso.

Cuando le hice esto, se quedó destrozado. Y dijo, “Me estás volviendo loco, ¿porqué me haces esto?”. Después de lo ocurrido, me di cuenta que había hecho con él lo que habían hecho conmigo y, en un esfuerzo por ser terapéuticamente correcto, me había desconectado de la relación, lo que fue en realidad una tapadera para mis sentimientos. Se lo contó a un amigo cercano y con el corazón roto, le dijo, “Mi terapeuta me ha traicionado”. El vínculo y la conexión que habíamos experimentado durante cinco años se rompió y entró en una profunda contracción de dolor.

Cuando volvió a la sesión siguiente, dijo que tenía una par de cosas que eran realmente importantes y que quería que yo escuchara. “En primer lugar,” dijo, “de verdad necesito de ti que reconozcas que cometiste un error”. “Hiciste un error, no sólo una metedura de pata terapéutica, sino que cometiste un error. Segundo, necesito que escuches mi furia hacia ti. Estoy de verdad asustado al traerte esta rabia. Tengo miedo de que, o te encojas y te rompas por ella, o de que te retires de ella, la uses contra mí y la interpretes. Quiero que la tomes como tú mismo, y no quiero verme envuelto en una situación de trabajo corporal donde yo entre en un estado regresivo y tú recibas esta furia como si viniera de una situación transferencial. No quiero que te escondas en tu rol de terapeuta en este punto. Quiero que la recibas TU porque fuiste TU quien cometió este error.”

Y tan pronto como reconocí que era mi error, comenzamos a trabajar con la rabia. Cuando la rabia emergió también lo hizo la herida y el dolor. Entonces se sintió abrumado por un profundo sentido de vergüenza le arrolló. La vergüenza estaba relacionada con tener que estar tan lleno de furia conmigo, lo que para él significaba automáticamente, que yo no estuviera en contacto con él y con su dolor. Hay vergüenza al tener que protestar porque no eres querido y valorado. La diferencia entre experimentar esta vergüenza conmigo y cuando él era niño es que yo acepté mi responsabilidad del dolor; y después de la rabia, cuando ví su vergüenza, yo le tendí mi mano. Al extender mi mano, ofrecí construir un puente desde su contraído espacio de vergüenza a un acercamiento que no había sucedido con sus padres. Este puente humano fue necesario para curar la herida narcisista original. Pudo decir entonces: “Sabes, tú has sido mi vida y yo no estaría aquí si no hubiera sido por ti”. Cada uno de nosotros sintió su corazón destrozado en este trayecto terapéutico. No es algo que podamos evitar pero lo que es importante es cómo es recibido nuestro sufrimiento. No podría haber recibido tan abiertamente la pena de mi paciente si yo mismo no me hubiera sentido roto el día antes con mis propios compañeros y no hubiera encontrado su amor y su aceptación. El terapeuta está presente, es de esperar, para construir un puente con sus sentimientos hacia el paciente que le permita quedarse con su propia realidad. No es suficiente sólo estar presente, y no es suficiente airear los sentimientos, debe haber contacto humano en la realidad de la situación. Son necesarios tanto la experiencia del cuerpo como la relación con el terapeuta.

Hemos hablado acerca de la importancia de trabajar con las defensas del yo y de las contracciones que tienen lugar. Ahora hay que considerar la importancia de contactar y dar apoyo para que la fuerza vital emerja. Cuando la contracción se relaja y la fuerza vital primaria vuelve hacia el mundo con la expresión directa, vuelve primero exactamente en el mismo punto en que había sido cortada. La expresión energética no finalizada progresa hacia su finalización.

Steifetz, en su película sobre el protoplasma, demostró que había dos cosas que podían destruirlo. Una de ellas era la sobreestimulación; Inyectaban heroína o un

estimulante, y los límites que mantenían el protoplasma se disolvían y rebosaba en el entorno circundante. Esto es muy parecido a una persona “borderline” cuando, por sobreestimulación, se pierden los límites de su yo. La otra cosa que mataba el protoplasma era un shock; shock provocado hasta el grado en que deja de funcionar. La cuestión que encontré sorprendente fue que cuando el protoplasma que había recibido el shock era reanimado, recuperaba el ritmo exacto de movimiento que tenía antes de que recibiera el shock. Era como si se le hubiese puesto en espera, hasta que pudiera comenzar a fluir de nuevo.

Cuando es liberado el shock de una contracción del cuerpo, particularmente en el diafragma, el movimiento que estaba originalmente bloqueado reanuda su anterior expresión rítmica hacia el entorno. Cuando se restablece, el terapeuta se convierte ahora en contenedor y puente para esa energía – contenedor para contener el sentimiento y hacerlo seguro para que el paciente lo exprese; y puente sobre el que paciente pueda caminar para reencontrarse a sí mismo y adueñarse de sus propios sentimientos. El terapeuta sabe que él no es el objeto amoroso primario, sin embargo es capaz de acoger el sentimiento original sin expresar del paciente. Estos sentimientos, como con los padres, van de la adoración al odio. Sin embargo, lo que los padres no podían aceptar, forzando por eso al paciente a la contracción y al compromiso del ego, ahora, afortunadamente, el terapeuta puede aceptarlo. Y cuando los problemas narcisistas propios del terapeuta aparecen en la terapia, a diferencia de los padres originales, éste puede buscar ayuda para clarificar la relación.

La persona que atravesó este bloqueo y contactó conmigo por primera vez fue Al Lowen. Al, literalmente me miró de arriba abajo, abrió mis ojos, y usando la energía de sus ojos, me pidió que saliera; me invitó a atravesar el shock, la incredulidad, y la contracción. Trabajó con mis ojos hasta que la falta de vida en ellos fue liberada y pude mirarle con sentimiento. Entonces me hizo tender las manos, tocar su cara, y entrar en contacto con él. En ese momento, lo buscara él o no, se estableció un patrón de relación. Yo era como un pequeño patito que decía “¿Eres tú mi madre? ¿Eres tú el contacto que siempre necesité y que me aterrorizaba aceptar?”. Se establece una conexión energética enorme con la persona que invita y es el recipiente de esta fuerza vital primaria. No es sólo la liberación o apertura casual que dice “Oh, eso fue bonito”. En ese nivel de regresión infantil, la persona que abre paso a esta fuerza primaria se convierte en objeto de un vínculo energético poderoso.

La persona que recibe este tipo de vínculo obviamente no va a estar presente todo el tiempo, pero necesita saber que este tipo de conexión se producirá cuando esta fuerza primaria vuelve por primera vez hacia el entorno. Cerca de un año después de mi experiencia con Al, me encontraba asustado y a punto del ataque de pánico mientras entraba en el estudio de mi casa y vi un cuadro que tengo de Al colgado sobre la pared. Tan pronto como vi los ojos de Al suspiré de alivio. Sentí que había alguien en el mundo que me había visto.

El contacto inicial creó una conexión con la que me he relacionado a lo largo de más de veinte años. Me he sentido herido por Al, y él se ha disculpado por haberme herido. He vivido y luchado con mi relación con Al hasta el pasado mes de Mayo cuando, en una sesión en su consulta en Nueva York, fui capaz de afirmar por mí mismo lo que yo había querido siempre que él afirmara en mí, fui capaz de mantener mi propia fuerza vital y decirle “Tú has significado mucho para mí. Nos hemos decepcionado y herido el uno al otro pero quiero que sepas que te quiero. Quiero que aceptes este sentimiento mío y que lo conserves siempre. Quiero que lo tengas porque

es mi sentimiento y es el mayor regalo que yo puedo darte”. Al haber abierto y acogido mi sentimiento y yo finalmente me había afirmado, a través de la decepción y el dolor. El acercamiento fue completo. La herida narcisista temprana tuvo ocasión de curarse. La fuerza vital original había sido reafirmada en el mundo.

Hay algunos terapeutas, como hay padres, que no pueden aceptar ni el amor infantil ni el amor maduro de otra persona. En este caso, sólo un profundo duelo de la pérdida, puede liberar de nuevo el espíritu del amor. Todos tenemos que llorar la pérdida original acaecida con nuestros padres. La esperanza es que, en el otro lado de esa pena, el terapeuta es quien puede recibir la expresión genuina de nuestro cuidado y de nuestro amor. Fue la incapacidad de los padres para valorar esta expresión sentida desde el corazón la que dejó tan profunda cicatriz en la psique. Es de esperar que ahora pueda haber un reencuentro en nuestra terapia.

Como terapeutas bioenergéticos estamos llamados a valorar y analizar las defensas del yo, trabajar con los bloqueos físicos y apoyar la vuelta hacia el mundo de la energía primaria de la persona. Una vez que esta fuerza se abre de nuevo y es apoyada, la persona es capaz de individualizarse y recuperar la dignidad que perdió en su origen. El paciente se recupera de la vergüenza gracias a una nueva validación de su vida en su sexualidad. Ahora que la energía ya no es desplazada de la pelvis para apoyar el falso sí mímico, puede ser usada para arraigar el verdadero sí mismo. Así la resolución es, en un sentido muy profundo, una resolución corporal. Fue la vitalidad del cuerpo, que en el fondo es de naturaleza sexual, lo que produjo desprecio y envidia por parte de los padres en un comienzo, y es la recuperación de esa vitalidad lo que lleva a curar la herida original. Y me tuve que preguntarme lo siguiente “¿Cuáles han sido los obstáculos en la terapia y en la formación para llevar a cabo esta tarea?”.

III. Obstáculos

Cuando comencé a hacer terapia bioenergética como formador, yo no había pasado a través de un análisis de mí mismo en el que las cuestiones de la transferencia hubiesen sido tratadas claramente. Había experimentado varios tipos de terapia durante mi licenciatura. Había estado durante dos años en análisis transaccional y hecho numerosos talleres de Gestalt y terapia de pareja, pero no había experimentado lo que significaba un encuentro terapéutico individual, en el que entrara en estado de regresión y trabajara el significado de la regresión con un terapeuta. Tuve la experiencia de cuatro años de talleres y de formación en bioenergética pero durante ese tiempo, como no había cerca terapeutas formados, mi compañero y yo trabajamos el uno con el otro. Era imposible trabajar apropiadamente con esos problemas transferenciales en semejante relación dual. De ese modo, cuando los estudiantes en formación que yo tenía en terapia venían con estas profundas heridas narcisistas que requerían el tipo de contacto que he estado describiendo, no estaba suficientemente preparado y con experiencia para guiarlos apropiadamente a través de esas aguas turbulentas. Bastante a menudo, tal y como lo veo ahora, la terapia se paraba en ese punto. Afortunadamente, sin embargo, había una pareja de estudiantes que no estaban satisfechos con esta solución e insistían en que estuviera más presente con ellos como persona real, lo que por supuesto, era una forma para ellos de conocerse a sí mismos como personas reales. Aunque entendía sus intenciones, como el rol de terapeuta era mi forma de afirmarme, aquello sonaba como si ellos quisieran exponer mis insuficiencias.

Finalmente pude reunirme con un grupo ínter pares y trabajar con este problema. Mi opinión aquí es que cuando este problema no es tratado con un terapeuta

bioenergético, entonces, a menudo, el paciente/alumno en formación dejará la terapia y la formación o elige hacer otro tipo de terapia, no por la falta de compromiso hacia la bioenergética, sino como un intento de reparar o finalizar el trabajo incompleto de la terapia.

Una de las razones por las que los estudiantes paran de hacer trabajo corporal es debido a los problemas transferenciales no resueltos en su terapia personal. Otra razón es parecida, aunque algo diferente, y es que el formador/terapeuta no es capaz de llevar al estudiante a crecer y llegar a ser un igual. Los sentimientos subyacentes de incompetencia en muchos estudiantes han sido perpetuados por las actitudes narcisistas inconscientes o conscientes del formador/terapeuta de que el estudiante nunca será tan bueno como él. El estudiante intenta curar la herida narcisista que no fue curada en la relación terapéutica haciendo algo donde encontrar afirmación fuera del trabajo bioenergético.

Tengo un grupo de supervisión que ha durado nueve años. Todos los miembros son terapeutas bioenergéticos certificados y sin embargo cada uno de ellos durante este período de nueve años ha encontrado formación en psicoterapia fuera de la bioenergética.

Recientemente, me quedé sorprendido cuando uno de los miembros expresó la vergüenza que sentía por no hacer mucho trabajo corporal con sus pacientes. Otros miembros se identificaron con los sentimientos que estaba expresando. A un nivel profundo él preguntaba si era aceptable como persona y como miembro de un grupo aunque, de hecho, había fallado en cumplir con las expectativas del programa de formación y sus formadores. Pronto llegó a ser evidente que cada persona se había pasado a otro bando, como se fueron, para encontrar una forma de sentirse bien con ellos mismos como terapeutas. Y sin embargo su compromiso estaba todavía con el trabajo bioenergético por lo que había significado para ellos y así, habían continuado en el grupo de supervisión durante todos esos años.

Me hice a mí mismo la pregunta: “¿Cómo había contribuido yo como formador a perpetuar esta baja autoestima de sí mismo en los estudiantes?”. Me di cuenta que bastante a menudo mi forma de enseñar era como un profesor de piano que, cuando el estudiante está teniendo dificultades en una pieza dice “Quítate, déjame mostrarte como hacerlo”. Podían estar impresionados con tu talento; pero sentían vergüenza porque no podían hacerlo tan bien. No sólo no les enseñaba cómo tocar la pieza, sino que en realidad incrementaba sus sentimientos de incompetencia e incrementaba la posibilidad de que dejaran de tocar el piano totalmente.

Todavía recuerdo con mucho dolor cuando mi hija pequeña con cinco años vino hacia mí con un libro para colorear y me enseñó un dibujo que había coloreado. Lo miré, y apreciándoselo le respondí diciendo: “Es estupendo”. Y luego dije: “La próxima vez odrías quizás no salirte tanto de las líneas”. La miré desde mi altura cuando empezó a colorear de nuevo y comenzó a sollozar. Le pregunté cuál era el problema y dijo que tenía miedo de colorear porque tenía miedo de salirse de las líneas. Y me pregunté, cuántas veces en una sesión de formación, antes que hacer algo que fuera una técnica avanzada que podía impresionar a cualquiera, en realidad tenía que haber apoyado en ese momento al estudiante en su miedo y animarle de tal manera, que le dejara con el sentimiento de que estaba bien como persona y con la confianza de continuar aprendiendo.

Esta cuestión de las expectativas poco realistas acerca de los resultados de los estudiantes ha surgido también entre las mujeres en relación con mostrar su trabajo delante del grupo. Numerosas mujeres, estudiantes y certificadas, han señalado que la demostración de su competencia ante un grupo no les hacía sentir cómodas a la mayoría de ellas. Sentían que eso es más un estilo masculino. Sin embargo, en vez de considerar esta cuestión y discutirla, son a menudo juzgadas como incompetentes y que si estuvieran bien capacitadas no habría problema.

Otra forma en que han sido perpetuadas las heridas narcisistas de los estudiantes ha sido nuestro método tradicional de enseñar el análisis del carácter. Todo el mundo quería ser rígido, es lo mejor, o al menos ser masoquista; pero ser considerado psicopático, oral o esquizoide es humillante. El método tradicional de enseñar el carácter enfatizaba los elementos patológicos. Recuerdo escuchando las descripciones del carácter oral, con el que yo tenía algún parecido, en términos de qué persona era, qué abatida, derrotada, necesitada, poco energizada, infantil, dependiente, qué poco realista. Me sorprende porque nunca nadie dice acerca de este carácter, “Dios mío, mira cuanto ha hecho esta persona en su vida para sobrevivir cuando tenía tan poco para seguir adelante”. Un estudiante tuvo una discusión con su mujer. Él le dijo, “Tu problema es que eres oral”. Ella replicó “Tu problema es que eres masoquista”. Continuaron hasta que él dijo, “Bien, yo puedo ser masoquista, pero al menos estoy en un estadio del desarrollo psicosexual por encima del tuyo”. Así, el análisis del carácter estaba siendo utilizado para el asesinato del carácter y para incrementar los sentimientos de incompetencia y de vergüenza.

Pocos de nosotros estábamos preparados para llegar a ser terapeutas formadores; no habíamos acabado con nuestras propias heridas. Cada uno de nosotros tenía historias horribles de abuso en torno a nuestra propia terapia y formación. Nosotros también habíamos sentido, como algunos estudiantes, que teníamos que ajustarnos a la posición del terapeuta o reconstituírnos a nosotros mismos de la mejor manera posible. Para muchos esto significó dejar la bioenergética del todo o encontrar un experto ajeno a este campo.

Tampoco éramos conscientes de cómo la terapia bioenergética misma llega a ser parte del mecanismo ego-adaptativo del estudiante y del terapeuta. Hacer trabajo corporal o no hacerlo puede ser simplemente otra forma de confirmar o resistirse al terapeuta. Esta parte de la transferencia ha sido raramente considerada. Así, muchos estudiantes sentían que era o hacerlo a la manera del terapeuta o dejarlo.

Otro obstáculo para curar estas heridas ha sido el hecho de que los terapeutas que habían llegado a ser formadores nunca se formaron para ser profesores, es decir, a menos que hubieran sido formados como profesores antes de llegar a ser terapeutas. Se le dio muy poca supervisión al formador inexperto. Debido a una supervisión inadecuada de los formadores en apoyo de su vulnerabilidad y ayuda en su baja autoestima, estos se dirigían al grupo, como sus padres hicieron con ellos, para compensar los aportes narcisistas perdidos. Con la carga de sus propias heridas narcisistas a sus espaldas, a menudo no podían prestar atención a las diferencias individuales de sus estudiantes y perpetuando así el problema.

Finalmente, me gustaría mencionar los ejercicios que usé en el seminario de grupo de aquel día, y cómo podemos adaptar los principios de los ejercicios al trabajar con los problemas mencionados.

IV. Ejercicios

El ejercicio que usé aquel día tenía tres partes. La primera es aceptar la realidad del fracaso. La segunda es aceptar el apoyo del grupo de compañeros, y la tercera es la recuperación de la estima de sí mismo. Estemos trabajando con la problemática narcisista como por ejemplo en Alcohólicos Anónimos, o con hijos de alcohólicos adultos, o con familias disfuncionales, o en grupos de formación de bioenergética, los principios mencionados son los mismos. La diferencia reside, y creo que es una diferencia significativa, en que aplicamos los principios mencionados al cuerpo. Sin implicar el cuerpo, creo que otras formas de aplicación son efectivas pero limitadas.

En la primera parte del ejercicio, les hice permanecer sobre una pierna, inclinándose hacia adelante hasta tocar el suelo², hasta casi derrumbarse, cambiando luego a la otra pierna y volviendo a inclinarse hasta que casi irse abajo. Estando inclinados en esta posición, también les hice dirigirse al padre o a la madre diciendo, "ayúdame". Sólo en el momento en que podían derrumbarse y se daban por vencidos aceptando que esa ayuda no iba a venir, les hacía levantarse. Cuando se levantaban les hacía tomar la postura a la que habían tenido que recurrir para sobrevivir; y como si estuvieran delante de los padres, sentir internamente: "No puedo dejarte ver lo indefenso que me siento". También les pedí que trataran de sentir a qué se parecía el intentar intuir qué necesitaban de ellos los padres para sobrevivir y entonces sentir la carga de esa responsabilidad.

La segunda parte del ejercicio era inclinarse y esta vez sentir que levantarse e intentar ser el terapeuta de sus padres cuando en realidad están enfadados y heridos porque no te ayudan, es pagar un precio demasiado alto; les hice decir, "Ya no puedo pagar nada más; me rindo". Y si les era posible rendirse, les hacía entregarse a sus cuerpos, y desplomarse en medio de sus compañeros de grupo. Estando aún en el suelo, les pedí si podían lentamente levantar la cabeza y mirar al grupo para ver si podían entrar en contacto con alguien que a ellos les pareciera tener una respuesta visceral empática en esa situación. Eso es muy difícil de hacer porque significa reconocer la vergüenza del fracaso. En mi fuero interno yo sé que no podría trabajar nunca con un terapeuta que no comprendiera el sentimiento de vergüenza porque intentaría reconstruirme según una imagen narcisista que superara ese sentimiento y eso no funcionaría. Y entonces preguntaba si había alguien que sintiera lo mismo que la persona que estaba en el suelo y si podía ofrecerle la mano.

Tomar esa mano será una de las cosas más duras que se nos pida hacer, porque, para la persona herida en su narcisismo, que necesita un apoyo tan profundo, aceptar la ayuda significa fracasar; y fracasar significa vacío y pérdida. Significa haber renunciado a todo lo especial que tú te sientes desde el momento en que tomas esa mano. Sin embargo, una vez que se coge la mano y se entra en contacto, la energía comienza a circular de nuevo a través del cuerpo y la vida que habíamos intentado conservar a través de la contracción y el sentirse especial del ego adaptativo es ahora una experiencia vital. La autoestima, que estaba ligada con la postura rígida de intentar ser terapeuta para los padres, es ahora reemplazada por una aceptación, que surge del corazón, de ser uno mismo tal como es. El amor se encarna en presencia de los compañeros. La validación de eso está en tu cuerpo, ahora, en el presente.

Recientemente hubo un programa de televisión sobre prisioneros de guerra que habían sido capturados durante la Segunda Guerra Mundial, la de Corea y la de

² Nota del equipo traductor: Es la posición parecida a la de "grounding" pero sólo sobre una pierna.

Vietnam. Un prisionero de guerra de la Guerra del Vietnam, dijo que siempre había estado decidido a nunca hacer nada más que dar nombre, rango y número de matrícula, en caso de ser hecho prisionero de guerra. Sin embargo, dijo, que él no estaba preparado para las torturas que sufrió. Después de cuatro días de interrogatorios y torturas en las que cada parte de su cuerpo era estirado, y en sus palabras: “los líquidos fluían de cada orificio de mi cuerpo”, se vino abajo y les dijo todo lo que querían oír. Una vez roto, le aislaron del resto. Su vergüenza era tan grande que solo podía pensar en el suicidio. Para él era imposible imaginar estar de nuevo frente a sus hombres o volviendo a casa con su familia. En medio de su desesperación, uno de los hombres campo de prisioneros consiguió pasarle una nota camuflada. La nota decía, “Aguanta, nos han roto a todos”. Con este mensaje pudo aceptarse a sí mismo, reunirse con sus hombres y finalmente volver a casa.

Al resolver nuestras heridas narcisistas, tendremos que aceptar cuan heridos estamos y cómo, el ser terapeutas de nuestros padres y pacientes, ha fracasado en curar esta herida. Necesitaremos llorar nuestra pérdida, pero también necesitaremos alargar nuestras manos hacia alguien con quien sentimos que tiene una empatía visceral por nosotros, porque ellos mismos conocen lo que es esta herida. En bioenergética tenemos los recursos terapéuticos para realizar esta tarea porque tenemos contacto con la energía del cuerpo gracias a la cual podemos recuperar la dignidad que hemos perdido. Sin embargo, al aplicar estas herramientas tan poderosas, recordémonos siempre que todos hemos sido rotos.