

La psicoterapia corporal en España. Hitos históricos psicocorporales y psicoterapia caracteroanalítica

Body psychotherapy in Spain. Somatic historical milestones and character-analytic psychotherapy

José Martín Amenabar Beitia

Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Artículo publicado con autorización: Body psychotherapy in Spain. Somatic historical milestones and Spanish character_analytic psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal* (Volume 21, Number 2, Winter 2023, pp. 106-116. <https://www.ibpj.org/issues/articles/Jose%20Martin%20Amenabar%20Beitia%20-%20Body%20Psychotherapy%20in%20Spain.pdf>

Descargo de responsabilidad: el artículo utiliza un estilo de citación y referencias distinto al que utiliza *Aperturas Psicoanalíticas*, puesto que es una traducción y se conserva el formato original.

Resumen

Este artículo recorre algunos hitos históricos de la psicoterapia corporal a nivel mundial para luego ofrecer una visión panorámica de una diversidad de propuestas en el ámbito español, llamando la atención sobre la psicoterapia caracteroanalítica, una de las aportaciones psicocorporales actuales más relevantes por su influencia a nivel nacional e internacional. Su propósito es dar a conocer algunas de las cuestiones que considera parteaguas desde un punto de vista histórico y metodológico y para el devenir de la psicoterapia corporal.

Palabras clave: psicoterapia corporal, psicoterapia caracteroanalítica, vegetoterapia

Abstract

This article covers some historical milestones of body psychotherapy worldwide, and offers a panoramic view of diverse models in the Spanish field, drawing attention to Character-Analytic Psychotherapy, one of the most relevant current body psychotherapy contributions due to its influence nationally and internationally. The author then delves into some of the issues he considers paramount from a historical and

Doctor en Psicología, profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Es miembro asociado de la Escuela Española de Psicoterapia Reichiana (ESTER).

La correspondencia sobre este trabajo debe enviarse al autor a josemartin.amenabar@ehu.eus.

methodological point of view, and for the future of body psychotherapy.
Keywords: body psychotherapy in Spain, character-analytic psychotherapy, vegetotherapy

El nacimiento del paradigma psicocorporal y de la vegetoterapia caracteroanalítica: Wilhelm Reich

Wilhelm Reich fue discípulo de Freud durante el período comprendido de 1920 a 1934, año en que fue expulsado de la Asociación Psicoanalítica Internacional por razones que parecen relacionarse con su carácter rebelde e indomable y con su espíritu innovador e inquieto. Durante esa época, además de ser un reputado psicoterapeuta, dirigió los seminarios de técnica psicoanalítica de Viena y contribuyó a la creación de varios centros de higiene sexual. Algunas de sus aportaciones más relevantes al psicoanálisis han sido el estudio de las resistencias en el proceso analítico, el papel de la transferencia negativa y su desvelamiento, y el análisis del carácter. Reich cuestionaba la universalidad del complejo de Edipo, considerando que su presencia era reflejo de una estructura social y familiar de índole patriarcal, y, por otra parte, rechazaba la existencia de la pulsión de muerte, considerando el sadismo y el masoquismo como manifestaciones secundarias a la represión sexual.

Siendo siempre un defensor de la primera formulación freudiana sobre la ansiedad, según la cual la ansiedad sería consecuencia de la represión (sexual), Reich sostiene que toda perturbación psíquica denota una perturbación de la sexualidad, y más específicamente una perturbación de la potencia orgástica, lo que supondría una inhibición en la capacidad para abandonarse y para descargar la excitación sexual contenida.

El planteamiento profiláctico reichiano se enlaza con el desmantelamiento de las estructuras sociales y familiares que constriñen e impiden la libre expresión de la sexualidad. Y la sexualidad sin represiones se identifica, según Reich, con la vida natural y por ende con lo saludable. Este planteamiento, que indudablemente rebasa el campo meramente clínico, choca con la visión de Freud, quien prefiere mantenerse en una esfera estrictamente científica, sin necesidad de lidiar con cuestiones o posiciones sociales y políticas. Aunado a ese espíritu de reformador social, Reich va a plantear modificaciones en la práctica psicoanalítica que tampoco son del agrado de Freud. Y todo ello en conjunto, en una especie de cóctel de innovaciones varias, acontecía en una época en la que el psicoanálisis luchaba por el reconocimiento social y la adquisición de un estatus científico que, obviamente, no casaba con el ánimo revolucionario de Reich. Por todo ello, siendo las vestiduras del psicoanálisis poco favorecedoras para acoger en su seno a alguien como Reich, no cabe extrañarnos que se produjera su expulsión.

Las aportaciones psicoterapéuticas y preventivas de Wilhelm Reich, en un primer momento dentro de la praxis psicoanalítica y posteriormente en su transitar por inexplorados caminos, contribuyeron a la creación de un cuerpo teórico-metodológico diferenciado, un nuevo paradigma, con originales y fructíferos planteamientos de investigación e intervención tanto en el ámbito clínico como en el ámbito psicosocial.

Siguiendo a su colega Ferenczi, y tomando en consideración no solo lo que el paciente decía sino también el cómo lo decía (el tono de la voz, la gestualidad, la posición corporal, etc.), esto es, el estudio de la forma ligado al contenido, Reich observó que el trastorno neurótico iba acompañado de tensión muscular crónica, respiración inhibida y trastornos neurovegetativos (Serrano, 2011).

Para dar a conocer su método psicoterapéutico, desarrollado en la década de 1930, Reich acuñó la denominación de vegetoterapia caracteroanalítica, recalcando con el término “vegetoterapia” la incidencia que todo tipo de conducta tiene en el sistema nervioso vegetativo y las repercusiones que pueden derivarse como consecuencia del grado de activación de sus dos subsistemas, el simpático y el parasimpático, encontrándose que «la simpaticotonía es lo que mantiene la coraza» (Serrano, 2011, p. 31) mientras que con el término “caracteroanalítica” se pone énfasis en el carácter como forma de resistencia crónica, en la medida que supone una limitación o contracción de la capacidad expresiva, emocional y de placer que merma significativamente nuestra potencialidad, constriñendo nuestro ser, por lo que el proceso psicoterapéutico tendría como objetivo ideal la disolución de la coraza caracterial o, lo que vendría a ser lo mismo, la evolución hacia el carácter genital, caracterizado por la presentación de una coraza flexible, creatividad y capacidad de autorregulación.

Cabe destacar que el equilibrio vegetativo va ligado con la capacidad de placer. Supondría, en términos reichianos, poder vivir de acuerdo a la función del orgasmo¹. De esta forma se daría el libre flujo de la energía (libidinal) en contraposición a lo que ocurre cuando se da el acorazamiento (el bloqueo de la energía).

El campo de la psicoterapia se ve confrontado a un cambio radical de enfoque. Mientras que Freud considera la palabra como medio exclusivo de conocimiento psicológico y también de “curación”, Reich «Da la palabra al cuerpo. Si el “paciente” se pone de pie, si camina, si llora, si golpea el diván en un acceso de cólera, esto es bueno para el tratamiento. Ya no se hablará de pasaje al acto ni de *acting out*; el proceso terapéutico implica, por el contrario, el pasaje por el acto» (Lapassade, 1982, p. 57).

Podríamos decir, retomando la expresión de Lapassade, que Reich nos muestra las posibilidades psicoterapéuticas del pasaje por el acto, o, parafraseando a Freud, el cuerpo como vía regia hacia el conocimiento de lo inconsciente. De hecho, «*Every muscular rigidity contains the history and the meaning of its origin*» (Reich, 1942, p. 267). He aquí una frase emblemática que emerge como faro iluminador e inspirador de numerosas formulaciones y desarrollos de la psicoterapia corporal. Aparición excelsa de la tesis de la memoria corporal, el cuerpo como registro de nuestra vida emocional, el cuerpo hablante, cuerpo relator de nuestros conflictos y sufrimientos psíquicos, muestrario de nuestros rasgos caracteriales, denotando quiénes somos y cómo nos hemos constituido.

Reich plantea la posibilidad de trabajar sobre la musculatura o mediante la respiración como vía de acceso al mundo emocional. Deja atrás la prohibición de tocar y el uso exclusivo de la palabra que caracterizaban al método psicoanalítico, divisoando nuevos horizontes de exploración y nuevas alternativas psicoterapéuticas.

Post-reichianos y neo-reichianos

No cabe duda de que «Reich sentó las bases de una psicología somática» (Boadella, 1993, p. 19) y constituye el referente primordial en el campo de la psicoterapia corporal (Boadella, 1993; Geuter, 2015; Totton, 2003), el origen de gran parte de lo desarrollado posteriormente, aunque a veces no quiera reconocerse su influencia, se ignore o se obvie.

La obra reichiana ha dado lugar a gran diversidad de posibilidades, caminos y ramificaciones. Como herederos del legado de Wilhelm Reich tenemos, por una parte, a los psicoterapeutas post-reichianos, esto es, aquellos autores (tales como Elsworth Baker, Ola Raknes, Morton Herskowitz, Nic Waal, Federico Navarro o Xavier Serrano) que mantienen gran proximidad con la esencia de la obra reichiana. Por otra parte, estarían los psicoterapeutas neo-reichianos, esto es, aquellos autores que, aun cuando tienen como referencia fundamental la obra de Reich, plantean desarrollos un tanto divergentes o claramente diferenciadores. Son conocidas, entre otras, las siguientes propuestas psicoterapéuticas neo-reichianas:

- La bioenergética, creada por Alexander Lowen junto con John Pierrakos.
- La corenergética, creada por John Pierrakos después de haberse separado de Alexander Lowen.
- La psicología biodinámica, creada por Gerda Boyesen.
- La biosíntesis, creada por David Boadella.
- El método radix, creado por Charles Kelley.
- La integración postural, creada por Jack Painter.

Entre las muchas influencias y derivaciones de la obra reichiana, quisiera resaltar los desarrollos llevados a cabo por Fritz Perls y Alexander Lowen.

La terapia gestalt: Fritz Perls

Antes de llegar a formular su influyente propuesta psicoterapéutica, la terapia gestalt, Fritz Perls ejerció como psicoanalista durante más de 20 años, realizando sus supervisiones con Helene Deutsch y Otto Fenichel, y analizándose con varios psicoanalistas, entre los que destacan Karen Horney y Wilhelm Reich (Peñarrubia, 2009).

De Reich, al que conoció en 1930, Perls absorbe varias enseñanzas, tales como:

- La valoración del cómo (la forma) más allá del qué (el contenido).
- La consideración de la función de la tensión muscular como represora de los impulsos y de su significado emocional.
- La correspondencia entre la rigidez corporal y un ego petrificado.
- El acento en la sensación así como en la expresión inmediata y directa.

- El concepto de autorregulación (organísmica).

No solo interesado en la capacidad expresiva y de movimiento del cuerpo, sino también en la experiencia vivida por el paciente y en su grado de consciencia al respecto, «Para Perls el primer paso era la concentración en la sensación corporal para restablecer el sentido corporal del cliente, y después deshacer las represiones musculares» (Kepner, 1992, pp. 211-212).

Es evidente que las formaciones previas de Fritz Perls, Laura Perls (muy interesada por la danza y la euritmia) y Paul Goodman (uno de los primeros pacientes de Lowen) propiciaron que desde sus inicios históricos la terapia gestalt otorgara un fuerte énfasis a los fenómenos corporales (Kepner, 1992). De todas maneras, a menudo se plantea la siguiente pregunta: ¿se trata la gestalt de una terapia psicocorporal? Entre los gestaltistas no habría consenso en la respuesta debido a la heterogeneidad de posturas terapéuticas. Como señala Ginger (2005), si bien todos los gestaltistas se interesan en lo que el cuerpo expresa, algunos de ellos se quedan ahí (observándolo e interpellándolo verbalmente), otros movilizan el cuerpo del paciente con ejercicios corporales y hay quienes incluso intervienen con su propio cuerpo y no dudan en tocar al cliente si lo ven necesario. A este respecto, cabe destacar el testimonio de Laura Perls: «Yo empleo toda clase de contactos físicos si creo que eso puede ayudar a dar un paso al paciente en su *darse cuenta* de la situación presente [...]. Puedo encender un cigarrillo, darle una cucharada de algo a alguien, arreglar el pelo de una mujer, agarrarle la mano a alguien o estrechar a un paciente contra mi pecho si eso me parece que puede ser el mejor medio para establecer una comunicación» (L. Perls, citado en Ginger, 2005, p. 118).

Aun cuando los principios de la gestalt no conllevan la obligatoriedad de una movilización corporal, Ginger (2005) opina que la intervención activa sobre el cuerpo o con el cuerpo constituye una poderosa palanca para profundizar en el trabajo terapéutico, aumentar su eficacia y reducir su duración.

La intervención corporal, según Ginger (2005), precisa de un control deontológico estricto, además de confianza mutua entre psicoterapeuta y paciente. Debido a estas exigencias, y por los riesgos de ambigüedad existentes en un contexto diádico, su puesta en práctica es excepcional en la terapia individual. Generalmente, los juegos o ejercicios psicocorporales (mediante los cuales se pueden descubrir nuevas facetas de uno mismo o hacerlas más explícitas) se practican en el contexto grupal, donde los contactos con el terapeuta o con los compañeros pueden explorarse con seguridad. «Como es natural, no se pueden programar estos ejercicios con antelación, de forma precisa: es fundamental que respondan a la atmósfera y a las preocupaciones *del momento*» (Ginger, 2008, p. 13), pudiendo implicar al conjunto del grupo o a un paciente en particular y pudiendo centrarse en la exploración de una determinada vivencia (por ejemplo, en la vivencia de ternura).

En el trabajo gestáltico es posible hacer uso de un amplio abanico de recursos, que van desde el enfoque psicodramático hasta la puesta en marcha de una particular intervención psicocorporal (por ejemplo, la bioenergética), pasando por otras opciones como son la poesía, el dibujo, la música o la danza. «Si partimos de que la gestalt es más una determinada actitud que un conjunto de técnicas, lo importante es entonces determinar si la actitud del terapeuta es gestáltica, más allá de la pureza o mestizaje de sus técnicas» (Peñarrubia, 2009, p. 268).

Tal vez porque desde sus inicios se ha nutrido con numerosas herramientas procedentes de otras orientaciones o propuestas psicoterapéuticas, caracterizándose especialmente por su visión holística y el trabajo en el aquí y ahora, la terapia gestalt, según Kepner (1992), no ha desarrollado un corpus de técnicas tan completo como el que dispone el enfoque reichiano o también los enfoques puramente somáticos, por ejemplo, el rolfing.

La bioenergética: Alexander Lowen

Wilhelm Reich fue maestro de Alexander Lowen de 1940 a 1952 y su analista de 1942 a 1945. En cierta ocasión que Lowen había asistido al laboratorio de Reich, este le comentó que, si realmente le interesaba su trabajo, la única manera de iniciarse era sometiendo a psicoterapia. Aquella sugerencia le habría sorprendido a Lowen, pues él no había pensado en tal cosa, contestando que claro que le interesaba, pero que lo que realmente quería era hacerse famoso. Reich le habría replicado que sí, que le haría famoso. Y parece ser que esa respuesta era lo que Lowen necesitaba para sobreponerse a su resistencia y adentrarse en el campo al que se dedicó el resto de su vida (Lowen, 1976).

La primera sesión terapéutica con Reich fue para Lowen una experiencia inolvidable. En cierto momento Reich le dijo que no estaba respirando y que eso se advertía en la inmovilización de su pecho. A continuación Lowen retomó la respiración, que empezó a manifestarse de manera fácil y profunda. Al cabo de un tiempo, Reich le invitó a inclinar la cabeza hacia atrás y a abrir completamente los ojos. Así lo hizo Lowen y de repente se le escapó (inesperadamente) un grito de su garganta. Cabe destacar que para movilizar cualquier tipo de expresión emocional el paso previo en el procedimiento terapéutico de Reich era hacer que el paciente respirase fácil y profundamente, lo que servía de puente, de enlace, para conectar al paciente, en este caso a Lowen, con sus experiencias y recuerdos del pasado (Lowen, 1976).

Aunque su valoración de la psicoterapia reichiana fue positiva, después de haberla finalizado Lowen seguía padeciendo tensiones musculares crónicas que le impedían disfrutar de la vida como él quería, y pensó que la solución era reanudar su proceso psicoterapéutico. Lo hizo con John Pierrakos, un doctor que había pasado por la psicoterapia reichiana y con el que se asoció en 1953. Durante el tratamiento con Pierrakos, que duró casi tres años, Lowen dirigía en gran parte el trabajo corporal, ideando las posturas y los ejercicios corporales que fueron probando sobre sí mismo y que posteriormente aplicaban con sus pacientes. Como Lowen sentía la necesidad de operar especialmente sobre sus piernas, esto le llevó a plantear la postura de pie como punto inicial del trabajo psicoterapéutico, en lugar de partir de la posición supina, que es lo que planteaba Reich. Otro de los cambios planteados por Lowen y Pierrakos, con respecto a la metodología de la vegetoterapia caracteroanalítica, fue la implementación de una silla o un asiento con objeto de favorecer la respiración profunda y plena. Fue así como entre ambos crearon la bioenergética. En 1956 fundaron el Instituto de Análisis Bioenergético (Lowen, 1976).

Desarrollos post-reichianos en Noruega e Italia: Ola Raknes y Federico Navarro

En su travesía científica por distintos países (Alemania, Dinamarca, Suecia, Noruega y Estados Unidos) Reich fue divulgando su conocimiento y entrenando a

numerosos psicoterapeutas, de acuerdo a ciertos principios clínicos y metodológicos (por ejemplo, trabajando la disolución de la coraza en dirección cefalocaudal, esto es, empezando por el segmento ocular para luego ir trabajando los sucesivos segmentos², hasta terminar con el séptimo o último, que es el pélvico, lo que implica el abordaje de las problemáticas preedípicas antes que las edípicas), aunque no llegó a escribir un manual que sistematizara su método y sus técnicas (Serrano, 1993; Ortiz, 2016).

Uno de los discípulos más cercanos a Reich y transmisor de las enseñanzas sobre vegetoterapia fue Ola Raknes, quien, en su país, Noruega, constituyó un grupo de formación con gran arraigo y tradición. Reich lo consideraba como un gran amigo y colaborador, una persona leal y con gran conocimiento de su obra y praxis, «one of the few masters» (Reich, 1950, p. 145).

Aceptando la propuesta de formación reichiana que le formuló desde Italia un grupo de profesionales encabezado por Federico Navarro, Raknes, que ya era una persona de avanzada edad, un octogenario, se desplazó a Nápoles durante tres veranos para impartir su conocimiento teórico y práctico. Ello dio lugar a un rico semillero. En 1974 Navarro en compañía de varios colegas fundaron la Società Italiana di Ricerche y Terapia Orgonómica (SIRTO), una asociación que en 1979 pasaría a denominarse Scuola Europea di Orgonoterapia (SEOr), y más adelante, en 1994, como IFOC (International Federation of Orgonomic Colleges³), con la idea de aglutinar las diversas asociaciones post-reichianas de todo el mundo y no solo las de Europa, constituyéndose con Federico Navarro como presidente honorario, Jean Loic Albina como secretario y Xavier Serrano como presidente.

Wilhelm Reich le había comunicado a Ola Raknes su deseo de dotar de una metodología a la vegetoterapia, una tarea que Raknes no llegó a realizar y que él a su vez confió a Federico Navarro (Navarro, 1993). Esa labor fue finalmente plasmada por Navarro en el libro “Metodología de la vegetoterapia-caracteroanalítica”, donde expone que «La vegetoterapia busca curar al paciente a través de “particulares” intervenciones corporales (actings) que provocan reacciones neurovegetativas emocionales y musculares capaces de reestructurar una sana psicoafectividad» (Navarro, 1993, p. 24), abordando, entre otras, las siguientes cuestiones: I) Principios clínicos y metodológicos reichianos; II) Disolución gradual, y no violenta, de los bloqueos energéticos; III) Diagnóstico energético en función de la presencia y posible combinación de hipoorgonía, hiperorgonía o disorgonía; IV) Masaje reichiano; V) Setting; VI) Tipos de actings y aplicación de los mismos en función de los segmentos corporales.

Para tratarse de un manual de vegetoterapia el libro escrito por Navarro es breve y «refleja solo los referentes clínicos básicos» (Serrano, 1993, p. 14), pudiendo echarse en falta más elaboración y más explicaciones en sus formulaciones, acorde a su estilo literario en el que emplea «un lenguaje excesivamente críptico» (Serrano, 2004, p. 196).

Vegetoterapia versus bioenergética

A la hora de comparar ambas propuestas psicoterapéuticas, podemos considerar lo siguiente:

- 1) Desde el punto metodológico (Gonçalvez, 2008) hay una diferencia sustancial, clave, con respecto a la dirección del trabajo psicocorporal, ya que

en el caso de Reich va de la cabeza hacia los pies (dirección cefalocaudal) mientras que Lowen trabaja desde un inicio con las piernas y los pies (ejercicios de enraizamiento) y luego pasaría a considerar aquellas zonas corporales que se muestran más tensas.

- 2) «No tiene sentido modificar el “modo de sostenerse” si la base emocional que lo perturba (pregenital) continúa intacta» (Urquizu & Arias, 1990, p. 74). De hecho, «el sentimiento de seguridad no nace de “pisar más fuerte” sino de saber quién se es y dónde se está, para lo cual se necesita un buen contacto consigo mismo y con la realidad, lo que a su vez supone un buen funcionamiento de todos los telerreceptores» (Urquizu & Arias, 1990, p. 58).
- 3) El trabajo de enraizamiento o grounding podría ser útil al final del proceso psicoterapéutico, y no al inicio, una vez que se hayan trabajado los segmentos pregenitales (Urquizu & Arias, 1990).
- 4) Para Reich la raíz profunda del contacto estaría en los segmentos ocular y diafragmático mientras que para Lowen estaría en las piernas (Gonçalvez, 2008).
- 5) Con respecto a los pacientes con déficit de acorazamiento (Gonçalvez, 2008), en el abordaje reichiano se da prioridad al trabajo con los segmentos pregenitales mientras que en el abordaje loweniano se jerarquiza el trabajo con las piernas y la columna, con la idea en este caso de que la sobrecarga energética descienda al suelo y pueda descargarse de esa manera evitando el riesgo de crisis o descompensaciones psicológicas.
- 6) A pesar de las precauciones que se adopten, el hecho de iniciar el trabajo psicoterapéutico con las piernas y los pies supone un riesgo de sobrecarga energética de los segmentos superiores (Urquizu & Arias, 1990).
- 7) La dirección cefalocaudal del proceso psicoterapéutico (reichiano) «permite un contacto y una tolerancia gradual de niveles energéticos más altos, evitando así el riesgo de que el paciente se vea inundado por un exceso de energía que pueda derivar en ansiedades confusionales, psicóticas o depresivas» (Gonçalvez, 2008, pp. 2-3).
- 8) Reich lleva a cabo una crítica social profunda, con la idea de que la transformación social redunde en mejores condiciones de salud y en la prevención del acorazamiento, mientras que Lowen se centra en el cambio individual o personal, con la idea de que el individuo pueda adaptarse y vivir placenteramente en la sociedad (Gonçalvez, 2008; Urquizu & Arias, 1990). Como el propio Lowen lo aclara: «Although I had many similar feelings, I was not a revolutionary like Reich, as much as I wanted to see many changes in this culture. My founding of the Institute for Bioenergetic Analysis was motivated by a sincere hope that I would help alleviate the suffering of people. But it was also motivated by my personal and narcissistic needs. Through it, I would fulfill my expressed desire to become famous» (Lowen, 2013, p. 88).

Teniendo en cuenta todo lo referido en este apartado, podríamos concluir, de acuerdo con Urquizu & Arias (1990), que la bioenergética constituye un desarrollo “muy

personal”, “un camino diferente”, llevado a cabo por Lowen, a partir de ciertos descubrimientos de Reich.

Visión panorámica de los diversos enfoques psicocorporales en España

A la hora de buscar información sobre la diversidad de enfoques existentes en el universo de la psicoterapia corporal española, una interesante opción es consultar la página web de la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP) y más concretamente, dentro de las diferentes secciones que la integran, en la Sección de Psicoterapias Corporales y Emocionales, donde podemos encontrar las siguientes asociaciones o escuelas:

- Asociación de Psicoterapeutas Laureano Cuesta.
- Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG).
- Asociación Española de Psicopatología.
- Escuela Española de Terapia Reichiana (ESTER).

Alguna de estas asociaciones o escuelas, como es el caso de la AETG, incorpora a su vez un gran número de centros, institutos o escuelas a nivel nacional. Y en el caso de la ESTER, además de extenderse a nivel nacional con varios centros, tiene delegaciones a nivel internacional en varios países. Por otra parte, no podemos ignorar otras importantes propuestas ya clásicas a nivel internacional, con sus correspondientes grupos de trabajo en España, como así ocurre por ejemplo en el caso de la bioenergética.

Si bien es cierto que el universo de la psicoterapia corporal española sobrepasa el marco de la FEAP, merece reconocerse que la adscripción a tal federación es un aval de calidad formativo y profesional en el ámbito español. Como también lo es a nivel europeo la adscripción a la EABP (European Association for Body Psychotherapy), de la que la ESTER forma parte desde su constitución.

Oteando el amplio universo de la psicoterapia corporal española al que uno puede asomarse navegando por Internet, voy a mencionar los tipos de propuestas que he encontrado, a saber:

- 1) Terapia gestalt.
- 2) Terapia gestalt junto con formación básica en bioenergética.
- 3) Terapia gestalt junto con trabajo corporal a partir de la danza y el movimiento expresivo.
- 4) Bioenergética.
- 5) Terapia corporal bioenergética integrativa, tomando en consideración el análisis (reichiano) del carácter, la bioenergética, la terapia gestalt y el psicodrama.
- 6) Biosíntesis.

- 7) Psicoterapia corporal energética, tomando como base fundamental la corenergética.
- 8) Terapia primal.
- 9) Psicoterapia corporal integradora humanista, integrando mindfulness y biosíntesis.
- 10) Somatic experiencing.
- 11) EMDR.
- 12) Focusing.
- 13) Método hakomi.
- 14) Respiración holotrópica.
- 15) Psicoterapia sensoriomotriz.
- 16) Psicoterapia caracteroanalítica:
 - Vegetoterapia caracteroanalítica.
 - Psicoterapia breve caracteroanalítica (PBC), creada por Xavier Serrano.

La psicoterapia caracteroanalítica constituye un modelo de psicoterapia (actual) sistematizado por Xavier Serrano Hortelano, dentro de los equipos clínicos de la ESTER (la Escuela Española de Psicoterapia⁴ Reichiana). Se trata de un sugerente desarrollo post-reichiano que emerge con gran luminosidad en el panorama actual de la psicoterapia corporal y sobre el cual nos ocuparemos a continuación.

Desarrollo post-reichiano en España: Xavier Serrano

Muchas veces se dice que lo que no se escribe no existe. Es algo que refiere Xavier Serrano en no pocas ocasiones, animando a escribir a sus colegas, para que el saber que poseen no muera, para que pueda conocerse o transmitirse más allá del eco de las palabras. Por eso se ha empeñado él en dejar testimonio de su conocimiento, no solo a través de infinidad de cursos, seminarios, talleres o conferencias, sino también a través de la escritura⁵. Muestra de ello es su libro, “La psicoterapia caracteroanalítica” (2020), donde condensa una vasta experiencia clínica, infinidad de supervisiones, debates y reflexiones y un riquísimo conocimiento psicoterapéutico, todo ello forjado a través de su trayectoria profesional, en compañía de sus colegas y amigos de la Escuela Española de Terapia Reichiana, la ESTER⁶, de la que es cofundador y director desde su nacimiento, en 1987, en la ciudad de Valencia. Se trata de un libro que recopila el saber reichiano y post-reichiano de una línea genealógica que, arrancando en la sabiduría y originalidad de Wilhelm Reich, sigue consolidándose, nutriéndose y fertilizándose a través de Ola Raknes, Federico Navarro o el propio Xavier Serrano.

En el libro “La psicoterapia caracteroanalítica” (2020) Serrano aborda, con gran conocimiento y riqueza clínica, con gran profundidad y profusión, los grandes ejes de la

intervención clínica post-reichiana, que van desde la función de la psicoterapia y del psicoterapeuta hasta la praxis política y ecológica, pasando por el estudio del encuadre y del diagnóstico estructural, la forma de trabajo en la vegetoterapia caracteroanalítica y en la psicoterapia breve caracteroanalítica, la intervención clínica de los conflictos de la pareja o la función del grupo terapéutico. Varias de estas aportaciones son novedosas (por ejemplo, el diagnóstico estructural y su relevancia para la modulación y adecuación de la correspondiente intervención clínica), ya que no habían sido tratadas ni por Reich ni por Navarro⁷ ni por otros autores, mientras que otras aportaciones han sido desarrolladas en mayor profundidad, en una suma de conocimiento que va impulsando hacia el futuro al paradigma reichiano.

Desde el colectivo de la ESTER se utiliza la denominación de psicoterapia caracteroanalítica para englobar los distintos tipos de encuadre de la práctica clínica, ya se trate de atención en crisis, psicoterapia focal (con la psicoterapia breve caracteroanalítica) o psicoterapia profunda (con la vegetoterapia caracteroanalítica), pudiendo realizarse un abordaje individual, de pareja y/o grupal, dependiendo de las características, las circunstancias y las necesidades del paciente en cuestión. Tengamos presente que «el psicoterapeuta caracteroanalítico modulará su forma de estar y de relacionarse con el paciente en función del tipo de encuadre (crisis, breve o profundo) y de su estructura» (Serrano, 2020, p. 77), de tal manera que ante ciertas personas y situaciones la postura puede ser bastante aséptica y neutral mientras que en otros casos es conveniente mostrarse muy empático y cercano.

La formulación de una metodología para el encuadre breve o focal dentro del paradigma reichiano, donde encontramos como antecedente bibliográfico el relato de Raknes (1950) sobre una paciente a la que atendió durante 12 sesiones con buenos resultados, se la debemos a Xavier Serrano, habiéndola ideado él a partir de ciertos elementos técnicos de las propuestas focales psicodinámicas y de ciertas consideraciones clínicas de la praxis de la vegetoterapia que va adaptando (por ejemplo, modificando el tiempo de aplicación de los actings⁸). De hecho, la psicoterapia breve caracteroanalítica (la PBC) no deja de ser la traslación y adaptación del abordaje psicoterapéutico profundo a un encuadre breve, y por ello mismo tendrá unos objetivos más limitados. Mientras que en la vegetoterapia se favorece la regresión y la neurosis de transferencia, propiciándose un cambio caracterológico significativo, en la PBC se opera especialmente desde la atención a la realidad actual, planteándose como objetivo fundamental la atenuación de la sintomatología.

Serrano presentó la propuesta de la PBC en una de las reuniones con sus colegas y amigos de la ESTER, posteriormente, en 1990, en un congreso internacional y a partir de ahí empezó a extenderse su aplicación, con resultados alentadores en poco tiempo y con una puesta de largo en forma de libro que vio la luz en 2007. Años más tarde, en 2011, Serrano publicaría el libro “Profundizando en el diván reichiano”, en el que escribe con detalle y extensión sobre las particularidades y posibilidades de la vegetoterapia caracteroanalítica. Y ya en 2020 contamos con “La psicoterapia caracteroanalítica”, un libro que viene a ser una síntesis y actualización de sus dos libros precedentes y de una apasionante trayectoria en la que Xavier Serrano ha estado nutriendo los debates y las aportaciones a la psicoterapia corporal. Más que un libro es un legado de gran conocimiento y sabiduría, fruto de un proyecto de vida al que se ha dedicado y dedica con pasión, deleite y entrega.

Desde la experiencia de la ESTER se considera muy conveniente la inclusión del grupo terapéutico, pero no como una propuesta alternativa a la modalidad individual (ya se trate del encuadre breve o del encuadre profundo) sino como propuesta complementaria a esta, para poder trabajar en una fase avanzada del tratamiento las problemáticas y dinámicas que no aparecen o apenas se expresan en el contexto diádico con el terapeuta y que sí pueden emerger y expresarse en variaciones diversas en el contexto de una relación compartida con otras personas. A este respecto, Serrano nos ilustra en sus libros cómo proceder y qué herramientas podemos utilizar en el grupo terapéutico, además de hablarnos de las relaciones de pareja, sus dificultades y conflictos a lo largo del tiempo y cómo poder abordarlos desde la praxis reichiana.

Una cuestión cardinal guiadora en el trabajo psicoterapéutico de Xavier y el colectivo de la ESTER es el saber subyacente en cada propuesta de intervención, contemplándose gran número de variables psicodinámicas, energéticas y relacionales en el encuentro con el paciente en cuestión. En ese sentido, y teniendo en cuenta que todo proceso de “curación” pasa por el eje relacional psicoterapeuta-paciente, no hablamos de una mera aplicación de técnicas, algunas de ellas muy potentes, que en manos de psicoterapeutas insuflados de narcisismo o faltos de conocimiento pueden resultar peligrosas, sino de saber sopesar en qué medida, y cuándo, resulta provechoso trabajar con determinada herramienta (psicocorporal) o a nivel de la transferencia y de la contratransferencia.

Formación y deontología

Aunque cierta técnica o forma de intervención pueda ser valiosa y exitosa con alguien, tal vez no resulte apropiada con otras personas o en determinadas condiciones. El mismo sol puede ayudar a crecer o también quemar o destruir. Es de vital importancia saber cómo proceder y en qué medida con determinados pacientes y en determinados momentos. Y en el caso de intervenciones psicocorporales, además, es preciso conocer la lógica de la circulación energética y las posibles repercusiones de la liberación energética de unos segmentos sobre otros. La idea de la catarsis por la catarsis, propiciando la liberación de energía en cualquier momento y sobre cualquier zona corporal o segmento, puede resultar fatídica: «Se corre el riesgo, llevando la energía hacia lo alto, de poder hacer explotar un núcleo psicótico compensado y, por tanto, la crisis descontrolada» (Navarro, 1993, p. 28). Es por eso que la práctica propiciadora de aumento energético podría ser contraindicada en cuadros de psicosis o prepsicosis (Totton, 2003), a no ser que el psicoterapeuta sepa cuándo proceder con ello y cómo preparar debidamente al paciente (por ejemplo, ayudándole previamente a madurar y fortalecer su capacidad yoica defensiva) para tal momento.

Es fundamental que el psicoterapeuta sepa en qué terreno (psicológico) se mueve y qué tipo de pasos pueden ser los provechosos en la relación de ayuda. No deberíamos ignorar ni pasar por alto que el nivel de profundización y el tipo de trabajo a plantear dependerá del momento evolutivo del paciente en cuestión, de su estructura psíquica y del marco relacional o setting para atenderlo. A este respecto, y salvando las distancias con el campo de la psicoterapia (donde el paciente, eso sí, con la asistencia del psicoterapeuta, tiene que llevar a cabo su propio trabajo), quisiera referir, a modo de símil, la gran diferencia existente entre el tratamiento superficial de un traumatismo y la intervención profunda efectuada por un cirujano, lo que requiere, entre otros ingredientes,

conocimiento experto y un quirófano en condiciones para poder abordar tal tarea, porque de lo contrario los procesos abiertos se verán afectados fatalmente.

En el mundo de la psicoterapia (corporal) hay ocasiones en que se cuelean practicantes carentes de suficiente preparación y de ética profesional. Son psicoterapeutas oportunistas y con poco rigor o seriedad profesional que, desconociendo las posibles repercusiones de sus intervenciones o lo que pueden estar propiciando, se presentan ante la sociedad como grandes sanadores o salvadores, en un ejercicio de narcisismo y omnipotencia que puede acarrear graves consecuencias en sus pacientes.

Siendo conscientes de que, en un mundo caracterizado por el exceso de información y ofertas de todo tipo, necesitamos redescubrir y reafirmar el valor de la verdadera formación, podemos congratularnos de disponer, a través de la obra de Xavier Serrano y su grupo, de una propuesta psicoterapéutica (corporal) fundamentada en bases clínicas sólidas y guiada por la honestidad intelectual y la ética profesional.

La visión ecológico-social en el paradigma reichiano

Con sucesivas y actualizadas contribuciones la ESTER ha ido consolidando y desarrollando un corpus de conocimiento singular y amplio, en diferentes vertientes y áreas de investigación e intervención. Su propuesta presenta una mirada que va mucho más allá de lo propiamente psicoterapéutico, formando parte de una concepción ecológica, dada a conocer por Xavier Serrano como Ecología de Sistemas Humanos, lo cual es consistente y consecuente con la tesis de que la patología se gesta en el proceso de interacción con los otros, en las relaciones en que participamos, de tal manera que la apuesta de cambio y mejoría trata de incidir significativamente en los diversos sistemas relacionales, tanto a nivel microsociales como a nivel macrosociales. Recordemos a este respecto el trabajo preventivo y social realizado por el propio Wilhelm Reich, por ejemplo, en 1931, cuando participó en la fundación de la Sex-Pol, una asociación alemana para la política sexual del proletariado, o en 1950, en Estados Unidos, con la creación del Orgonomic Infant Research Center. Es evidente que en el paradigma reichiano resulta indisoluble la perspectiva preventivo-ecológica de lo psicopatológico y lo psicoterapéutico. Se trabaja y lucha por una sociedad saludable. Para humanizar nuestra vida (social). La idea es «aplicar estos conocimientos no solo en el campo clínico o de la psicopatología, sino también en todas aquellas actividades que puedan facilitar su potencialidad y la funcionalidad de su praxis (sexología, educación, análisis institucional, asistencia preventiva en el embarazo, parto y sistema familiar, etc.)» (Serrano, 2020, p. 83) para que podamos vivir y crecer, en la medida de lo posible, (energéticamente) libres, con verdaderas opciones de autorregulación satisfactoria en los diferentes entornos de relación a lo largo de todo nuestro ciclo vital. Conviviendo desde el respeto, la colaboración y el apoyo mutuo. Con vinculaciones afectivas y solidarias: humanamente.

Referencias

- Boadella, D. (1993). *Corrientes de vida. Una introducción a la biosíntesis*. Buenos Aires: Paidós.
- Geuter, U. (2015). The history and scope of body psychotherapy. In G. Marlock, H. Weiss, C. Young & M. Soth (Eds.), *The handbook of body psychotherapy and somatic psychology* (pp. 22-39). Berkeley, CA: North Atlantic Books.

- Ginger, S. (2005). *Gestalt. El arte del contacto*. Barcelona: RBA.
- (2008). Cuando el verbo se hizo carne... Palabra y cuerpo en terapia gestalt. *Revista de Terapia Gestalt*, (28), 11-17.
- Gonçalvez, L. (2008). *Diferencias metodológicas entre el análisis reichiano y el análisis bioenergético*. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II, 2008.
- Kepner, J. I. (1992). *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: El Manual Moderno.
- Lapassade, G. (1982) *La bio-energía. Ensayo sobre la otra de W. Reich*. 2ª edición. Buenos Aires: Gedisa.
- Lowen, A. (1976). *Bioenergetics*. USA: Penguin Books.
- (2013). *Honoring the body*. USA: The Alexander Lowen Foundation.
- Navarro, F. (1993). *Metodología de la vegetoterapia-caracteroanalítica*. Valencia: Publicaciones Orgón de la Escuela Española de Terapia Reichiana.
- Ortiz, F. (2016). *Psicoterapia corporal*. Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana y editorial Pax México.
- Peñarrubia, F. (2009). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza, 2ª edición, primera reimpresión.
- Raknes, O. (1950). A short treatment with orgone therapy. *Orgone Energy Bulletin*, 2(1), 22-31.
- Reich, W. (1942). *The discovery of the orgone. Vol. 1. The function of the orgasm*. New York: Orgone Institute Press.
- (1950). Orgonomy 1935-1950 (I) A brief account. *Orgone Energy Bulletin*, 2(3), 143-151.
- Serrano, X. (1993). Prólogo. En F. Navarro, *Metodología de la vegetoterapia-caracteroanalítica* (pp. 9-14). Valencia: Publicaciones Orgón de la Escuela Española de Terapia Reichiana.
- (2004). In memoriam Federico Navarro, pionero del movimiento postreichiano: un maestro de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 24(89), 187-200.
- (2011). *Profundizando en el diván reichiano*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- (2020). *La psicoterapia caracteroanalítica*. Valencia: Sensor.
- Totton, N. (2003) *Body psychotherapy: An introduction*. Philadelphia: Open University Press.
- Urquizu, J. & Arias, P. (1990). El análisis bioenergético y la vegetoterapia caracteroanalítica. Dos caminos diferentes. *Energía, Carácter y Sociedad*, 8(1), 48-79.

1 Reich fue pionero en el estudio de la sexualidad, habiéndose incursionado en ese campo varias décadas antes de que William Masters y Virginia Johnson se hicieran mundialmente famosos con la publicación, en 1966, de su libro "Respuesta sexual humana".

2 Los 7 segmentos referidos por Reich son los siguientes: 1º) el segmento ocular; 2º) el segmento oral; 3º) el segmento cervical; 4º) el segmento torácico; 5º) el segmento diafragmático; 6º) el segmento abdominal; 7º) el segmento pélvico.

3 La primera gran asociación reichiana fue el American College of Orgonomy.

4 Desde 2021 la ESTER utiliza el término de psicoterapia reichiana, en lugar del término terapia reichiana, para su presentación como colectivo. La nueva denominación es la de Escuela Española de Psicoterapia Reichiana, tal como aparece en su muro de Facebook.

5 Xavier Serrano es un escritor prolífico que a lo largo de su vida (profesional) ha escrito un gran número de artículos científicos, artículos de divulgación y varios libros.

6 La ESTER forma parte de la IFOC (International Federation of Orgonomic Colleges) y de la EABP (European Association for Body Psychotherapy).

7 Federico Navarro fue siempre un gran referente profesional de Xavier Serrano. Además, con el paso del tiempo, la relación entre ambos fue coronada con el lazo de una amistad que disfrutaron a lo largo de veinte años, hasta la muerte de Federico.

8 En la PBC la aplicación del acting (con una duración de unos 5-8 minutos) constituye «un dinamizador del sistema sensorial, vía de contacto cinestésico y neutralizador del distrés» (Serrano, 2020, p. 78), que sirve como gran recurso de insight. Por su parte, en la vegetoterapia, además de cumplirse con las posibilidades mencionadas en la PBC, y puesto que la profundidad de alcance del acting (con una duración de unos 15-20 minutos) es significativamente mayor, suelen darse reacciones emocionales relacionadas con los acontecimientos traumáticos, al mismo tiempo que se va produciendo un reajuste en el funcionamiento del sistema neurovegetativo.