

Universidad Internacional Sek
Facultad de Psicología y ciencias de la educación
Carrera de Psicología

Bioenergética y depresión.

*La vida de un individuo
es la vida de su cuerpo.
Alexander Lowen.*

Nombre: María Cristina Escobar F.
Fecha: 2 de noviembre de 2004

Bioenergética y depresión.

La historia de la depresión

La depresión es una de las enfermedades más antiguas, se inscribe dentro de los trastornos del ánimo y "proviene de la expresión Latina *deprimiere* que significa presionar hacia abajo, hundir"(Heerlein,2000) y a lo largo de la historia ha sido clasificada según criterios muy diferentes. Una de las primeras clasificaciones de la depresión que conocemos es la de Galeno e Hipócrates. La teoría planteada por estos autores es la *humoral*, lo central aquí es que el exceso de bilis negra que puede afectar primaria o secundariamente al cerebro, a la sangre o a los órganos abdominales.

Por otro lado Willis, distingue cuatro tipos de depresiones dependiendo de los síntomas se podían atribuir al cerebro, al área hipocondríaca (específicamente en el bazo), al cuerpo en su totalidad o al abdomen. Este autor plantea que en los cuatro tipo de depresiones hay algo en común y esto es la sangre, pero atribuida a la fermentación.

Luego a fines del siglo XVII surge la teoría antifermentacionista, surgiendo el mecanismo hidrodinamico-animista cuya idea central es que la sangre y los espíritus son los responsables de esta enfermedad y no las reacciones bioquímicas implicadas en la fermentación.

Más tarde se plantea una teoría llamada el iatro-mecanicismo, representado por las obras de Pitcairn, Hoffman y Rogers. Este último nos da una distinción más clara de los tipos de depresiones. Existirían dos grandes tipos, el primero tiene como síntoma extremadamente relevante el sentimiento de culpa, mientras que en

el otro tipo se evidencia una alteración de la conciencia.

En la década del 60 surge la teoría de Tellenbach, el cual plantea una visión tipológica de los trastornos del ánimo, siendo un factor importante la personalidad premórbida.

Así los pacientes que presentan una depresión endógena, su personalidad pre y pos mórbida se caracteriza por bajos índices de expresión verbal, baja tolerancia a la frustración, siendo más concretos, rígidos y con tendencia a los autorreproches.

La personalidad va a determinar la forma clínica de aparición del trastorno afectivo, incluyendo la depresión.

Así Tellenbach plantea dos tipos, el primero es el *Typus Melancholicus* a una estructura de personalidad depresiva con melancolía, cuyos rasgos de personalidad son puntualidad, limpieza, orden, pulcritud y meticulosidad. El segundo tipo es llamado *Typus Manicus*, cuya estructura de personalidad se caracteriza por ser muy sociable, creativo, espontáneo y flexible.

En el siglo XVIII el neuropsiquiatra anglosajón Cullen en 1786 utiliza por primera vez el termino *Depresión*, dejando atrás el término melancolía para una definición más académica.

En el siglo XX Freud y su escuela psicoanalítica formula un nuevo punto de vista, ya que en su conocida obra *Duelo y Melancolía* plantea que la depresión y el duelo tienen como denominador común un origen psicológico.

"A partir de esta perspectiva psicodinámica de Freud comienza a formularse una dicotomía de los trastornos depresivos utilizando los términos reactivo y neurótico para las depresiones de origen psicológico y los conceptos endógeno o Psicótico para las

depresiones sin un substrato psicogénico claro" (Heerlein,2000)

En general el trastorno depresivo presenta síntomas como estado de ánimo deprimido una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades. Cambios de apetito, de peso, del sueño y actividad psicomotora. Además se presenta falta de energía, sentimientos de infravaloración o culpa, dificultad para concentrarse, pensar o tomar decisiones, abatimiento, tristeza y decaimiento.

En la actualidad el DSM-IV plantean tres tipos de trastornos depresivos. El primero es el trastorno depresivo mayor el cual se caracteriza principalmente por uno o más episodios depresivos mayores, sin presencia de episodios maníacos, mixtos o hipomaníacos. Para realizar este diagnóstico no se consideran los episodios del trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias o por enfermedad médica. El trastorno no se explica mejor por la presencia de un trastorno esquizoafectivo, esquizofrenia, esquizofreniforme, trastorno delirante o Psicótico no especificado.

El segundo es el trastorno distímico, caracterizado por un estado de ánimo crónicamente depresivo que este presente la mayor parte del día, casi todos los días durante al menos dos años. Se presentan síntomas como tristeza y desanimo, además hay al menos otros dos síntomas como pérdida o aumento de apetito, insomnio o hipersomnia, fatiga, baja autoestima, dificultad para concentrarse, sentimientos de desesperanza, aumento de autocrítica, pérdida de intereses.

"El tercero es el trastorno depresivo no especificado, este incluye los trastornos con síntomas depresivos que no cumplen los criterios para trastorno depresivo mayor, trastorno distímico, trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo"(Pichot,1995). Este tipo de trastorno incluye trastorno disfórico premenstrual, trastorno

depresivo menor en donde hay al menos dos semanas de síntomas depresivos, trastorno depresivo breve recidivante aquí hay episodios depresivos que duran desde dos días a dos semanas y se presentan al menos una vez al mes durante doce meses.

Otro es el trastorno depresivo pospsicótico en la esquizofrenia, un episodio depresivo mayor superpuesto a un trastorno delirante, a un trastorno Psicótico no especificado o a la fase activa de la esquizofrenia.

Por último también se clasifican en este trastorno casos en los que el clínico ha llegado a la conclusión de que hay un trastorno depresivo, pero es incapaz de determinar si es primario, debido a enfermedad médica o inducido por sustancias.

El trastorno depresivo tiene un largo y rico pasado, ya que se remonta a tiempos muy antiguos. Para la comprensión de ella se han planteado diversas explicaciones y terapias que van desde la biología hasta lo relacional, pero en el presente artículo se planteara una perspectiva diferente para la comprensión y tratamiento de la depresión, cuyo objetivo será unir el cuerpo, el alma y la mente fomentando la integridad y unión del ser. Esta terapia es la Bioenergética.

La bioenergética

La Bioenergética tiene como precursor el Dr. Alexander Lowen, cuyo objetivo consiste en ayudar a las personas a tomar conciencia de sus posturas y movimientos, pero lo más importante es el significado emocional guardado y expresado por los músculos, a veces tan comprimidos, que se manifiestan a modo de fuertes contracturas y tensiones que él llamo *Corazas emocionales crónicas*. Es una modalidad nueva dentro de la psicología, la cual se centra en una concepción holística del hombre en el sentido de *unidad energética*, es decir unir cuerpo físico, cuerpo mental, cuerpo emocional y cuerpo espiritual.

Se define como el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo, ya que hay energía en todos los procesos de la vida del cuerpo.

Lo que sucede en la depresión desde esta perspectiva es que la energía se ha estancado y acumulado, ha dejado de fluir libremente por el cuerpo, de tal forma que la descarga es imposible reflejándose en el cuerpo, en sus posturas y movimientos. Provocando una serie de síntomas que inhiben y coartan la libertad de la persona además de la necesidad del fluir libre de la energía en todas las direcciones del cuerpo.

Esta teoría da como solución un nuevo fluir una nueva circulación de la energía tanto en el cuerpo como en la mente, acompañado por un descubrimiento de sí mismo, recuperando su conciencia de crecimiento, desarrollo y equilibrio lo cual dará como resultado una nueva forma de ser, estar y vivir en el mundo.

Esto se logra a partir de una serie de ejercicios bioenergéticos, muy puntuales, que permiten regular a la Psique en su proceso del darse cuenta manteniendo unido el pensamiento y las palabras con acciones corporales, fomentando la integración entre el ser y el hacer. Además de ejercicios corporales y de respiración

La energía se encuentra en todos los procesos de la vida, en los movimientos, en los pensamientos y sentimientos, los cuales pueden interrumpirse si falta el suministro de energía en el organismo. Dependiendo de la cantidad de energía que tenga el sujeto y como use esta, determinará su personalidad y se reflejará en ella.

Casi todos los seres humanos buscan el placer y tienden a huir del dolor, ya que el dolor es una amenaza al organismo y su integridad. Dependiendo del tipo de personalidad, cada persona desarrollara distintos tipos de defensas, ya sea contra el dolor o incluso contra el placer provocando ansiedad. La defensa es

una limitación de la vida. La Bioenergética llama a estos distintos tipos de defensa, *estructura del carácter*, siendo un patrón fijo de conducta, una forma especial del individuo para ir en busca del placer. Esto nos llevara a desarrollar tensiones musculares crónicas e inconscientes bloqueando los impulsos hacia fuera.

A partir de esto Lowen plantea 5 tipos de caracteres: el primero es el esquizoide que evita el acercamiento íntimo como rasgo central, el segundo es psicopático que se relaciona únicamente con quienes lo necesitan, el tercero es el masoquista, este establece una relación íntima a base de una actitud de sumisión, el cuarto es el rígido, establece relaciones demasiado íntimas sin dejar de estar en guardia y por último es el llamado tipo oral el cual se caracteriza con el trastorno depresivo. Este tiene rasgos típicos de la fase oral de la vida o sea la infancia. Presenta un disminuido sentido de independencia, de agresividad, y de excitación sexual. Además posee un sentimiento interior de que lo sostengan, cuiden y atiendan. Algunos de estos rasgos son compensados conscientemente por otras actitudes. Lo más característico de este tipo de carácter es la *privación*. La privación en edad temprana puede relacionarse con la pérdida de una madre cariñosa y protectora por muerte o enfermedad o simplemente por el ausentismo de esta por la necesidad de trabajar. El sujeto revela un desarrollo precoz, esto se explica por querer superar el sentimiento de pérdida haciéndose independiente. También existe en la mayoría de estos sujetos un sentimiento de frustración y desilusión, ya que en su niñez cuando iba en busca de cariño de sus padres, estos no se lo otorgaban, dejando una especie de amargura en el sujeto. Presenta un estado de baja carga energética, la energía circula por la periferia del cuerpo pero débilmente, acentuándose el desarrollo lineal de la persona lo que resulta en un cuerpo largo y frágil,

puede observarse en los brazos, piernas y rodillas tensas lo cual da una sensación de rigidez. La pelvis puede ser pequeña en hombres y normal en las mujeres, el vello es escaso. Esto puede explicarse por el retraso en la maduración del individuo que permite a los huesos crecer, es por aquello que los músculos son subdesarrollados, para controlar el crecimiento de los huesos.

La respiración es poco profunda, la privación que hubo en el nivel oral disminuyo la intensidad del impulso de mamar, en donde la buena respiración va a depender de la capacidad de *mamar el aire*.

La relación entre energía y personalidad se manifiesta en una persona deprimida, aunque esta condición se relaciona con la interacción de factores psicológicos y físicos, el individuo deprimido lo esta también en su energía. Caracterizándose por un estado de indefensión e inseguridad profunda, producido por alguna pérdida afectiva o laboral. La persona se siente incapaz de hacer frente a su propia vida.

Uno de los postulados más interesantes de la Bioenergética y que se relaciona con la incapacidad de la persona deprimida de hacer frente a su propia vida, es tener *los pies sobre la tierra*, esto quiere decir, ponerse en contacto con la realidad. Este contacto con el suelo no es tocar físicamente el suelo ni que se convierta en algo mecánico, sino que este contacto debe estar enraizado con sentimiento y energía individual. Las personas depresivas casi no sienten nada es sus pies.

El contacto con la madre tierra da seguridad para descargar el exceso de excitación. La acumulación de carga es peligrosa si no se esta en un adecuado contacto con la tierra.

Mientras más sienta el individuo el contacto con el suelo, defenderá mejor su terreno, siendo capaz de tolerar más carga y manejar de manera adecuada los sentimientos.

La terapia Bioenergética tiene como finalidad que la persona se sostenga en sus propias piernas y pies.

En la depresión no hay un adecuado contacto con la tierra provocando que el mundo se vuelva hostil y disminuyendo la capacidad de controlar los sentimientos que surgen desde el interior del individuo y los sentimientos que vienen del exterior. En estas personas se realiza una serie de ejercicios para mejorar el asentamiento de los pies sobre la tierra. El primer ejercicio se llama ejercicio del arco o arqueado y se considera como la postura básica de la tensión. El punto central de los hombros queda encima de los pies. El cuerpo se carga de pies a cabeza. Se sienten los pies sobre la tierra, conectado e integrado y las piernas comienzan a temblar como signo de que la energía fluye por los pies y piernas. Otro ejercicio consiste en ponerse de pie sobre una sola pierna con la rodilla doblada para luego balancearse con algún mueble cercano utilizándolo de apoyo. El último consiste en encorvarse hacia adelante con las rodillas ligeramente dobladas y tocar el suelo con la punta de los dedos.

Estos ejercicios hay que realizarlos de forma regular para lograr un asentamiento pleno, alcanzar el sentimiento de seguridad y una posición firme. Esto produce bienestar en la persona deprimida ya que la seguridad vuelve a su ser.

La persona que padece de esta enfermedad realiza menos movimientos espontáneos en comparación con individuos que no padecen de dicha enfermedad, el sujeto siente que le falta energía para moverse. Se refleja en que su respiración, su apetito y su deseo sexual están deprimidos. No tiene la energía necesaria para sentir interés en realizar actividades.

La recuperación de esta persona radica en aumentar su toma de oxígeno, es decir hacerlos respirar profundamente, darles presiones y tactos físicos para estimularlos.

Cuando vuelve a activarse la respiración del sujeto su energía aumenta y fluye libremente, su voz y su rostro pueden mejorar considerablemente volviéndose radiante.

El ser humano como se dijo anteriormente esta compuesto por energía y esta contiene fases de carga, acumulación, producción y descarga.

Por lo tanto no sólo es importante la carga de energía en el cuerpo sino que la descarga es un proceso necesario e indispensable para mantener el equilibrio del cuerpo, la mente y el alma. La carga y descarga funcionan como una unidad inseparable para aumentar la energía del sujeto, abrir caminos para la autoexpresión, restaurando la circulación de los sentimientos, emociones y deseos en el cuerpo de la persona.

Es necesario abrir los canales de autoexpresión a través de movimientos, la voz y los ojos para producirse una descarga mayor que provoque placer. Estos canales están cerrados por la incapacidad de expresarse libremente, comenzando una limitación interna, creando tensiones crónicas musculares impidiendo la descarga de energía y por lo tanto la necesidad de experimentar placer.

Es crucial la unión de respiración, sentimiento y movimiento relacionando el funcionamiento energético actual con la historia de vida del sujeto. Todo esto permitirá ir conociendo los conflictos que impiden el funcionamiento total de la energía, cuando estos conflictos son descubiertos y resueltos la energía aumenta lo que se traduce en que la carga y descarga de energía de la persona se dirige en actividades creadoras, placenteras y satisfactorias.

El individuo "ES" en sus movimientos y acciones, el cuerpo habla por sí solo y nos muestra como ha vivido una persona reflejando su forma de ser, sus alegrías, penas y desencuentros. El cuerpo es un modo

de comunicarse así como las posturas y expresiones que muestran hasta lo más profundo de nuestra alma.

Cuando estas expresiones son libres él sujeto experimenta una sensación de placer y satisfacción en la descarga de su energía. Este placer y satisfacción se reflejara en una respiración mas profunda al igual que una mayor actividad metabólica.

Desde la concepción bioenergética, la salud de un ser vivo está regida por dos movimientos, fuerza centrífuga que tiende hacia la expansión (descarga) y otra, la centrípeta, que tiende hacia la contracción (carga). Una persona deprimida tiende a reabsorber su energía, almacenándola en lo más profundo de sí misma, cerrando las salidas para que no pueda escaparse, ni ser dañada por el exterior. Cuando esta persona es dañada tiende a bloquear las salidas, lo que provoca que la energía no salga ni entre, pero este funcionamiento es paradójal ya que por una parte, retirar la energía hacia el interior de su cuerpo es una forma de preservar la integridad de su ser, que le lleva al mismo tiempo a aislarse del mundo y por lo tanto del contacto con otros. Es por esto que la persona depresiva vive en una constante lucha, entre la tendencia de alejarse del peligro externo y la necesidad de acercarse a las personas. Tal conflicto provoca un desgarramiento emocional muy grande, con el consiguiente agotamiento y derrumbamiento psicofísico. Su organismo queda bloqueado y paralizado, producto del antagonismo de dichas fuerzas. Su cuerpo está en un estado de shock, que produce, a nivel físico, una sensación de hipertonicidad muscular profunda e inmovilidad, y a nivel psíquico un estado de angustia y desesperación. La rigidez y falta de espontaneidad muestra que la carga energética no está circulando libremente dentro del sistema muscular, esta contracción hace imposible la expresión de los sentimientos, como consecuencia el

nivel respiratorio disminuye y la persona deja de tener conciencia de su cuerpo y del conflicto emocional.

¿Que es el flujo o circulación?

Este es un movimiento al interior del organismo. Cuando fluye por nuestro cuerpo oxigena a los tejidos, proporcionando energía, además de retirar los desechos. Es el fluido energéticamente cargado del cuerpo, cuando llega a cualquier parte de él le da vida, calor y excitación. El flujo de energía disminuye se expresa en el cuerpo, así como también en las emociones, que son movimientos del cuerpo. El cuerpo tiene su propio lenguaje, este lenguaje puede dividirse en dos partes. La primera trata de las señales y expresiones corporales que nos da información acerca del individuo y la segunda son expresiones verbales basadas en funciones del cuerpo. Esto quiere decir que el lenguaje verbal expresa lo que sucede en el cuerpo, aunque no lo digamos explícitamente, el tono de voz puede expresarlo.

En busca del corazón.

El tratamiento terapéutico según la Bioenergetica tiene como aspecto fundamental llegar al corazón. La terapia para la depresión supone un viaje hacia el descubrimiento de uno mismo, este viaje es largo y complicado, acompañado de penas, alegrías pero muy duro.

El viaje nos llevará al pasado, para luego venir al presente, se recomienda que el viaje sea en compañía, ya que emprenderlo solo, es un tanto peligroso. El autoconocimiento no termina nunca, nuestra sociedad tan mecánica y fría nos aleja de este descubrimiento. Imponiéndonos tensiones de las cuales no nos podemos liberar porque es aquí donde vivimos y no en otro lugar.

Con la terapia la persona deprimida disminuirá su enajenación esto se traduce en que hay una

disociación del cuerpo que se intentara unir nuevamente.

A través del tiempo la persona ha ido elaborando defensas en donde se han formado capas que impiden la comunicación con el corazón. La primera capa y la más externa es la *capa del ego*, la cual contiene las defensas psíquicas, la siguiente es la *capa muscular*, aquí se encuentran las tensiones musculares crónicas, justificando las defensas, las cuales protegen al sujeto de los sentimientos reprimidos que no quiere expresar. La siguiente *capa es la emocional*, incluye las emociones reprimidas, la última capa es quizás la más importante, llamada *el centro o corazón*, nos da el sentimiento de amar y ser amado.

Una buena terapia Bioenergética intentara trabajar sobre estas capas para llegar al corazón y abrir nuevamente este canal. El corazón tiene distintos canales de comunicación y están inhibidos. Tras la depresión hay una falta de alegría y satisfacción en su vida. Desde nuestro corazón surge el calor que nos une con el mundo siendo este calor el sentimiento de amor. El objetivo de este tratamiento es ayudar a la persona a aumentar su capacidad de dar y recibir amor, ayudarlo a expandir su corazón. El corazón participa en la vida del cuerpo y contribuye a ella. Cuando nos enamoramos lo asociamos con el corazón, al igual que cuando estamos alegres.

El corazón tiene canales de comunicación, siendo estos la garganta y la boca. Cuando damos un beso es una expresión de amor en donde el corazón no esta aislado, sino que el canal de comunicación entre el corazón y la boca están abiertos.

Por el contrario si la garganta esta rígida y cerrada bloquea el paso de las emociones quedando el corazón aislado.

Otro canal de comunicación son los brazos y las manos las cuales se alargan para tocar, para demostrar amor y cariño. La caricia de un ser

querido puede expresarse plenamente si esta acción brota del corazón y llega hasta las manos, las que están cargadas de energía, teniendo un valor curativo al contacto. Pero el canal de comunicación entre el corazón y las manos puede quedar obstaculizado por tensiones en los hombros y músculos de las manos. Estas tensiones se provocan por el miedo a alargar la mano o descargar un golpe. Lo cual impide la libre expresión de emociones y acciones de cariño cerrando el canal de comunicación entre el corazón, los brazos y manos. El último canal de comunicación del corazón pasa por la cintura y la pelvis hasta los órganos genitales. Ya que el acto sexual es signo de amor y cariño, si interviene el corazón será una expresión sincera, cuando el amor es intenso la experiencia sexual es vigorosa, la cual culmina en un orgasmo satisfactorio y pleno cuando ambas personas se entregan completamente. Por el contrario si este canal esta cerrado el sexo es sin sentimientos en donde probablemente no se alcance el orgasmo o este no sea gratificante.

Otras áreas del cuerpo que toman contacto con el medio ambiente y serán un punto importante dentro de la terapia, son la cara ya que es aquella parte que presentamos al mundo. La expresión se muestra en el rostro y denuncia quienes somos y que sentimos. Cada parte del cuerpo tiene su lenguaje, la frente, los ojos, las mejillas, la boca y el mentón, al igual que las manos, los hombros y brazos además de los pies y piernas que nos asientan en el mundo. Estas son las áreas del cuerpo que están en contacto con el ambiente y nos dan información de él, pero si están cerrados los canales, la información que se recibe es inadecuada y difusa.

La terapia comienza con el grito, ya que las tensiones musculares de la garganta impiden la expresión de este. El grito se estimula con presiones en el cuello mientras la persona emite un fuerte sonido hasta que este se

convierta en grito, es muy habitual que el grito persista aun terminada las presiones. A partir de esto se entra en la primera capa, donde se conocerá los motivos de represión. Y se conocerán los sentimientos asociados, para comenzar el viaje hacia el crecimiento del sujeto. Aquí ya se ha entrado en las tres primeras capas. Se utilizan masajes y ejercicios de relajación para la terapia.

Cuando es posible dejar las capas y llegar al corazón, la persona demuestra sus impulsos, emociones, sentimientos a través de este, ya que estos canales se han abierto, le encantará hacer actividades y se divertirá, traduciéndose en un buen sexo. Los músculos estarán libres de tensiones, por lo que sus movimientos serán graciosos y espontáneos, su estado anímico mejorará y se comportara como una persona de corazón.

Quizás llegar a esto es complicado pero no imposible, todo dependerá de la disposición de la persona y un buen trabajo terapéutico en conjunto.

La terapia se acompaña de llantos, gritos y respiraciones que van cambiando de intensidad, con esto se logra un estado de calma interna, dejando fluir los sentimientos y dejando atrás las tensiones. Este tratamiento requiere de trabajo y cuidado se ayudara a reanudar la comunicación con el cuerpo, escuchándolo y sintiéndolo, la energía fluirá libremente por el cuerpo, reanudándose los canales de comunicación inhibidos. Se trabaja principalmente con los ojos, oídos, boca, nariz, brazos diafragma, cintura, cuello, genitales y piernas. Los cuales se soltaran para un fluir adecuado.

Las tensiones son muy comunes en esta sociedad tan alterada, tiende a cerrar todos sus canales de comunicación con el corazón surgiendo sentimientos de odio, envidia, y descontento, pero no se desanimen queridos lectores, porque mientras

existan personas con su corazón abierto como nosotros, el mundo y nuestra sociedad puede mejorar, sin dejar de lado que existen terapias que abran estos canales. Aun no estamos del todo perdidos eso recuérdelo siempre, el amor esta presente solo que en ocasiones olvidamos su importancia y cuando esto ocurra sientan su corazón, tóquenlo y ayúdenlo a expandirse con una simple respiración profunda y sientan como es su amor, una belleza de este mundo.

El placer de la autoexpresión.

Luego de la terapia la persona siente placer expresándose libremente y sin ataduras. La autoexpresión de comunica con la energía directamente por medio de la siguientes fases, energía, movilidad, sentimiento, espontaneidad y autoexpresión. Al comenzar a fluir la energía libremente, la movilidad el cuerpo se reanuda al igual que el sentir ya no esta coartado ni reprimido, surgiendo así movimientos espontáneos, rítmicos y placenteros.

La persona realiza actividades como cantar, bailar, cocinar, escribir y hablar de forma diferente a como lo hacia anteriormente, ahora las disfruta, tiene deseos de realizar actividades. A partir de la terapia hay una interrelación de tres elementos fundamentales que son la vida interna, la expresión externa y el yo. La vida interna ya no es hostil y poco enriquecedora sino que al contrario es alegre, rica y cariñosa, esto se manifiestas en sus expresiones exteriores las cuales son acogedoras, libres, espontáneas, expresa su amor y cariño a otras personas, su piel es mas bella, su voz mas firme y segura, su rostro mas radiante y su risa mas contagiosa, la persona se siente libre y junto con esto se acompaña la aceptación y valoración positiva del yo.

El espejo del alma.

Los ojos son la ventana del alma, nos revelan los sentimientos internos, en los ojos de los depresivos sé podía ver tristeza, frustración y culpa. Su mirada típica era de atracción y suplica de amor y apoyo. Pero a partir de la terapia sus ojos han cambiado, ahora brillan, expresan alegría, son radiantes, chispeantes expresivos y abiertos, ven el mundo de manera diferente ya que su visión mejoro. Cuando el sujeto esta excitado sus ojos brillan, este brillo es el resplandor interior emanado del cuerpo revelando la circulación de energía. Los ojos tienen una doble función, son un órgano de visión y a la vez de contacto, cuando se encuentran las miradas de dos personas hay un contacto físico. El contacto es una función del mirar, la mirada contiene un factor activo. El contacto ocular es una forma íntima de contactarse con otro, es una forma de tocar y representa la comunicación de sentimientos a un nivel profundo. La expresión de los ojos afecta en gran medida nuestros sentimientos y emociones hacia otro, ya que las miradas son más fuertes que las palabras. Simplemente mirándose con otra persona uno puede expresarle lo que piensa y lo que siente. Se puede conocer a una persona solo mirándola, se puede conocer su pasado, sus penas y alegrías, enojos y envidias. Junto con esto los ojos expresan el amor, la alegría, la satisfacción, el autoconocimiento, la forma de ser, reaccionar y estar en el mundo. La persona que tiene una mejor visión y la capacidad de contactarse con otros debido a la apertura de sus canales poseen un mayor nivel de conciencia hacia si mismo y hacia los otros.

Un difícil camino.

El autoconocimiento da la posibilidad de eliminar las máscaras usadas para protegerse, guía el camino para el cambio, comenzando por lo psicológico y lo emocional, al cambiar estos aspectos, el depresivo comienza

el camino hacia un nuevo ser humano abandonando sus actitudes negativas y derrotistas, alejándose de sus miedos. Este conjunto de eventos culminará en un cambio espiritual volviendo a estar con una expresión positiva de la vida. La persona está en un proceso de crecimiento y desarrollo que nunca antes había experimentado. Su comunicación mejora, el cuerpo, el alma y la mente trabajan en conjunto siendo incapaces de separarse, se alimentan mutuamente y constantemente. Su forma de estar en el mundo es segura, gratificante y bella, ya no es perseguido por la tristeza y abatimiento, junto con esto sus relaciones interpersonales han mejorado y su comunicación con el mismo también, reconoce y expresa sus emociones sin miedos, es capaz de expresar cariño y amor a sus cercanos. El equilibrio ha vuelto a su cuerpo al igual que la alegría de vivir.

En el tiempo presente.

Una terapia actual que se relaciona con la energía, la circulación y carga es el *Reiki*. En oriente se remonta hace muchos años atrás, pero en occidente se está conociendo hace muy poco tiempo, en los últimos años incluso en la actualidad es utilizada como una terapia eficiente y alternativa. El *Reiki* se remonta a finales del siglo XIX y fue redescubierto para la humanidad por el sacerdote y catedrático universitario Mikao Usui. La palabra *Reiki* viene del japonés y es aquello que no se ve pero que se percibe más allá de lo físico. Esta terapia consiste en transmitir energía en diferentes posiciones del cuerpo que van desde la cabeza hasta los pies. Posibilitando que la energía vuelva a fluir y que el cuerpo se equilibre generando un estado de armonía. Si la energía deja de circular y los chakras se cierran es posible que el cuerpo emocional y físico se enfermen. El *Reiki* busca hacer funcionar nuevamente la

circulación y abrir los chakras para un bienestar físico, mental y espiritual. Esta terapia además permite acelerar el proceso natural de curación estimulando el deseo de autocuración del sujeto. Cuando se redescubre el estado de bienestar, de armonía física y emocional el sujeto tiene la voluntad de curarse.

Por otro lado en la actualidad se ha diseñado un procedimiento llamado *terapia funcional intermediaria*. Se basa en los principios fundamentales de la terapia enraizada en las funciones de la energía y su manifestación en la vida, la naturaleza y el cosmos. Lo central de esta teoría es como el hombre crea sus corazas y funcionamiento defensivo.

La defensa central ya no es el carácter, el hombre tiende a defenderse desconectándose de si mismo, lo cual apunta a otras funciones humanas alteradas que provocan el malestar. Al vivir experiencias sin la compañía corporal se estableció que la función mas exacerbada en este tipo de funcionamiento es la *percepción*, ya que el hombre no conecta su corporalidad con el mundo ni con él mismo, esta teoría plantea que lo hace por medio de la *percepción difusa*. La percepción difusa es un movimiento perceptivo que se hace de forma inconsciente, no pasa por la racionalidad y es el elemento que esta presente en la desconexión, es la forma a través de la cual es posible ausentarse de si mismo y desligar esta vivencia de lo corporal. Utilizar esta función perceptiva trae consigo alteraciones a nivel corporal, mental, espiritual y perceptivo-objetivo. Funcionar desconectadamente del cuerpo provoca consecuencias graves.

El trabajo terapéutico para la percepción difusa radica en trabajar en un territorio defensivo pero no corporal, ya que es un fenómeno perceptivo, lo cual configura una coraza de campo que ya es territorio energético.

Como ya se sabe, la desconexión y ausencia es un proceso de distanciarse de si mismo, de la realidad y lo concreto. Lo cual implica dos movimientos, uno es salir de si mismo y otro es volver a si mismo. Esto es llamado *movimiento pendular de conexión ausente*, la vuelta al si mismo es mas delicada que la salida, ya que el tomar conciencia de si mismo en una corporalidad que no esta preparada es muy complicado. Junto con esto se presenta un problema que radica en que la conexión directa se puede presentar como un anhelo de conectarse, lo que genera mayor desconexión. Es por esto que la terapia va dirigida a que la conexión sea una consecuencia y no un objetivo. Se trabaja con ciclos organizados en donde la persona pueda vivenciar el camino de su defensa ausente con niveles de menor a mayor intensidad. El objetivo es organizar funciones perceptivas y corporales de forma que sea posible ausentarse y estar presente, sin costos altos. La persona ira tomando contacto consigo misma en forma paulatina recuperando una identidad que es cercana a si misma. Lo primordial es ayudar a un desarrollo de una relación más humana consigo misma.

Referencias.

Dias A. (1987). La pulsación de la conciencia. Buenos aires, Argentina. Ecologic Editora Argentina.

Heerlein A. (2000). Psiquiatría Clínica. Santiago de Chile. Ediciones de la sociedad de neurología, psiquiatría y neurocirugía.

Lowen A. (1977). Bioenergética. México. Editorial Diana.

Pichot P. (1995). DSM-IV. Manual Diagnóstico y Estadístico de los

Trastornos Mentales. Barcelona, España. Editorial Masson.

Pierrakos E. & Thesenga D. (1994). No temas el mal. México. Editorial Pax México.

Polaino-Lorente A. (1984). Depresión: actualización psicológica de un problema clínico. España. Editorial Alhambra.

Pozzoli M.T. (2001). Complexus. Chile. Editorial LOM.

