

LA EXPERIENCIA CORPORAL DEL SÍ MISMO: EUTONIA GERDA ALEXANDER Y
PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Luis del Blanco Diez

Resumen

En base a trabajos de distintos autores (Farah & Ribeiro A.J., n.d.; Gaumond, 1996; Greene, 2001; Sassenfeld, 2008) presento una síntesis de referencias en la obra de Jung sobre el cuerpo y su relación con el alma y el espíritu y la psique . Además la segunda parte de este artículo pone en referencia la relación entre la eutonía Gerda Alexander y la psicología analítica junguiana, para considerar la experiencia corporal del sí mismo, tomando como referencia los trabajos de Gaumond, (1996), Wyman-McGinty, (1998), Greene, (2001) y Lebot, (1996)

Palabras clave: Sí mismo corporal, eutonía, psicología analítica

EL LUGAR DEL CUERPO EN LA OBRA DE JUNG

Aunque Jung no focalizó gran cosa en el cuerpo y escribió más bien poco sobre la expresión corporal (Sassenfeld, 2008), se pueden encontrar en su obra pasajes que tratan sobre el cuerpo y su relación con el espíritu. Vamos a enunciarlos brevemente para tener una visión general en base a los trabajos de Carrasco, (2008); Farah & Ribeiro A.J., n.d.; Greene, (2001); Sassenfeld, (2008).

Origen común del cuerpo y la psique (Carrasco, 2008):

Psique y materia son aspectos distintos de una misma realidad unitaria: “*Unus mundus*” unidad originaria del mundo o del ser. El cuerpo es meramente la visibilidad del alma, de la psique; y el alma es la experiencia psicológica del cuerpo. De modo que es realmente una y la misma cosa”. Jung (1988 [1934-1939], p. 99) citado por Sassenfeld, (2008)

La relación mente cuerpo (cuerpo psique):

La psique consiste esencialmente en imágenes. El cuerpo necesita la psique para poder vivir y la psique presupone al cuerpo vivo para que sus imágenes puedan vivir. (Jung, CG" The Collected Works, "Volumen 8, pág. 325 citado por Farah & Ribeiro A.J., n.d.). Mente y cuerpo son un par de opuestos que expresan una entidad única que no es conocible (*Unus mundus*). Son lo mismo presentado en dos aspectos del ser vivo. Por otro lado, Jung (1988 [1934-1939]) citado por Sassenfeld, (2008) fue claro al afirmar que lo inconsciente está biológicamente localizado en el cuerpo.

Significados inconscientes subyacentes a síntomas físicos y trastornos somáticos:

“Un mal funcionamiento de la psique puede hacer mucho para dañar al cuerpo, al igual que a la inversa, una enfermedad corporal puede afectar a la psique. (Jung, C. G, "The Collected Works", vol. 7, pág. 115).

El cuerpo como sombra:

Como la sombra del ego. La sombra como el aspecto "rechazado" (por la consciencia del yo) de la psique. “El cuerpo es muy a menudo la personificación de esta sombra del ego "(Jung, C. G., " Psicología analítica: su teoría y práctica ", pág. 23 citado por Farah & Ribeiro A.J., n.d.). En alguna medida, la sombra está ligada al inconsciente personal, el cual contiene recuerdos perdidos, ideas dolorosas reprimidas, percepciones subliminales, contenidos aún inmaduros como para acceder a la consciencia y, por supuesto, complejos (Jung, 1943 [1916])citado por Sassenfeld, (2008). Clínicamente el trabajo con el cuerpo equivale al trabajo con la sombra.

Además, el manejo terapéutico del cuerpo constituye tanto una vía fundamental de acceso a los contenidos de la sombra como posibilita la aparición de símbolos significativos —y, literalmente, sentidos— que pueden contribuir al proceso de individuación del paciente.(Sassenfeld, 2008).

El cuerpo como suelo, como raíz:

Jung comprendió la importancia de tener un sentido del sí mismo con límites y enraizado (conectado a tierra). En “psicología de la transferencia” dice que el cuerpo es necesario para que el inconsciente no tenga efectos destructivos en la consciencia del ego. Porque es el cuerpo el que da límites a la personalidad. El inconsciente solo puede ser integrado si el ego se mantiene firme (enraizado) Jung (1946 p. 291) citado por Greene, (2001)

El desarrollo del test de asociación de palabras:

Investigaciones psicofísicas realizadas por Jung que ponen al descubierto una íntima conexión entre las reacciones emocionales de los sujetos y una serie de procesos fisiológicos. Jung, pudo mostrar que la activación de un complejo tiene correspondencia fisiológicas claras y medibles. Los complejos tienen un componente somático definido, que se ubica en el cuerpo. Es decir, puesto que los complejos se manifiestan no sólo en las interferencias de los procesos psíquicos del paciente sino también en el lenguaje corporal, el cuerpo del paciente se convierte en un indicador central de la actividad de un complejo en el contexto de la situación psicoterapéutica.

El cuerpo como alternativa a la imaginación activa para acceder a los símbolos del self.

Uno de los métodos principales de los que dispone la psicología analítica para acceder a símbolos del self a través de un diálogo imaginario con figuras personificadas del inconsciente, es la imaginación activa. En “La función trascendente” (1957 [1916]) citado por Sassenfeld, (2008), Jung especifica que existen personas “que internamente ni ven, ni escuchan, pero sus

manos tienen la capacidad de expresar contenidos del inconsciente. [...] Relativamente excepcionales son aquellas cuyos dones motrices posibilitan una expresión del inconsciente por medio del movimiento o la danza” (p. 100).

APORTACIONES DE ANALISTAS JUNGUIANOS EN RELACIÓN CON EL CUERPO RESITUÁNDOLO EN EL CONTEXTO DE LA PSICOLOGÍA ANALÍTICA.

El self corporal como primer self:

El primer sí mismo es un sí mismo corporal. Hasta que maduremos y nos diferenciamos en los adultos que estamos destinados a ser, moldeados por la genética, el temperamento y el condicionamiento, todos compartimos este denominador común.(Greene, 2001 p. 573). Esta autora pone al mismo nivel el trabajo psicoterapéutico con los sueños, la imaginación activa y el trabajo con el cuerpo

Un sueño de ansiedad, en mi opinión, no es más revelador de una condición interna de un paciente que una sensación de vacío inestable en el estómago. Participar con una figura negativa en un sueño a través de la imaginación activa no es, en mi opinión, diferente de hablar a un síntoma doloroso en el cuerpo. Ambos implican un proceso dialógico e intrapsíquico que nos lleva más allá de la experiencia inmediata del significado subyacente.(Greene, 2001 P.573).

La danza y el movimiento como forma de imaginación activa.

Wyman-McGinty comenta las primeras experiencias de Jung con pacientes esquizofrénicos. para presentar (Wyman-McGinty, 1998) su tesis del movimiento auténtico como una forma de imaginación activa. Al comienzo de su carrera, Jung observó que podía entender y comunicarse con una mujer esquizofrénica imitando y reflejando sus gestos (Jung 1961, págs. 124-5 citado por (Wyman-McGinty, 1998), una técnica desarrollada posteriormente por los terapeutas de la danza que trabajan con pacientes esquizofrénicos crónicos (Bernstein

1979). Aunque no desarrolló sus ideas sobre el movimiento como una forma de imaginación activa, Jung observó que algunas de sus pacientes mujeres usaban la danza espontánea como medio para relacionarse con el inconsciente Jung (1957, párr. 171) citado por Wyman-McGinty, (1998). No obstante, la danza y el movimiento como forma de imaginación activa, no se desarrolló como tal hasta los trabajos de Mary Whitehouse (1979) y los trabajos posteriores de Chodorow (1991) y Woodman (1980, 1982). Citados por Wyman-McGinty, (1998).

INTERACCIÓN CUERPO MENTE

Para cerrar este apartado presentaré en base a las reflexiones que Javier Castillo realiza en su libro “El valor del sufrimiento” (Castillo Colomer, 2007), una visión global de la relación del cuerpo con la mente en Jung, que contrasta con la visión de Freud, (1972) y Reich, (1981). Según este autor, el cuerpo en Jung es concebido, desde una visión introvertida y basada en conceptos alquímicos, como un crisol donde “cocer” el padecer. Esta perspectiva difiere de los planteamientos de Freud y Reich que tienen un carácter extrovertido. En el caso de Freud el cuerpo es utilizado como lugar de expresión del inconsciente junto con las mismas fuerzas represivas que lo contienen. En el caso de Reich la unidad funcional mente cuerpo cuya funcionalidad principal es mantener el equilibrio neurótico mediante la coraza caracteromuscular; causada por la represión y con la función de evitar el contacto de la persona con sus instintos naturales. La finalidad del análisis reichiano sería la liberación de lo reprimido mediante la descarga y expresión de la emoción amordazada.

El planteamiento Junguiano está relacionado con una vivencia de las experiencias más interna, más introvertida, donde contener y vivenciar el padecer. Porque al intentar expulsar el sufrimiento mediante la expresión emocional, se puede eliminar también la posibilidad de desarrollar una actitud o proyecto nuevo que empieza a gestarse. La contención jugaría el papel de colaborar a la activación de la “función trascendente” responsable de la producción de

imágenes arquetípicas, portadoras de la simiente de la curación e individuación que dotan a la vida de un profundo sentimiento espiritual (Castillo Colomer, 2007 P. 54). Contener no es reprimir para facilitar que las imágenes puedan acceder a la consciencia a partir del trabajo creativo. El sufrimiento cobra así un sentido que orienta en la vía de la maduración y la individuación.

Estamos ante un cuerpo cargado de sentido; matriz donde interviene la psique viva con su mundo arquetípico; lugar de cocción, lugar de creación; en definitiva, un inconsciente con una mayoría de material que no tiene que ver con lo reprimido, sino con un material que aún tiene que emerger y con el que se puede crear.(Castillo Colomer, 2007 P. 55).

En la visión de la interacción acausal mente cuerpo junguiana, el sentido, la información del inconsciente se manifiesta de manera sincrónica en el cuerpo y en la mente. Esta forma de entender el cuerpo como “crisol” define un proceso hacia la realización del sí mismo; lo que supone una relación con el cuerpo que nos ponga en presencia de las fuerzas primordiales que le animan: fuerzas destructoras (thanatos) y fuerzas creadoras (eros), fuerzas telúricas (instinto) y fuerzas espirituales (espíritu), fuerzas femeninas (yin / anima) y fuerzas masculinas (yang / animus), fuerzas de adaptación (sociedad) y fuerzas de individuación (individuo). Esta relación con el cuerpo es la primera condición de un largo y doloroso proceso de integración.

LA EXPERIENCIA CORPORAL DEL SÍ MISMO: CUERPO Y CONSCIENCIA EUTONÍA GERDA

ALEXANDER Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Sobre la base del trabajo de Gaumond, (1996), voy a ir presentando elementos conceptuales y prácticos que pongan en relación ambas disciplinas y que permitan visualizar cómo a través del trabajo corporal de la Eutonía se puede llegar a tener las vivencias de totalidad

asociadas a la consciencia del sí mismo y, que este trabajo puede ir paralelo y complementario al proceso psicoterapéutico analítico en el proceso de individuación.

La relación de Gerda Alexander con el Psicoanálisis.

Gerda Alexander coincidió y se entrevistó varias veces con Alexander Lowen quien se interesó por la Eutonía, sus contenidos y método, y el programa de formación, aunque Gerda nunca supo que era discípulo de Reich. Coincidió en Copenhague con Reich, pero no llegaron a conocerse. Gerda Alexander trabajó con personas que habían sido pacientes de Wilhelm Reich y que no estaban en buenas condiciones. Aprendió, trabajando con ellos, que no hay que destruir las defensas de un paciente sin antes haberle permitido probar la capacidad de estar parado sobre sus propios pies. Gerda Alexander conoció bien las ideas de Reich a través de la psiquiatra noruega Nic Vaal, pero siempre se sintió más cerca del enfoque de Jung. (Hemsey de Gainza, 2007 P. 185)

La totalidad de la persona:

Para Gerda Alexander, cada conjunto de acciones corporales, de ejercicios, actúa sobre una parte determinada del cuerpo, pero también sobre una parte determinada de la totalidad. La base de la Eutonía se haya en esta totalidad, en la unidad del cuerpo y la vida mental y espiritual. (Hemsey de Gainza, 2007)

La vía del despertar y del enraizamiento

La vía de la Eutonía es la vía del despertar a la doble realidad del cuerpo y del entorno exterior. Es también la vía del enraizamiento. Existe un vacío creado por el doble desarraigo de los instintos y de lo espiritual. Tanto en la Eutonía como en la Psicología Analítica podemos encontrar una vía de enraizamiento en la realidad corporal y espiritual, así como una profunda complementariedad en ambos enfoques. La noción de la Eutonía “presencia sobre sí mismo y sobre el entorno” se puede poner en relación con los conceptos de observador neutro y de toma

de consciencia atenta del psicoanálisis freudiano y junguiano y con la idea de la consciencia testigo (observador) que observa y no se implica, de la tradición espiritual de la India. Todo ello, para dejar emerger la realidad del cuerpo, desde el sí mismo a la consciencia.

La individuación por la vía del cuerpo

Podemos describir este proceso como “un largo y sutil proceso de maduración”(Gaumond, 1996). Para Gerda Alexander la eutonía “debería ayudar a las personas de hoy a alcanzar una consciencia profunda de su propia realidad corporal y espiritual en una verdadera unidad” (Alexander, 1979). Para ello en el proceso pedagógico de la eutonía se ayuda a la persona, a identificar las tensiones en su organismo, que se pueden observar en el reposo, en el movimiento, en la respiración, en la voz; todo ello en distintas posiciones. Se presta atención especial a lo que no se siente en todas y cada una de las partes del cuerpo. Se utilizan, además, diversas pruebas corporales para verificar la existencia de tensiones crónicas que afectan a la musculatura, mantenidas por patrones de tono muscular contruados en el desarrollo vital de cada persona; necesarios para sobrevivir en determinados momentos de la vida, pero que son disfuncionales en la actualidad. Me refiero, al modelaje y el dibujo del propio cuerpo que nos aportan informaciones muy ricas sobre la vivencia subjetiva del individuo. También se utilizan posiciones de control para evaluar la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad muscular. De esta manera se focaliza en las dificultades propias de cada individuo. Este es el punto de partida de la detallada exploración e investigación sobre el propio cuerpo desarrollando así una progresiva consciencia de la realidad psicosomática de cada persona.

Desde un punto de vista de la teoría de la técnica y la metodología se destacan los siguientes bloques de trabajos prácticos: Desarrollo de la presencia en distintas partes del cuerpo; una presencia de las sensaciones percibidas (peso, ligereza, calor, frío, bloqueos, tensiones, dolores, rigidez, vacío...); un uso de posiciones variables (sentado, de pie, sobre un lado...) tanto en

inmovilidad como en movimiento; realización de inventarios, estiramientos, movimientos precisos a partir de una determinada parte del cuerpo, empujes con los huesos...; utilización en todo momento de los principios fundamentales de eutonía: tacto, contacto y transporte conscientes y también realización de estudios de movimiento.

De lo anterior va quedando claro que lo importante de la eutonía no es lo que se hace (de hecho, no hay prácticamente técnicas, solamente principios de acción) sino cómo se hacen las actividades corporales. Siempre en procesos de observación de uno mismo, estar presente en todo momento en el aquí y ahora, en la realidad compleja de nuestra vivencia psicósomática.

La presencia de un cuerpo consciente

Una consciencia de todo el cuerpo en todo el cuerpo. Se trata, sobre todo, de entrada y de manera continua, de estar presente en el cuerpo y a lo que le rodea y le condiciona. El objetivo de la eutonía es acceder al cuerpo mismo en toda la complejidad de su naturaleza, en todo el peso de su realidad. Descubrir el cuerpo en su dimensión numinosa, sagrada. Abrirse a la perspectiva de un sí mismo corporal; es decir, de un cuerpo susceptible de ser vivido conscientemente en su totalidad y en su unidad. La consciencia de sí mismo en su dimensión corporal propuesta por la eutonía está alineada con la consciencia de sí mismo, en su dimensión psíquica, de la psicología analítica al término del proceso de individuación. Se puede llegar a una consciencia espiritual, es decir a una consciencia de las cosas en su profunda unidad, llena de significado, tanto por la vía del cuerpo como por la vía de la psique. (Gaumond, 1996 P.29)

Nociones clave de Eutonía. Una vía de enraizamiento

La eutonía se basa en la idea del crecimiento personal individual. Cada persona se desarrolla de acuerdo con su propia personalidad y se descubre a sí misma gracias al movimiento y la sensación corporal. Se hacen las cosas de manera que toda experiencia sea

indisociable de la sensación. Esto permite permanecer en contacto con la profundidad de lo que se vive además de ser una ocasión de revitalización y sanación.

Gerda Alexander se dio cuenta muy pronto y de manera intuitiva de que algo en el cuerpo debería de controlar el tono y que ese algo nos aportaba la capacidad de influenciar nuestra condición corporal por medio del pensamiento y la voluntad. Mas tarde supo de la regulación de arriba abajo en el sistema nervioso. Desde el córtex prefrontal a los núcleos del tronco cerebral responsables del funcionamiento del sistema nervioso autónomo (SNA) responsable, a su vez, del tono neuromuscular, vegetativo y psíquico. Es a través de esta vía y de la comprensión de la actuación simpático/parasimpática del SNA que en Eutonía desarrollamos todo el proceso de adaptación tónica y su colaboración al desarrollo del sí mismo corporal.

Descubrió también muy tempranamente que la flexibilidad tónica puede ser influenciada por otros y que se puede desarrollar la facultad de adaptación tónica. Todo terapeuta debería aprender a sentir su cuerpo y a desarrollar su facultad de adaptación tónica, la capacidad de adaptarse al tono de su alumno/paciente. Aprender, además, a ir más allá de las palabras para escuchar mejor el lenguaje del cuerpo, sus tensiones, su respiración y sus movimientos.

La interiorización de las sensaciones corporales puede ser vivida en un estado de consciencia normal. Existimos aquí y ahora en el espacio interior de nuestro cuerpo. El Eutonista desarrolla la capacidad de estar presente a la vez en todo su organismo y en la realidad exterior. La capacidad de permanecer dentro de sí, estando simultáneamente presente en el otro, es la posición básica del Eutonista. En esta interacción entre dos personas tu actúas sobre la otra persona en tu interior, sin que sea necesario tocarla. El Eutonista debe permanecer en su interior siendo capaz de trabajar con los otros sin perder su propio contacto y sin invadirles. Por tanto, el terapeuta ha de trabajar sobre sí mismo, tratando de encontrar el mejor equilibrio. De esta manera nos será posible aportar ayuda a los demás.

Otro aspecto importante de este proceso de enraizamiento es no privar a la otra persona de sus medios de defensa sin antes haberle ayudado a encontrar la seguridad en sí mismo. Esta es una finalidad importante del trabajo de eutonía: la creación de un sentimiento de seguridad que nos permite mantenernos firmes sobre nuestros pies, apoyándonos en nuestra estructura ósea, utilizando el reflejo de enderezamiento. Cuando encontramos esta estabilidad en la estructura ósea, nos sentimos automáticamente seguros. Esta seguridad es posible obtenerla a partir del trabajo sobre el tono.

OBJETIVOS Y ELEMENTOS CONCEPTUALES, METODOLÓGICOS Y ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE LA EUTONÍA AL SERVICIO DEL DESARROLLO DE LA CONSCIENCIA DEL SÍ MISMO.

La presencia de un cuerpo consciente es imprescindible para el desarrollo del sí mismo en su dimensión corporal. Mas aún, se trataría de alinear la consciencia del sí mismo en su dimensión corporal propuesto por la eutonía, con el sí mismo en su dimensión psíquica de la psicología analítica al final del proceso de individuación.

Los objetivos de la eutonía desde esta perspectiva serían: descubrir el cuerpo en su dimensión numinosa, acceder al cuerpo en la complejidad de su naturaleza y abrirse a un sí mismo corporal; vivir el cuerpo conscientemente en su totalidad.

Elementos conceptuales: la consciencia

El desarrollo de la consciencia es básico en el trabajo de eutonía y se realiza observando lo que ocurre desde el cuerpo y su relación con el entorno en relación estrecha con el propio psiquismo. Cada cambio de consciencia actúa sobre el conjunto de tensiones y toda perturbación cambia el estado corporal, el comportamiento y el estado de consciencia de la persona.(Alexander, 1979)

Todo ello se lleva a cabo mediante un proceso de resensibilización a nivel superficial y profundo, utilizando experiencias corporales basadas en principios de acción: Tacto, contacto

y transporte conscientes, de los que hablaré más adelante. Se requiere una capacidad de observación profunda mediante un proceso ordenado de atención focalizada en la sensación (clave de lo que nos ocurre), desarrollándose de esta manera el sí mismo observador con sus características de neutralidad, apertura y aceptación que son la base del desarrollo eutónico. Se requiere también un estado de presencia que supone estar en contacto con uno mismo y con el otro en el momento, de forma abierta y receptiva e inmerso en lo que sucede.

Elementos conceptuales: la atención

Vemos pues que la atención juega un papel fundamental en el proceso en la medida que es la base de la consciencia. Consideramos algunas características relevantes de la atención en el proceso de regulación tónica y de desarrollo de la consciencia (Vishnivetz, 1994) : La atención se orienta conscientemente hacia las sensaciones reales. Según la dirección de la atención, se obtienen efectos diferentes. La atención es intencional y requiere un esfuerzo de la persona, para dirigirla bien a una parte específica o a la globalidad del cuerpo. Es suave (también la atención se puede crispar) y va acompañada de una actitud de espera serena cuando, no aparece ninguna sensación. La atención necesita de una aceptación de lo que aparece en este momento en el cuerpo (incluidas las sensaciones desagradables o displacenteras), de mantenerse a la espera y de no valorar ni juzgar las sensaciones que aparecen en un momento determinado. La atención se desarrolla con la práctica y poco a poco se puede dirigir al mismo tiempo hacia el interior y hacia el exterior del propio cuerpo, permitiendo una percepción más precisa de la totalidad del cuerpo y del medio circundante.

Elementos conceptuales: El tono

La noción de tono se encuentra en el centro de todas las actividades propias de esta tarea de consciencia corporal propuesta por Gerda Alexander. Refleja nuestra manera de estar en el mundo.

Brieghel-Müller & Winkler, (1994) definen el tono, sea muscular, vegetativo o psíquico, en el sentido de una tensión vital de base, presente en todo organismo vivo. Es la función tónica la que sostiene la postura, la actividad y el comportamiento del individuo y debería estar, en condiciones óptimas, igualmente repartido en todo el cuerpo, equilibrado, flexible, variable y adaptable a las situaciones múltiples de la existencia. El dominio del tono supone una fluidificación de las tensiones, eliminando las no necesarias que podrían obstaculizar la utilización armónica de las posibilidades de cada individuo.

Todas las influencias psíquicas que sufrimos modifican nuestro tono y si no somos capaces de gestionarlo, nos arriesgamos a convertirnos en víctimas de efectos corporales nocivos para nuestro equilibrio. Por otro lado, si lo gestionamos adecuadamente, podemos influir en superar esas influencias que impactan el tono. (Vishnivetz, 1994)

En general, las regulaciones tónicas no se perciben fácilmente, permanecen inconscientes y se efectúan de forma involuntaria, pero siguiendo patrones que se han ido fijando a lo largo de la vida de las personas.

El tono está sometido a todo tipo de influencias físicas o psíquicas. De manera óptima está en equilibrio flexible que permite pasar por todos los niveles de tono (tensionales y emocionales) y volver, a voluntad al tono habitual. Se corresponde con las ganancias del yo consciente cuando se libera de la empresa paralizante de los complejos psíquicos.

Elementos Metodológicos: Principios de Tacto, Contacto y Transporte conscientes

La actitud eutónica ante la vida, permite una relajación profunda cuando el cuerpo está en reposo y favorece una economía de esfuerzo y energía cuando el cuerpo está en movimiento. Tacto y contacto conscientes: Principios básicos de la eutonía que facilitan el descubrimiento y afirmación de la personalidad, por medio de los límites que aporta la piel (y que le distingue de su entorno y le libera de las identificaciones inconscientes), la evidencia de las sensaciones y la

toma de consciencia de las reacciones emocionales asociadas. En el caso del Tacto consciente trabajamos la consciencia de la piel, la forma tridimensional del cuerpo y el espacio interior. Esta posición de tacto consciente ayuda al terapeuta a sentir a la otra persona de una manera muy profunda y sutil y evita la tendencia a ir hacia la otra persona e invadirla. Es una herramienta corporal que ayuda a mantener la neutralidad. El trabajo de la piel supone situar el límite entre mi realidad y la realidad exterior. Entre lo que soy yo y lo que no soy yo. Es también reconocer la piel como envoltura. Este límite define un espacio interior (superficie interna de la piel). Mediante la piel aprendo que existo. Aprendo a alejar una angustia fundamental interna: la angustia de muerte. La piel tiene un espesor. Juega por consiguiente un papel de filtro, de protección. El sentimiento de vulnerabilidad es menor. Los fantasmas se alejan. Fantasmas de invasión del mundo exterior pero también fantasmas de explosión del mundo interior. (Lebot, 1996)

Con el contacto se consigue una relación consciente y auténtica con el entorno, estar con el otro, no al lado del otro solamente. Incluye la dirección de la atención del tacto consciente de fuera adentro, siempre a través de la piel, y, añade, al mismo tiempo, la dirección de la atención de dentro afuera. Este trabajo con el principio del contacto consciente representa la posibilidad de hacer la distinción, cada vez más clara, entre el límite de mi cuerpo y todo lo que se encuentra más allá; entre yo y cualquier objeto (en el sentido más amplio del término: suelo, objeto, ser humano...), que no soy yo. Es el comienzo de la capacidad que tiene la consciencia de proyectarse más allá de los límites visibles del cuerpo. (Lebot, 1996)

Transporte consciente: Utilización consciente del reflejo de enderezamiento. Gerda Alexander (Alexander, 1979) lo explica de la siguiente manera:

La toma de consciencia de los huesos aporta una seguridad interior y una resistencia que tienen una gran importancia en nuestra época de gran inestabilidad. La vivencia de esta fuerza interior, el reflejo de

enderezamiento, libera la musculatura dinámica, desviada de su función en las gimnasias tradicionales, y permite una gran movilidad.

El trabajo con el principio de transporte implica una confrontación con las tensiones y desviaciones tanto físicas como psíquicas y la canalización de la actividad refleja a través del esqueleto. El trabajo de transporte va a añadir una seguridad interna: la energía enviada al suelo es devuelta y transportada por el armazón óseo a lo más profundo de mí mismo. La percepción, cada vez más fina, del esqueleto y la mejora del transporte es, a la vez, una lucha contra el temor de caer, de `perder su equilibrio (y todos los temores que ello conlleva: Cada trabajo de empuje es la confrontación con un temor.) (Lebot, 1996)

Vividos conscientemente, el tacto, el contacto y el transporte (reflejo de enderezamiento) conscientes tienen por efecto activar los recursos, a la vez sutiles y arcaicos de revitalización orgánica.

EUTONÍA Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Los factores de tensiones (Gaumond, 1996)

La eutonía comienza su actividad por la localización de las zonas corporales donde se alojan las tensiones. El trabajo de eutonía ayuda a la persona a encontrar bienestar en su cuerpo y a transformar un obstáculo en un medio de expresión y comunicación. Jung llama complejos a las zonas de tensión psíquica que le fueron reveladas a través del test de las asociaciones.

La emoción establece un puente entre las zonas de tensión corporales (zonas de fijación corporal que aprisionan la emoción) y las zonas de tensión psíquicas (complejos de contenido emocional). La emoción, en tanto que resultante de una experiencia afectiva traumatizante, contribuye a la formación de formas rígidas y autónomas disociadas del yo consciente que son los complejos psíquicos y las zonas corporales de bloqueo.

Los dominantes tipológicos del Eutonista y el Analista

Las personas del tipo sensación introvertida serán las que se encontrarán más a gusto en el trabajo de eutonía. Las personas del tipo intuición extravertida se encontrarán con resistencias en este trabajo. Desde esta perspectiva de la tipología, eutonistas y psicoanalistas junguianos se oponen por sus funciones dominantes respectivas (sensación vs intuición), pero evolucionan sobre el mismo terreno en lo que concierne a la actitud (introversión).

La actitud del Eutonista y del Analista

Se trata de estar presente de una parte en toda vivencia corporal y de otra en toda vivencia psíquica. Esta presencia desarrolla la facultad de ser el objeto de su propia observación. Ella implica además la neutralidad de observación y una apertura de espíritu no influenciable por presupuestos de las escuelas o la espera de resultados precisos.

Los ejes terapéuticos: El ser en desarrollo y la observación paciente y respetuosa.

No se considera al individuo bajo el ángulo de los problemas inmediatos o de una teoría simplificadora que los explique. El Eutonista considera a cada individuo una entidad singular cuyo destino particular se le escapa. Se abstiene por tanto de toda forma de sugestión, no propone ninguna forma de meditación. Pide observar minuciosamente el cuerpo en su realidad. Esta actitud se lleva bien con la que propone Jung para la terapéutica psíquica.

El practicante (psicoanalista) debe, quiéralo o no, en la medida que desea tratar psíquicamente un ser individual, renunciar a toda pretensión de saber previo e infalible, a toda autoridad, a toda voluntad de influencia, sea masiva y deliberada o, peor todavía, inconsciente e insidiosa. (Jung, 1970 p.84 citado por Gaumond, (1996)

La actitud ante las resistencias es de escucha y respeto. Se acepta la presencia de las resistencias como el único medio del que se ha podido dotar el individuo para proteger su integridad. Nos ponemos sobre la nueva seguridad que puede adquirir el individuo por el establecimiento gradual de una relación mejor sentida y más auténtica consigo mismo y su

entorno. Desde esta óptica del respeto de la dinámica individual, pensamos que la integración de esta nueva seguridad vuelve inútil el mantenimiento de las defensas, que desaparecen por sí mismas. (Gaumond, 1996 p. 75)

El retorno al cuerpo:

Es el retorno al negro luminoso, a las tinieblas de antes del nacimiento, el retorno al núcleo, al origen arquetípico, a lo indiferenciado. Es el retorno a la matriz, a la fuente del cuerpo, al útero materno, a lo húmedo, a las vísceras, a los latidos del corazón, a la sangre que circula por las venas, a las pulsaciones, a las pulsiones y a los impulsos, a la espontaneidad del instinto...

Es el retorno al animal, a la bestia, a las garras y a los dientes, al cabello, al espacio vacío y a los intestinos. Es el retorno a los gritos, a las lágrimas, a los balbuceos, a la dependencia total del otro como proveedor de alimentos, fuente de calor y de protección, es el retorno al otro como un todo uterino. Y además el retorno al cuerpo es también el retorno a los dolores del nacimiento a través de un pasaje estrecho, el retorno al desgarramiento que separa de la madre para que la vida lleve a la muerte, para que el hundimiento ceda su lugar al surgimiento. El retorno al cuerpo es un desgarramiento consentido en nombre de la metamorfosis, el milagro de un segundo nacimiento que permitirá una relación fecunda y consciente con el mundo del padre. (Gaumond, 1996 p. 78)

Acercamiento entre la Eutonía Gerda Alexander y la psicología analítica de Jung:

Objeto de los dos abordajes: El ser humano en su globalidad y unicidad.

Tarea del Eutonista y el Analista Junguiano: Ayudar al individuo a actualizarse en el aquí y en el ahora, la escucha atenta de sí mismo y su expresión plena. Ayudar al individuo a confrontar con los contenidos inconscientes de su vivencia corporal y psíquica para su integración.

Actitudes del Eutonista y el Analista Junguiano en presencia del individuo: Apertura de espíritu libre de todo presupuesto teórico. Neutralidad de observación del Eutonista, atención flotante y neutralidad de intervención del Analista. Abstención de toda forma de sugestión. Receptividad del Eutonista ante reacciones inhabituales del individuo con respecto a su espacio corporal. Necesidad del analista de contener sus emociones para no invadir el espacio psíquico del individuo. Ausencia de pretensión de saber más que el individuo en relación con lo que es bueno y verdadero para este último. Respeto por las resistencias reconocidas como medidas transitorias de protección. Respeto del ritmo de trabajo particular de cada individuo. Disponibilidad de cara a lo desconocido de la vivencia corporal y psíquica del individuo.

El proceso de individuación en Eutonía y en Análisis.

La eutonía impulsa el proceso de individuación, como venimos diciendo, por medio de la toma de consciencia del cuerpo. Implica una confrontación con los contenidos inconscientes de la vivencia corporal, con el fin de integrarlos. Las etapas por las que se pasa en eutonía son sensiblemente las mismas que marcan el camino analítico: La confrontación con la sombra, con el ánima/animus y con el sí mismo. La toma de consciencia se efectúa progresivamente. Todo pasa como si lo que aparece bajo forma de imágenes o pensamientos en las personas que se centran en la vivencia imaginal, se manifestara en forma de sensaciones en las personas centradas sobre la vivencia corporal.

Marcel Gaumond (Gaumond, 1996) describe por medio de casos de pacientes, la experiencia corporal de la persona y la sombra, del ánima y del ánimus y aporta la experiencia corporal del sí mismo que describe Gerda Alexander.

En el primer caso: La persona y la sombra. Una paciente trabajando sobre un inventario de eutonía alcanza un nivel de relajación y tranquilidad que le permite estar psíquicamente

disponible para entrar en contacto con su sombra. Junto con el trabajo con los sueños, la vía corporal, en este caso, constituye ella misma un medio integral de individuación.

En el segundo caso: la experiencia corporal del ánima presenta a una persona con mucho miedo a vivir el espacio interior del cuerpo (espacio interior del ser) que se siente, en un trabajo de eutonía, invadido por lo femenino. El proceso de individuación exige al hombre la integración consciente de su oponente psíquico que es el ánima.

En el tercer caso, la experiencia corporal del ánimus, una mujer se siente invadida por el hombre interior. Siente una profunda falta de seguridad personal que trata de compensar con opiniones categóricas o actitudes inflexibles. Ha de encontrar en su mundo interior una fuerza masculina para consolidar su yo femenino y garantizar su autonomía. Parece que es a través de la toma de presencia de los huesos y de la columna vertebral, en particular, donde se opera la integración del ánimus en su dimensión corporal. Físicamente la columna vertebral es un pilar, un soporte; psíquicamente es un hilo conductor, la estabilidad.

Los arquetipos de la sombra, la persona, el niño divino, el ánima y el animus pueden, como hemos visto, manifestarse en el plano corporal.

La experiencia corporal del sí mismo (por medio de la toma de consciencia del cuerpo): La experiencia de Gerda Alexander.

“Un domingo por la tarde, mientras paseaba sola, cerca del mar, no lejos de casa, me sentí de repente toda entera en mi esqueleto, del que sentía toda su delicadeza. Esto se produjo sin que yo lo esperara y sin que lo quisiera. Tuve la posibilidad de vivirlo como un estado de gracia difícil de traducir en palabras. Ha durado unos quince minutos, en el curso de los cuales fui invadida por una sensación de profundidad y de seguridad.

Tras este suceso, sentí que se había producido un cambio importante en mí: Había percibido de manera concreta, por primera vez, la unidad de mi ser, y había percibido esta unidad en mi esqueleto, no como algo que nos soporta mecánicamente, sino sobre todo con todo el espíritu humano incluido dentro.

He hablado de mi experiencia con el esqueleto. He de añadir sobre esto que no todos quizá pueden llegar ahí. Puede ser que se necesiten sesenta años para llegar, es el hecho de una madurez que no se puede forzar. Es deseable que esto no ocurra si uno no se encuentra en un estado emocional estable que permita asumirlo.

Hay que comenzar a aprender un poco cada día que uno es un cuerpo en el que apoyarse. Por una presencia continua al cuerpo se permite a los órganos abrirse y entonces un día se presentan espontáneamente en el espacio interior espontáneamente. Así enseguida.

El abordaje eutónico me ha conducido a un trabajo sobre la médula de los huesos. He descubierto que la toma de conciencia de la médula provoca una sensación totalmente nueva de calor en el interior del cuerpo, una sensación de “calor luminoso”. Cuando sientes este calor, a partir de la médula, es signo de que vuestro cuerpo está integrado y abierto en toda su individualidad al cosmos. Esto corresponde con una etapa espiritual que se traduce por el hecho de estar en sí mismo, en su columna vertebral, sobre los dos pies, abierto a la totalidad percibida como incluido en cada cosa pequeña. (Gaumond, 1996 P.109).

Gerda Alexander se ha sentido presente sobre la columna, pero también sobre todo su esqueleto. El esqueleto representa la totalidad, el sí mismo, en el que su yo estaba incluido.

La herramienta metodológica del modelado de un cuerpo humano

La experiencia de modelado del cuerpo humano en eutonía (Gaumond, 1996 P.121)

Se trata de modelar un cuerpo humano con arcilla o pasta de modelar con los ojos cerrados a partir de un terrón de arcilla en forma de esfera. Los resultados sorprenden: Los elementos que faltan en la imagen del cuerpo de una persona, aparecen en el muñequito resultante de la experiencia. Corresponden, según el caso, a una ausencia de sensación corporal, a movimientos desordenados, una respiración inadecuada, ajustes corporales compensatorios... Incluso, una vez tomada conciencia de la falta, en sucesivas experiencias aparece una y otra vez, hasta que los patrones tónicos inconscientes fijados se desbloquean y son sustituidos por otros (y este proceso lleva tiempo).

La forma en que cada persona utiliza la arcilla es muy representativa de los patrones tónicos predominantes en cada persona y que de alguna manera reflejan sus tendencias de acción. En eutonía esta experiencia no tiene como objetivo investigar la personalidad del individuo, más bien verificar la imagen, en parte inconsciente, que tiene de su esquema corporal.

La experiencia de modelado en el psicoanálisis Junguiano.(Gaumond, 1996 P.125)

“Entonces, Yahvé Dios, modeló al hombre con la arcilla del suelo (génesis, 2, 7) ...Tuve miedo porque estoy desnudo y me escondí (Genesis 3,10)”. Estos pasajes, refieren lo que podríamos llamar, con Jung, la experiencia arquetípica de la creación del cuerpo humano. Esta experiencia confronta al individuo con su desnudez psicológica, con sus límites (muerte, enfermedad y sentimientos de impotencia), a su vulnerabilidad, a su miedo, a su necesidad de ser protegido y a los efectos perceptibles de su debilidad moral: sufrimientos, culpabilidad, disociación.

En eutonía esta misma experiencia supone el descubrimiento de una serie de tensiones y de debilidades alojadas en las regiones corporales donde parecen haberse enterrado y atrincherado sufrimientos resultado de heridas psíquicas o morales. También aquí la experiencia genera un saber de desnudez. Una vez creado, el muñequito refleja las insuficiencias de nuestra realidad somática y todas las disarmonías que uno hubiera querido guardar escondidas, camufladas bajo la cáscara. Lo más difícil, cuando uno abre los ojos y ve la figurita, no es admitir que refleja la vida del cuerpo sino lo que revela de la vida del alma. Es ahí, en la parte alma de la imagen cuerpo alma donde interviene la psicología analítica.

Jung propuso jugar con esos elementos contruidos en arena y establecer con ellos un dialogo analítico con procedimientos de analogía y amplificación.

Los cuerpos humanos modelados por las personas tienen un alma y para amasarles y darles la forma que tienen cada uno ha debido de transmitir su calor al trozo de arcilla, cada uno ha debido exhalar, transpirar, cada uno ha debido insuflarle vida.

Del cuerpo al alma y del alma al cuerpo (Gaumond, 1996 p. 167)

La experiencia de la que proviene la consciencia de sí mismo no puede efectuarse sino a través de estos dos canales: Del cuerpo al alma y del alma al cuerpo.

La toma de consciencia de sí mismo, implica una pérdida momentánea de la consciencia racional, intelectual, la que ordena, construye, elabora, disecciona, orienta, diferencia, disocia, reprime rechaza, privilegia, aparta, decreta y pretende transformar, dominar, contener, yugular.

Requiere una disposición psíquica que no se reclame exclusivamente desde el espíritu, a saber, del orden, de la ley, de la lógica, de las alturas abstractas, de pretensiones de inmortalidad y de una voluntad de poder sobre las cosas de aquí abajo. Exige que consintamos en buscar nuestros orígenes en las profundidades oscuras, abisales de la carne y de la materia.

Solamente puede ocurrir si el espíritu vuelve a la escuela del instinto, si el ángel se deja fascinar por la bestia. Como un niño se zambulle en el terror sacro que le provoca la visión de los monstruos fascinantes que le visitan en los sueños y que recrea en las imaginaciones diurnas.

La realización del sí mismo debe pasar necesariamente por el duelo de la fusión con la madre y de la identificación con el padre. Duelo que se vive existencialmente como un pasaje vacío o una muerte de sí mismo, sin las cuales no puede operarse el nacimiento del individuo, nueva unidad autónoma, indivisible.

“Todo cuerpo está habitado por el alma. Cuando estoy delante de un cuerpo de hombre o de mujer, mutilado, replegado, a veces tenso al extremo, a punto de explotar cuando el cuerpo se agita mientras habla o al contrario se cierra en el mutismo, confiesa de repente su incapacidad

de goce y sufrimiento, su incapacidad de acoger sin ser víctima de las emociones nucleares que determinan la vida; entonces debo acordarme del alma. El alma de donde proceden Eros y Thanatos, el amor y el odio, lo simbólico y lo diabólico, lo que une y lo que divide”.(Gaumond, 1996)

Jung decía “ningún árbol puede alcanzar el cielo a menos que sus raíces toquen el infierno” entendido como la profundidad oscura de nuestro origen corporal. A la consciencia de esta profundidad nos invita la Eutonía como fundamento primero de la experiencia del sí mismo.

Para terminar...

Me gustaría terminar para remarcar con Gaumond, (1996) la relaciones entre el abordaje analítico y el eutónico.

Ambos llegan a una visión del ser humano muy parecida en un caso, la eutonía, a través de la sensación, en el otro a través de la intuición. Ambos enfoques prestan la misma atención y apertura de espíritu a todo el peso de la realidad del cuerpo ya todo el peso de la realidad de la psique. Las dos realizan el mismo rechazo de los presupuestos teóricos y de las reducciones dogmáticas o doctrinales. Ambas aproximaciones refieren la misma experiencia de “unus mundus” que sostiene las dos caras de una misma realidad arquetipal que son el cuerpo y la psique. Los dos enfoques muestran el mismo respeto y consideración por el individuo en su unidad y en su autonomía.

Bibliografía

- Alexander, G. (1979). *La Eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Brieghel-Müller, G., & Winkler, A. (1994). *Eutonie Gerda Alexander: Traité sur la regulation Psychotonique*. Lausanne - París: Delachaux et Niestlé.
- Carrasco, Á. (2008). Psique y materia desde la Psicología Analítica. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 4(3), 359–363.
- Castillo Colomer, J. (2007). *El valor del sufrimiento: Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia*. Bilbao: Desclee de Brouwver.
- Farah, R., & Ribeiro A.J. (n.d.). “Excerpts from Jung’s Work Related to Body and Psyche” – compiled by Rosa Farah & Anita J. Ribeiro. Retrieved May 9, 2019, from <http://www.calatonia.org/en/excerpts-from-jungs-work-related-to-body-and-psyche-compiled-by-rosa-farah-anita-j-ribeiro/>
- Freud, S. (1972). *Lo inconsciente. Obras completas tomo VI*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gaumont, M. (1996). *Du corps à l’âme: Eutonie et Psychologie analytique*. Québec: le loup de Goutière.
- Greene, A. U. (2001). Conscious mind - Conscious body. *Journal of Analytical Psychology*, 46(4), 565–590. <https://doi.org/10.1111/1465-5922.00268>
- Hemsey de Gainza, V. (2007). *Conversaciones con Gerda Alexander creadora de la Eutonía*. Buenos Aires: Editorial Lumen.
- Jung, C. G. (1970). *La guérison psychologique*. Genève: Georg et Cie.

- Lebot, C. (1996). Bases Psicológicas del Proceso de cambio en Eutonía. *Revista de Psicomotricidad*.
- Reich, W. (1981). *La función del orgasmo*. Barcelona: Paidós Iberica.
- Sassenfeld, A. (2008). Consideraciones sobre el lugar del cuerpo en la obra de Jung: Elementos básicos para una teoría de la técnica. *Journal of Jungian Theory and Practice*, 10(1), 1–13. Retrieved from <https://es.scribd.com/document/261662228/Consideraciones-Sobre-El-Lugar-Del-Cuerpo-en-La-Obra-de-Jung>
- Vishnivetz, B. (1994). *Eutonía: Educación del cuerpo hacia el ser*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Wyman-McGinty, W. (1998). The body in analysis: Authentic movement and witnessing in analytic practice. *Journal of Analytical Psychology*, 43(2), 239–260. <https://doi.org/10.1111/1465-5922.00023>

Luis del Blanco Diez
Psicopedagogo, Psicólogo Psicoterapeuta
Experto en eutonía
ldelblancodiez@gmail.com