

Eneagrama: Bioenergética

Bioenergética y Eneagrama

- Caracteres corporales bioenergéticos. Son 5, pero éstos pueden ser base, cada uno, de varios caracteres de eneagrama.

- Trabajaremos sobre tensiones de los caracteres y con una escena psicodramática como crisol de lo que ocurrió. Dónde se fija el carácter, en una época del carácter.

- Se apoya en Reig y Lowen, y su propia experiencia.

- Sobre una base orgánica, el niño desarrolla su carácter. Hasta los 2 años, el niño no se mueve por afectos sino por necesidades.

→ Primero, sistema nervioso autónomo y aparato locomotor.

- Nacemos con un quantum de energía, que es nuestro temperamento. La parte más heredada, genética.

(Flemáticos, coléricos, etc.)

- En el fenómeno de la frustración, es la que genera el carácter. Es la estructura defensiva para adaptarnos al medio, que siempre es hostil.

Mitigar el dolor de la pérdida de la autoestima.

- Sólo hay una energía que sirve para interactuar y para contener.

IMPULSO BÁSICO / INSTINTO DE VIDA /
INSTINTO DE PLACER

Impulso Básico. Es lo que es uno en el
momento de nacer.

Tensión a distensión, relajación
displacer a placer.

Funcionamos en un sistema binario.

Todos tendemos al placer y a la relajación.
Habitualmente vivimos de la huida del
dolor, pero fantaseado, y esto nos lleva al
sufrimiento.

hambre ---> saciado

deseo sexual ---> resolución

Agresivo: (no violento)

ir hacia adelante, progresar.

Movimientos desestabilizadores (moralmente
controlados)

Tierna:

amorosa, etc.

La Agresividad ---> relacionada con la
función PADRE.

La Ternura ---> relacionada con la función
MADRE.

Función MADRE:

da al niño/a la identidad de ser, la

vivencia del YO.

Energía fundamental. Pero al mismo tiempo le puede ahogar, asfixiar.

Es, a la vez, vida. Pero excesivamente maternal: muerte.

Función PADRE:

Apoya a expresar esa energía. La función social.

Puede ser cuando es omnipotente.

La madre le diría: sé.

El padre le diría: levántate y anda.

Aparece

Impulso la frustración.

unitario

Niño que quiere explorar un cuchillo.

Se le reprime. El niño no entiende.[1] «Por su propio bien», Alice Müller.

El niño tiene que inhibir su expresión. Necesita una fuerza que se oponga. Tiene que sacarla de su impulso básico unitario. Esta energía se esciende.

→ Una parte se desvía hacia un objeto sustitutorio, otra parte se invierte hacia uno como contención.

Aparece la RABIA ante esa frustración. el «objeto» sustitutorio.

El organismo se tensa para expresar la

rabia.

Si se le permite expresarla se descarga la tensión y vuelve al reposo.

Si no puedo expresarla, puede ir acumulándose hasta generar un bloqueo. (Tal vez le arranca la cabeza al juguete). Su impulso lo desvía.

La escisión e inversión del impulso ocurre en la musculatura.

→ Cada carácter tiene una musculatura determinada debida a la forma de reaccionar.

→ No sólo se transforma la energía, sino que se transmuta. La energía vital en psicología, y ésta en espiritual.

→ Todo ocurre y se manifiesta en el cuerpo. Aunque no nos percatemos.

El cuerpo humano es maravilloso en la expresión, pero deficiente ante la contención. Cuando uno funciona ante el «quiero» se carga de energía, al contrario que con el «debo».

7 zonas funcionales (7 chackas, 7 planos nerviosos)

1º. Segmento ocular: Expresión de la mirada y músculos profundos de la nuca.

Mirada: memoria más precoz que tenemos.

Se expresan emociones puras: miedo, ternura, cólera, que no podemos manipular.

Se puede diagnosticar a través de la

expresión de la mirada.

2º. Segmento oral: Boca, maseteros, lengua, velo del paladar y base, sistema deglutorio.

Rabia y pena son las dos emociones básicas de este segmento.

Elevador del mentón: pena contenida.

Maseteros, de aguantar la rabia. (hipertrofia). La hipotrofia también es un bloqueo. (Pena). El músculo pierde su función tanto por excesivo tono como por poco tono.

3º. Segmento cervical: cuello y nuca

Zona de control. Sobrecontrol → NUCA

Control sobre las emociones y sobre el medio.

Desconecta la emoción del intelecto.

4º. Segmento torácico: Pecho y brazos. Manos y usura escapular.

Relacionada con la expresividad de la rabia. Se eriza el pelo en los animales. Los órganos de destrucción boca y brazos.

Grandes contractura: tensión entre los omóplatos.

Otra expresión es la de coger, traer, abrazar, pero también de rechazar.

Veremos músculos hipertróficos (rabia) o hipotróficos).

-> Sentimos la emoción en su lugar de tensión. O no sentimos y están «muertos».

Igual que la frigidez ya no es sensible al deseo.

Parte anterior tierna, de contacto.

En el pecho están las emociones de dar Amor i afecto. El pecho se expande.

Pulmones: fuelle e inyector de oxígeno
productor de energía.

Las emociones necesitan un vehículo energético.

Cuando no queremos sentir, respiramos poco.

Cada carácter tiene una manera de bloquear la respiración.

5º. Segmento diafragmático: órgano más importante de la respiración.

Si el diafragma está tenso: desconectar los sentimientos de las necesidades.

6º. Segmento abdominal: el vientre es el recibir, al contrario del pecho que es el dar.

..... la angustia y sentimos el vacío en el vientre.

De ahí sale el cordón umbilical.

7º. Segmento pélvico: junto con las piernas, relacionado con la sexualidad, no sólo genital, sino como creatividad, relaciones, fuente de placer.

Relacionado con la agresión.

..... se quede en piedad.

ternura + agresión = amor

sólo ternura = piedad

sólo agresión = sadismo, se manifiesta por caminos

Expresión no frontal de la agresividad.

Épocas de Desarrollo

Todos los caracteres son igualmente de sanos como de patológicos.

1ª ETAPA PREORAL —-> de 0 a 3 meses, anterior a que el niño desarrolle toda la sensibilidad de la boca. Tiene el reflejo de succión. Se desarrolla el carácter ESQUIZOIDE. Nomenclatura freudiana: zona más inervada.

2ª ETAPA ORAL —-> de 3 meses a 1,5 años. El niño se lo lleva todo a la boca. Es así para asegurar la supervivencia. Se desarrolla el carácter ORAL.

3ª ETAPA ANAL —-> de 1,5 a 2,5 años. Carácter MASOQUISTA. Zonas relevantes con la evacuación. Placer de hacer y retener la caca.

4ª ETAPA FÁLICA (también para mujeres) ---> 2,5 a 3,5 años. Carácter PSICOPÁTICO (no el psicópata) abocado a la acción, dependiendo de la acción y la imagen. ACTING, pasar a la acción compulsivamente. La zona más estimulada es la de los genitales.

5ª ETAPA GENITAL ---> de 4 años en adelante. Irrupción de todo el sistema nervioso. Se expande por toda la El niño se erotiza. El placer a través de los sentidos. Al niño le gusta refregarse con los padres y exhibirse. Carácter RÍGIDO. Aquí es donde se resuelve el EDIPO.

-> Freud, el impulso básico al nacer es como un ejército. En las diferentes etapas, si superamos la frustración, el «ejército» avanza con pocas pérdidas. Si no, hemos de dejar soldados asediados y tenemos menos soldados para avanzar.

-> El Edipo es el nudo gorgiano que asegura la salud.

-> La Fijación es esta no superación de la frustración. La energía de la angustia es como la energía sexual pero estática, que no fluye.

A veces, la compulsión sexual es una manera de drenar angustia. Antes de la fijación, el niño está «mejor» que después.

Una REGRESIÓN, lectura inconsciente hacia atrás, antes de la fijación. Momentos de más seguridad, de menos displacer.

• La curiosidad, la excitación fluye de placer. Si no fluye, esa misma energía se bloquea y se convierte en angustia.-> La

energía fluye en sentido longitudinal, a través de unos meridianos de energía que son las vías linfáticas. Los nervios se unen en los plexos.

-> Los bloqueos se establecen transversalmente.

La energía se mueve ondulatoriamente. El cuerpo tiene con el orgasmo como una ondulación.

Cuando la energía no fluye se da el movimiento clónico, que se da por espasmos.-> Lacan coloca la fase del espejo a los 3 años que es cuando se da cuenta de que hay OTRO. A esta edad ya ha ocurrido lo importante.

-> Las terapias verbales tienen el límite de la etapa oral. Las corporales pueden extraer emociones de esa etapa preoral.

-> El Edipo es uno.

-> Lo interesante es recuperar la memoria autogenética antes de la muerte.

[I] El hombre, memoria del universo a círculos fijos. Bioenergética. Se pide un esfuerzo corporal. Resultados inmediatos y a largo plazo. Enfrentarse al cansancio y a la pereza. Dolor muscular. Colocar grupos musculares en máxima tensión. Después, la musculatura se relaja más y cuando puede soltar información. Hay que estar atentos para captar las sensaciones. Todo a través de la respiración. No hacer caso a los pensamientos. Tampoco a las emociones.

-> Los trabajos de Gurdieff sobre la acumulación de energía. de energía infinita. El cansancio prematuro y el miedo

son los elementos a trabajar. CARÁCTER
ESQUIZOIDE Pregonal

CARÁCTER ORAL (Función Madre)

CARÁCTER MASOQUISTA más que la madre

—— EDIPO ——

CARÁCTER PSICOPÁTICO Genital

CARÁCTER RÍGIDO (Función Madre y Padre)

CARÁCTER ESQUIZOIDE

Cuando el niño nace.

El odio es la congelación del amor. La madre siente un bloqueo de la parte tierna. El niño lo percibe a través de la mirada. Puede ocurrir que la madre esté deprimida, o enfadada con el padre, y el niño lo percibe. O cuando el niño reclama atención, escuchar y se quiere prolongar la etapa autista del niño. El niño se siente excluido. Si el niño expresa sus necesidades y percibe amenaza (peligra su existencia), entonces se produce la fijación.

Su existencia es algo más que la vida, porque el niño se siente el todo. Los esquizofrénicos catatónicos entran en catatonía cuando sienten peligrar su existencia. Angustia.

Al niño no le queda más recurso que desconectarse de la necesidad. Está contenido en el terror.

Está escondido. Su mecanismo de defensa es el AISLAMIENTO y la COMPARTIMENTACIÓN. Su cuerpo está escondido. Es el arco de tensión y se va a rotar, perder el eje. Los

ojos están muy abiertos, de miedo o terror.

Contractura en los músculos profundos de la nuca. Bloqueo en toda la zona del cuello. El diafragma bloqueado en inspiración. Arriba de la cúpula. Menos espacio para los pulmones. El pecho hendido por la tensión del diafragma. Cuando va acompañado de ?????????????? se puede meter el puño en la boca catastrófica.

Tensiones en las articulaciones.

Se mueve de una forma desgarbada, sin gracia ni armonía. Carácter torpe, no sólo en los movimientos sino también social. Carácter para contener las necesidades básicas. Carácter poco energizado, piel Músculos leñosos como un árbol viejo. Músculos tensos. Los músculos del vientre bien tenso. No suelen tener grasa, son austeros y hasta mezquinos. Tensiones en las muñecas y en los tobillos. Zona en los tobillos más fríos, más delgados. Pies espásticos, equinos (con arco), que no sirven para el movimiento.

Cortados en las articulaciones.

La pelvis está muy tensa, sobretodo en los glúteos.

La cara del esquizo no es tranquilizadora.

Pelvis

retroversión: no retiene energía

anteversión: no descarga energía.

Fuerte anillo de tensión en el diafragma que separa. Nalgas duras.

Pensamiento barroco, ramificado.

A veces son hipersexuales porque el sexo se convierte en el único contacto.

Tácticas de repulsa. Aspecto cutre.
Tendencia a la automanía. Y a acumular por si lo necesita. Esa mezquindad se puede convertir en autoagresión.

Va buscando la incondicionalidad. Da la suficiente confianza. Tiene sensores especiales para captar al otro.

Hace transferencias masivas pero también las retira.

Muy racionalizados. Mucha información en profundidad (Bibliotecario).

Pasarlo todo a través de la filosofía.

Mundo rico interno, social muy pobre.

Personas investigadoras.

FÓBICO: está en una cueva.

CONTRAFÓBICO: peregrino, sin hogar, vagabundo (pero tiene sus fronteras).

Kafka – esquizoide, pensamiento barroco.

Para el esquizoide, el cuerpo es como el abrigo, no le interesa.

→ El trabajo debe ir hacia el arraigamiento (el estar de pie). Cómo nos relacionamos con la realidad. Sus pies, no está para la estática.

Trabajar pies, tobillos, abrir el pecho, diafragma y estar conectado con la mirada.

No toca pero se deja tocar, ya que no siente.

El impulso está bloqueado en su origen. Ni siente, ni dice tengo hambre, calor. Absolutamente metido hacia adentro.

La agresión y la ternura, ambas bloqueadas.

El esquizo en el límite va al autismo.

Tiene una vena cómica por esa visión interesante.

No son molestos, agresivos. Son cómodos de trato. TRABAJO SOBRE EL CARÁCTER ESQUIZOIDE (jueves tarde)

1] «El discóbolo»

Para liberar energía.

Como si lanzáramos un disco, inspirando en torsión desde un pie y espirar soltando.

2] «El ciclista»

Movilizar las articulaciones:

a) caminar en el mismo sitio, golpeando al espirar con el talón en el suelo.

b) incorporar paulatinamente la pelvis, hombros, brazos, cabeza.

c) sentir la emoción con los ojos cerrados.

3] «Los pies»

- arrastrar los pies.

- arrastrar y golpear.

- caminar de puntillas, con el borde externo, interno, talones, etc. Hacer el

mono.

Sentir el caminar lento.

- Masaje en los pies.

4] «Masaje articular»

a) pierna derecha: sacudir/ tirar + flexión
pierna + pie rotación

b) brazo derecho

c) brazo izquierdo

d) pierna izquierda

e) cuello y mover cabeza

f) arrugas en cara

g) acompañar respiración en la zona
bloqueada

h) esperar la mirada del ayudante y saludo.

5] «La mirada»

Uno tumbado boca arriba con la cabeza fija, inmóvil. El compañero se mueve lentamente a diferente nivel y distancia, y uno le sigue con la mirada. Trabajo ocular profundo.

6] «Dramatización»

Los que se sienten cercanos al carácter ESQUIZOIDE hacen de «bebés». El resto del grupo hace la función de Madre.

a) el bebé bocaabajo sólo puede levantar la cabeza y mover brazos.

Busca la mirada de la madre.

La madre está girada y le niega la mirada

llevándole la cabeza hacia el suelo.

b) el bebé busca a la madre y dice: «mamá, yo existo».

la madre le baja la cabeza y le dice: «calla, tú no existes».

c) el bebé busca la mirada y reconoce en vos alta: «yo existo».

la madre le consuela: «Sí existes».

le arropa.

→ La madre suele explorar la parte sádica. Comentarios sobre el eneagrama (Marcelo).

→ El lado derecho es el deseo, la madre. El izquierdo es el padre.

→ El 7 social es el fóbico, se censura el placer.

→ Del 5, 6, 7, la base es el 6, el miedo.

→ Los que han tenido más fuerza para llegar al Edipo son el 7, 2, 8 y 1.

→ La histeria del 7 es de cabeza.

→ Un 4 tenaz puede funcionar a veces (?!) como un 3 muy efectivamente (más sexual), o bien como un 4 vergüenza más hacia el 5.

→ Imagen del 5 conservador: debajo del mar, en una cueva, dentro de una concha, el hombre dice: si me quisiera me encontraría.

→ El 6 calor es otra forma de masoquismo. → El Yo tiene que satisfacer al Ello y al Superyo.

-> Si la frustración es puntual y no muy intensa, el impulso unitario se reconstruye.

-> El niño se dice ante la frustración de los padres: «yo no debo ser bueno para ellos. No me quiero.»

-> Los maestros budistas advierten sobre la beatitud, bondad del autismo.

-> El que no puede vivir su abandono no puede abandonar al otro.

CARÁCTER ORAL

Es el carácter más desenergetizado. Se carga poco de energía, no retiene. Nunca se satisface. Tiene diarrea de afectos.

Con la madre es una relación «como si» formal. El niño no recibe el afecto. La madre le cuida pero no le transmite afecto. Hay un sentimiento de ambivalencia hacia la madre de amor/rechazo.

Alrededor del año de vida.

Energéticamente es un cuerpo hipotómico, cuerpo escurrido. Longulíneo, sin relieve muscular. Tacto blando, sin consistencia muscular. Músculos hipotómicos por estar carentes de energía. No alcanzan el tono del trabajo. Se cansan enseguida.

La expresión de los ojos exoftálmicos, un poco salidos. Expresión de pena, de cordero degollado. Te chupa con la mirada. Carencia de afecto. Demandando siempre. No habrá grandes tensiones. Puede ser contrafóbico (mandíbula gruesa, mucha rabia que llega al sadismo). El fóbico más desconexión de la

agresividad (más incapacitado para la autonomía), pasivo. Carácter dependiente.

JUANJO ALBERT (médico, neurólogo,
psiquiatra)

BIOENERGETICA Y ENEAGRAMA. La Plana 22-25
de abril 99
