



Serendipit

M A I O R

Stanley Keleman
La Experiencia
Somática

**Formación de un
yo personal**

2ª Edición



desclée



Stanley Keleman

LA EXPERIENCIA SOMÁTICA

Formación de un yo personal
2ª Edición



Desclée

El cuerpo se forma en anticipación
al fin que sirve, asume una forma;
una forma para trabajar, para luchar, para sentir,
así como una forma para amar.

Victor E. Von Gebattel

*en Monatschrift fur Psychiatrie und
Neurologie*

1932, band 82, p.113

Toda mente no patológica busca en alguna medida ordenar y unificar experiencia. Esta es la expresión a nivel mental del proceso autorregulador, coordinador y formativo del organismo. El genio de la especie humana, lo universal en lo individual, expresado en todas las grandes religiones, en el arte y en la ciencia, es un proceso que rebasa las características de la experiencia individual y sigue el camino más directo hacia una coordinación unificada. Lo universal es esa parte de la verdad unificada que está en el presente.

L.L. White

The Universe of experience

Índice

Prólogo a la edición española, por Stanley Keleman.....	13
Presentación, por Jaime Guillén.....	15
Introducción.....	17
1. La naturaleza del proceso organizador.....	19
El Principio Organizador.....	19
El Acordeón	21
Aplicación a la Vida Diaria	21
Qué es el 'CÓMO'	24
Los cinco pasos del 'CÓMO'.....	24
Las etapas del 'CÓMO' en acción	27
2. La Vida Diaria	31
Sugerencias para Usar el 'CÓMO'	31
Vida Diaria: Solución de Problemas y Resolución de Conflictos.....	34
Conflicto Interno.....	34
Conflicto Externo	35
El caso de Morris	36
3. Por qué funciona el CÓMO.....	39
Formar	39
La Pulsación.....	40
El Acordeón como Fuelle.....	41
La Excitación	41
El Papel del Cerebro.....	42
La Inhibición y el Cerebro	44
La Función de la Inhibición	45
La Memoria Motora	46
4. Vida Interior	49
El Carácter.....	50
Las Relaciones y los Cinco Pasos	50

El Sentimiento y la Forma	52
La Identidad Emocional	54
La Defensa contra la Verdad Emocional	56
La Realidad a distintos Niveles	56
Contacto y Conexión entre los niveles	57
El papel de la Corriente Pulsatoria	58
El Ejercicio de la Presión	58
La Imagen Somática	61
Desarrollo de una Vida Interior	64
La Constante Profundidad-Superficie	65
Descenso y Ascenso	66
5. Historias y Somagramas	69
Narración de la historia	70
Casos de estudio	71
Jim - El Activo	71
Sarah - Sobre-extensión	73
Somagramas	74
Casos de estudio	75
Joel	76
Louise	80
Betty	82
Los Somogramas y los Cinco Pasos	88
6. Forma: el pasado en el presente	89
Ataques contra la forma	89
Aprendizaje de la Excitación y el Shock	90
El Sobresalto: Fijaciones de la Expansión y la Contracción	90
La Restauración del Proceso	94
Casos de estudio	95
Angela - Esforzándose por el Contacto y la Aprobación	96
Ellen - Una Vida sin Forma	97
Larry - Una falta de Poder	98
Mary - Una Niña Adulta	100
7. El Viaje Formativo	103
Glosario de Términos	109
Apéndice	111

Prólogo a la edición española, por Stanley Keleman

Nuestro cuerpo es biología, un proceso que toma muchas formas a lo largo de su vida. Puesto que estamos en una permanente reformatión, recreamos continuamente nuestro psiquismo y nuestro entorno. Esto nos hace libres para experimentar diferentes formas y estados somáticos como parte de nuestro existir corporal. Nuestros procesos somático-emocionales son una forma de génesis personal y un aspecto del proceso universal de la evolución.

Para cambiar la propia situación en la vida es necesario ser capaz de cambiar el propio funcionamiento. Esto no es simplemente cambiar de mentalidad sino cambiar las maneras de emplearse a sí mismo. Cambiar su mente es cambiar su cuerpo. Cambiar su forma de pensar es cambiar su forma de ser, funcionar de forma diferente. El cuerpo es más plástico, móvil y capaz de reorganización de lo que pensamos. Una persona puede participar en estos cambios no sólo a nivel bioquímico sino en cuanto a la forma y motilidad del cuerpo, esto es, en el nivel neuromuscular. El cuerpo habla el lenguaje del cambio y puede aprender a reorganizarse, tanto a efectos de bienestar como de supervivencia.

La *Experiencia somática* es un libro compañero de *Anatomía Emocional*. La práctica corporal de los cinco pasos, la metodología descrita en este libro, nos muestra cómo una persona puede transformar una respuesta emocional en comportamiento. Este enfoque somático es un resultado de mi experiencia clínica de más de treinta y cinco años y es la forma en que continúo trabajando individualmente y en grupos. En mi opinión y propia experiencia, aprender a vivir de nuestra propia experiencia somática nos proporciona una fuente continua de profundidad y significado. Estoy muy complacido de que el público de habla hispana tenga ahora acceso a mi obra.

Stanley Keleman

Berkeley, California
Noviembre 1996

Presentación, por Jaime Guillén

Keleman es un hito en la ruta de la *Psico-somatoterapia*, el conjunto de psicoterapias de base analítica que tienen al cuerpo como referente y campo de intervención para la resolución de los conflictos personales. A partir de las grandes concepciones de Freud, Reich, Von Dürckheim, etc., pioneros y creadores dentro de la psicoterapia corporal como Lowen, Pierrakos, Brennan y el mismo Keleman, jalonan un trayecto específico dentro de esa ruta. Un trayecto configurado por los aspectos somático y biopsicológico, analítico, energético y evolucionario-espiritual. Más propiamente, el trabajo de Keleman se enmarca dentro de una psicología formativa que se ocupa de los cambios de forma y estado somáticos tanto internos como externos, con sus consiguientes procesos biológicos, emocionales y psicológicos. El autor define su trabajo como una herramienta terapéutica y de autoeducación para participar en la formación de una vida personalizada a partir del propio cuerpo.

El *Proceso Somático* o experiencia somática, la técnica terapéutica de Stanley Keleman, fue durante años para muchos de nosotros, psicoterapeutas lowenianos, “una forma refinada de Bioenergética”.

Las tensiones somáticas y emocionales encontraban el camino de su liberación de una manera articulada y fluida. El masaje, de carácter reichiano o bioenergético, tenía una precisión extraordinaria para ayudar a producir la liberación o el cambio requerido. El proceso de desorganizar las formas neuróticas inscritas en el cuerpo tenía una pronta respuesta creativa al intervenir secuencialmente el propio centro energético en la creación de una nueva forma de ver las cosas y organizarse ante la vida. Así era y así sigue siendo aunque ahora el autor, otrora discípulo y colega de Lowen, prefiera, fundamentadamente, no referir su método al campo del Análisis Bionergético sino al más general de la Biopsicología.

Cualquier análisis de lo vivo, en efecto, parte en primer lugar de un fenómeno básico experimentable: todo lo vivo pulsa rítmicamente en movimientos de contracción y expansión. Esa pulsación se altera en ritmo e intensidad ante experiencias de dolor o placer. A nivel microscópico, se observa cómo una simple ameba se expande ante el placer de alimentarse o se contrae ante el dolor o la amenaza de dolor. Todo el organismo y sus procesos cumplen esa ley básica:

ectodermo, endodermo y mesodermo; líquidos, huesos, cavidades y conductos; y también sensaciones, emociones y pensamientos, se organizan de acuerdo a experiencias de placer y dolor.

Es importante señalar, a efectos metodológicos, que Keleman, a diferencia de John Pierrakos, no entra en la consideración de la energía subyacente a la pulsación o su manifestación en el aura sino en el fenómeno experimentable de la actividad pulsátil, su intensidad vibratoria y el flujo o corriente que genera. Lo relevante, en general, no es tanto el qué sino el CÓMO. Con el *cómo* terapéutico, reproducimos con el cuerpo la forma cómo nos contrajimos en su día para evitar el dolor. Incluso nos permitimos intensificar y exagerar la propia contracción. De este modo podemos captar la atención por completo, dándonos cuenta de ella con todo el organismo y sintiendo sus implicaciones físicas y emocionales. La propia experiencia somática, por una ley de autorregulación organísmica, nos empuja a desorganizar tan inútil defensa y a tan alto precio para el organismo. Se crea así un espacio interior para una forma somática distinta, ahora más adulta, consciente y creativa.

Cuando las experiencias negativas o distorsionantes son especialmente dolorosas, ocurren en etapas cruciales del desarrollo psicoafectivo, son provocadas por figuras influyentes como los padres u ocurren de una manera prolongada, es más fácil que se produzcan alteraciones crónicas en la pauta pulsátil. Estas pautas alteradas constituyen, a su vez, la experiencia básica del sujeto para organizarse ante amenazas similares en la vida adulta.

Otro aspecto fundamental en la obra de Keleman se centra en la idea de forma. Cuando el organismo actualiza una de sus potencialidades se produce un cambio de forma debido a lo que Aristóteles llamó *causa formal*... Una bellota se puede transformar en un árbol. Toda sustancia tiene una causa formal. También las ideas básicas o imágenes previas. Una idea distorsionada de algo o alguien, o la propia historia personal, pueden prefigurar una organización o forma destructiva para el propio organismo, los demás o la vida. Cuando, mediante la técnica del proceso somático o de los cinco pasos, desorganizamos la expresión corporal de esos contenidos intrapsíquicos, queda abierto a la persona.

Un espacio para incubar la verdad somática, procedente del ser personal, allí donde residen atributos esenciales como la inteligencia, la emoción o la voluntad y sus objetos formales -el roble en que puede convertirse la bellota: la sabiduría, el amor, la creatividad o el coraje.

Somatizar la experiencia significa así trascender la propia historia personal, modificando las grabaciones somáticas disfuncionales ya que tener forma es estar vivo. Pero permanecer fijado en una forma es estancarse y nuestra realidad no es solamente quiénes y cómo somos ahora sino quiénes y cómo podemos llegar a ser.

Jaime Guillén de Enríquez

Madrid, Enero de 1997

Vicepresidente de la Asociación Española de Psicopatoterapia.

Introducción

LA PÉRDIDA de realidad somática es un dilema corriente. Alentados a «ser uno mismo», «crecer» o «ser auténticos», muchos de nosotros no hemos tenido una experiencia sentida de lo que significan estas frases. Vivimos a través de ideas preconcebidas, intentando trasladar contenidos mentales al resto de nuestra personalidad o bien intentamos avivar o intensificar nuestra experiencia vital con sustancias químicas, compromisos sociales, retirándonos a la meditación o cultivando la forma física. En tales casos puede aumentar el autoconocimiento sin que necesariamente lo haga el entendimiento de la propia realidad somática.

Cuando sufrimos emocionalmente, tendemos a buscar los motivos o una explicación en nuestra conducta o en la de los demás. Normalmente, analizamos los conflictos en términos de causalidad. ¿Quién empezó la discusión? ¿Cuáles fueron las circunstancias, qué tema la originó? Sin embargo, también cabría preguntarse ¿Cómo «me usé» a mí mismo para entrar en la discusión? ¿Era mi voz exigente o mi postura agresiva? ¿Me tensé en plan beligerante o me contraje en un gesto de rechazo? Las respuestas a

estas cuestiones muestran la naturaleza somática y emocional de nuestra conducta y revelan la íntima conexión existente entre las palabras, las emociones, los pensamientos y las pautas musculares.

Por lo general, nuestros problemas continúan porque no sabemos cómo se organizaron o cómo podemos desmontarlos. No sabemos cómo desorganizar y reformar nuestros lazos internos de orden psico-emocional tanto en nosotros mismos como en relación a otras personas. Puede que estemos llenos de excitación y sentimiento y ser incapaces de actuar sobre ello o bien actuar sin poder evitarlo. Puede que estemos tan enfadados que no podamos dejar de estarlo. O que tengamos ideas y emociones que no podamos unir o separar. Podemos ser incapaces de formar una experiencia emocional que nos traiga satisfacción. Esta falta de habilidad para «usarnos» apropiadamente lleva con frecuencia a situaciones de angustia o enfermedad.

Cada uno de nosotros tiene la opción de continuar identificándose con sus viejos modelos o bien intentar cambiarlos, intentar reorganizar. Podemos vivir intensamente madurar emocionalmente o vivir una vida que nunca cambie. Si sen-

timos las conexiones que parten del interior de nuestros cuerpos al mundo exterior y desde la superficie hasta nuestras profundidades, podremos volver a sentir los profundos matices emocionales y físicos de nuestra vida ordinaria.

La percepción psicológica interna es sin duda necesaria pero no suficiente para crear el cambio. La psicología actual acentúa con frecuencia la importancia del *insight* buscando descubrir al hombre instintivo que hay bajo la capa de lo social o bien trabajando para superar el pasado y mejorar. Pero cuando no logramos comprender la historia de nuestra organización somática continuamos repitiéndola. Nuestra historia emocional, en efecto, es una organización somática que requiere desestructuración y reorganización. Por sí misma, la desorganización puede llevar a los extremos del dominio de lo instintivo o a la imitación social, y la reorganización resulta insuficiente, de otra parte, si se basa solamente en lo somático o en la idealización psicológica de alguna instancia de autoridad.

Este libro trata de la vida del cuerpo, del papel de las emociones y de la búsqueda de significado del hombre. Sugiere cómo desmontar conductas antiguas, reunir los elementos de experiencia para crear una conducta nueva y cómo usarse a sí mismo para influir sobre el destino personal. Explica los pasos que indican

CÓMO organizarse a sí mismo y a la propia vida, lo que esto implica, y el lenguaje o diálogo interno que arroja luz al proceso individual.

El proceso de organizar y formar se puede apreciar en la Naturaleza. La organización reúne los acontecimientos para formar; al mismo tiempo, hay un impulso emergente por crear forma en los seres animados. Mantenemos una forma que nos sirvió en el pasado, a pesar de lo desagradable que pueda resultar en la actualidad o bien elegimos formar lo que brota *ex novo* desde dentro.

Un libro complementario, **ANATOMÍA EMOCIONAL**, sirve de apoyo anatómico y emocional a éste y en él se descubre la impronta de nuestra realidad somática y su significado en el contexto biológico, psicológico y sociológico.

LA EXPERIENCIA SOMÁTICA descubre la relación entre el proceso y la forma, la forma y el sentimiento, el sentimiento y la función. El proceso nos anima a la diferenciación. La organización de la experiencia relaciona las tres capas de la existencia –la animal, la social y la personal. El tema de este libro es cómo trabajar con esos tres niveles. Estos dos libros juntos establecen el fundamento para una moderna educación somático-emocional.

Naturaleza del Proceso Organizador

1

Toda actividad implica movimiento y cada movimiento, sea sencillo o sutil, contiene un proceso organizador. Este proceso organizador está basado en una ley biológica: toda contracción de los músculos es seguida de un estiramiento. La acción muscular tiene una función alternante. El músculo no está en un estado de espasmo perpetuo o de relajación constante. Se estira y contrae; se expande y encoge. Este ritmo de expansión puede ser pequeño o abarcarlo todo, una micro o macromarea de diferentes estados del músculo que llamamos tono muscular. En el «continuum» del movimiento muscular a veces hay más tensión, a veces menos. La marea cambia pero nunca para: a veces más tensión, a veces menos. Toda actividad, incluso la inhibición, lleva consigo este proceso organizador que hay en el movimiento. Para aprender a hacer algo de un modo distinto es esencial comprender el proceso organizador, dado que el tono muscular puede ser alterado por los centros neurales de la unión sináptica de la médula espinal o a través de uniones sinápticas del cerebro.

Todas las sensaciones, todas las emociones, todos los pensamientos son en realidad modelos organizados de movimiento. A

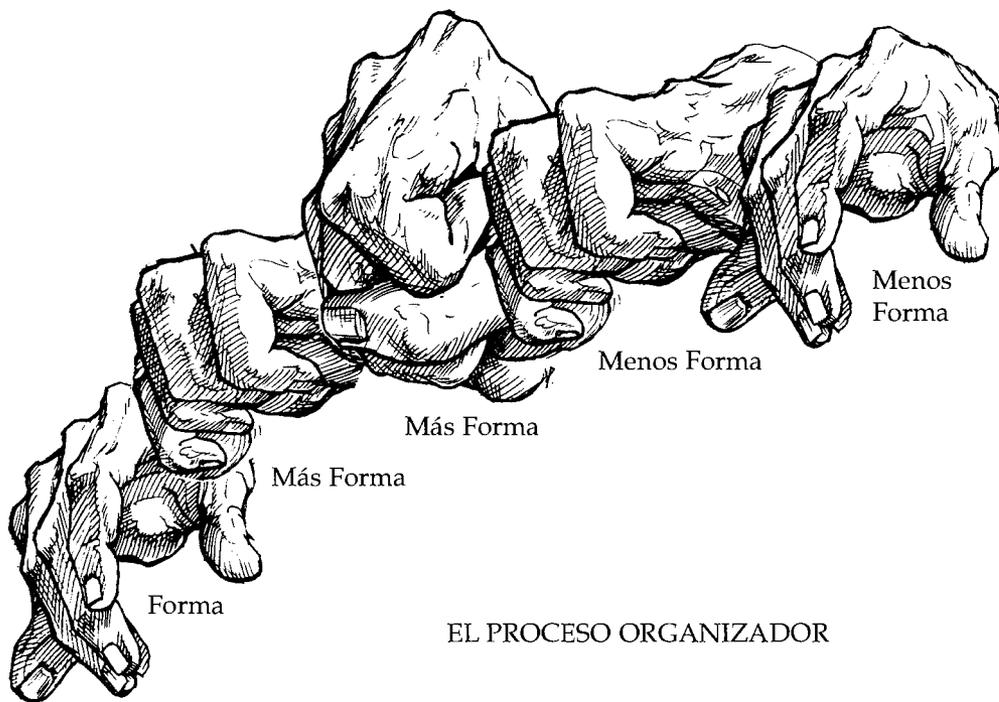
base de alterar los ritmos pulsatorios básicos se manipulan las emociones o desarrollan condiciones de estrés físico.

Una diversidad de metodologías psicofísicas reconoce la existencia de este proceso organizador y lo proclama en sus técnicas: masaje y presión profunda, ejercicios físicos activos como correr o nadar; la danza, la meditación, el enfoque bioenergético para la liberación de la tensión muscular y las técnicas reeducativas de F.M. Alexander y Edmund Jacobson

EL PRINCIPIO ORGANIZADOR

El impulso organizador es una propiedad innata fundamental que se halla en el centro de todo lo vivo. Todo lo vivo busca establecer y mantener un orden. Podemos verlo tanto en el código genético como en el orden natural. Orden y organización se correlacionan con un impulso o disposición interior que organiza la conducta.

La vida establece un orden a nivel microcósmico celular y a nivel macrocósmico individual y social. La creación del orden es inherente a cada célula. De esta crea-



EL PROCESO ORGANIZADOR

ción surgen el sentido y el significado. Un conjunto de células se relaciona con otro conjunto; una parte envía mensajes de su actividad para ser integrada con otros conjuntos de actividad. Un diálogo así se elabora por el flujo de señales provenientes de los sentidos, los sentimientos y la acción consiguiente.

Nuestra actividad más profunda tiene que ver con cómo nos organizamos. La individualidad no es una idea ni algo que nos dicen respecto a quiénes somos ni un artefacto social. Es más bien la aceptación de cómo hacemos las cosas, un sentido de orden que se establece por nuestro propio proceso vital. Este proceso natural puede ser la base de nuestras vidas personales y darnos un sentido inmediato, vital y consciente de quiénes somos.

El orden no proviene de un imperativo. «Poner orden». Es más bien la forma en que una persona hace algo, acumula experiencia, la digiere y actúa sobre ella. Orden es una profunda sensación inconsciente que se siente pero no está del todo articulada. Cuando algo no está en orden o se halla desorganizado, uno lo siente y busca la manera de poner orden. Una vez sentidos, el orden y la organización se convierten en el fundamento de la identidad personal y no se destruyen fácilmente. Cuando se interrumpe el orden natural de una persona se despierta toda una serie de reacciones: irritación, tristeza, desamparo, enfado.

Las reglas y los ritmos de la naturaleza han organizado siempre los asuntos humanos. La experiencia del impulso

organizador proporciona luz y conocimiento en la diferencia que existe entre vivir de una manera pasiva o volitiva, entre la fatalidad y la elección.

EL ACORDEÓN

La imagen de un acordeón ilustra el proceso organizador: ambos funcionan acumulando y soltando tensión y presión. Estos diferentes estados de tensión y presión forman nuestro lenguaje. Por ejemplo, el corazón late a un ritmo que varía con subidas o bajadas de presión. Esta expansión y contracción es la sístole y el diástole. El corazón va más rápido cuando tenemos miedo y más lento durante el sueño.

Las acciones espontáneas y naturales como el latir del corazón o la succión de un bebé al ser amamantado son modelos de movimientos organizados. «No te muevas», «sé bueno», «cállate» son instrucciones que nosotros organizamos conscientemente en pautas somáticas concretas.

Muchas de estas organizaciones aprendidas nutren la madurez; sin embargo, otras causan conflicto o daño. «Quiero acercarme para establecer contacto contigo pero me freno», es un ejemplo.

Este principio –las tensiones corporales resultan de interferencias en la contracción y relajación rítmicas–, sirve como base a la terapia del proceso somático, cuyo fin es restablecer los patrones de expansión y contracción. Al usar una técnica basada en la imagen de un acordeón pido a mis pacientes que mantengan e intensifiquen un patrón postural y con-

ductual para aflojarlo después progresivamente. Deliberadamente no les pido que se dejen ir al principio, sino que tensen primero y después vayan soltando para restablecer así el flujo normal.

Este proceso de acordeón nos enseña cómo son inhibidas y expresadas las emociones, cómo se convierten en acción los pensamientos, cómo se crea sentido y se forma significado. El principio de acordeón conlleva distintos pasos y un procedimiento específico. Tiene un significado más amplio que el simple tensar y aflojar musculatura. El sentimiento, la imagen, la excitación y la inhibición se hallan, implicadas. El procedimiento para descubrir el proceso organizador de uno mismo se llama la metodología del CÓMO.

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA

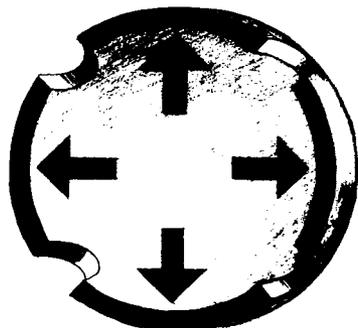
Hace varios años desarrollé una dolencia ciática en la parte izquierda que empeoraba progresivamente y se resistía a cualquier tipo de tratamiento. Posteriormente descubrí que al entrar y salir del coche realizaba un movimiento que me hacía colocar todo el peso en una sola pierna. Aguantar mi peso en esta posición me causaba un espasmo muscular que daba como resultado la dolencia ciática. Para vencer el mecanismo tuve que dejar de hacer ese movimiento siempre que entraba o salía del coche. El aprender cómo pararlo, cómo no repetir la misma acción automáticamente, me puso de repente frente a lo que estaba haciendo, sin darme cuenta.

¿Cómo podía manejarme para entrar y salir del coche con más estabilidad? Necesitaría distribuir mi peso de una

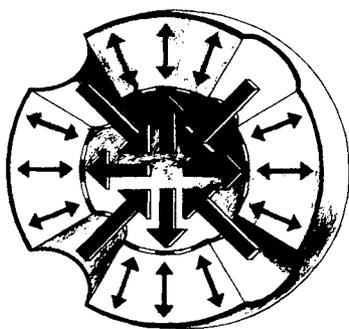
EL CONTINUUM PULSÁTIL



Hacia adentro, Lejos del Mundo
Contracción



Hacia el Mundo, Lejos del Interior
Expansión



Hacia y desde el Mundo
Hacia y desde el Interior

manera más equitativa girando las caderas y levantándome sin golpearme la cabeza en el techo del coche. Al tomarme un tiempo para aprender lo que estaba haciendo, interrumpí la acción refleja. Primero visualicé los pies y las piernas haciendo el giro habitual; luego intenté sentirme, y al hacerlo, prestar atención a que mi idea, mi percepción y mi acción estuviesen coordinadas. Deje de usar el coche durante un corto período de tiempo y esperé a que la espasticidad contraída se relajase. Una vez que las contracciones se suavizaron y que ya no sentía el dolor en la cadera, tuve oportunidad de tomar un nuevo modelo a seguir, practicarlo y sentir mi nueva situación muscular. El aprender cómo me utilizaba muscularmente, sensorialmente, ideacionalmente y emocionalmente me proporcionó una visión interior dinámica de cómo un cuerpo se distorsiona en diferentes estados emocionales y qué diferentes pautas tipificadas podrían derivarse. Todos tenemos complejas pautas organizadas de acción y expresión. La ira, por ejemplo, tiene unos modos naturalmente programados de llorar, gritar o golpear. Usamos modos de actuar para suprimir, esconder o inhibir nuestras reacciones. Ejercitamos la forma de dejar de llorar o trabajamos para controlar nuestros pronos de enojo. Todos nos esforzamos por controlar o esconder conductas socialmente inaceptables y al mismo tiempo nos preocupamos por mejorar las que están «bien vistas». Hacemos esto al intentar obtener una idea o imagen de lo que se requiere de nosotros y luego usar nuestros músculos para llevar a cabo la acción adecuada. Cuando era niño ¿cuántas veces me dijeron que no llorase? Si estaba a punto de llorar sabía que podía no hacerlo mordéndome el labio. Así que rememoraba el