

STANLEY KELEMAN



EL AMOR

UNA VISIÓN SOMÁTICA



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

2^a edición

Stanley Keleman

60

EL AMOR

Una visión somática

Prólogo de Jaime Guillén de Enríquez

2ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo a la edición española, <i>por Jaime Guillén de Enríquez</i>	9
Glosario de términos	13
Introducción.....	17
1. El principio del amor	23
2. Etapas de amor	27
3. Amor y tipos somáticos	45
4. Distorsiones de la forma	59
5. Casos:.....	93
Lars.....	98
Hannah	103
Rebecca.....	108
Max	111
6. Dar y recibir:	
La incesante historia del amor somático	125
Apéndice: Directorio	129

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

por Jaime Guillén de Enríquez

A lo largo de una vida de experiencia personal y terapéutica plasmada en una innovadora y prolífica obra escrita, Stanley Keleman está dando forma a un lenguaje nuevo y al tiempo ancestral que llena de significados inéditos el complejo entramado de nuestra biología, la realidad de nuestra experiencia somática en sus dimensiones física, emocional y psicológica.

¿Cómo describir acciones, reacciones, formas y contenidos de nuestro organismo, las alteraciones de nuestro territorio emocional y su tipología? Keleman lo viene haciendo de una forma original a lo largo de su obra y muy especialmente en su libro *Anatomía Emocional*, traducido y publicado en esta Editorial. Debajo de un lenguaje básico y sofisticado que Keleman necesita inventar para hablar del cuerpo y sus verdades, se halla un tesoro de conocimiento natural profundo aunque accesible.

Esta teoría somática del amor parte de la realidad humana más profunda y constatable: nuestro pulso. En la noche



de los tiempos, nuestros primeros ancestros sabedores intentaban conocerse observando en el silencio de sus cuevas o en el acecho de la caza esa misteriosa pulsación interna: más o menos lenta, más o menos rápida, más presente o más oculta, tranquila o agitada. Notaban como esa pulsación advertía inequívocamente del peligro inmediato o bien invitaba al descanso; se excitaba ante el amor o la aventura o se preparaba para el hacer cotidiano. Pero cuando se vivía en un estado de alarma, la pulsación se alteraba y toda la forma corporal se exageraba o deformaba por el pánico o la amenaza. Esa deformación o distorsión de la forma corporal humana, y en especial si se producía en la infancia y en un sujeto embriológicamente más inclinado a ello, se convierte en crónica. La combinación de lo innato y lo neurótico da lugar a una estructura somática disfuncional, –a un *carácter*, según la terminología psico-corporal– que Keleman clasifica magistralmente en rígido o por el contrario, colapsado; y denso o por el contrario inflado. Todo ello en base a las reglas naturales del universo, de la existencia y del cuerpo que pulsa: la contracción y la expansión, dentro fuera, ying yang.

Escribo estas líneas en mi viaje de vuelta desde el sur de Holanda. Allí, en la antigua finca de Temenos nos hemos reunido con Stanley, como todos los años, unos cincuenta profesionales y asiduos de la psicología somática. Ingleses y norteamericanos, griegos, alemanes o españoles hemos trabajado con un lenguaje somático colectivo. Miles de años después, pero igual que los ancestros, hemos buscado reconocernos en la íntima profundidad de nuestros pulsos.

Hablo, pues, desde una experiencia personal reciente y me mantengo así dentro de una regla básica de la metodo-



logía somática: la propia experiencia corporal. Y ello cuando aún están presentes las palabras, las personas y los gestos. En base a la pulsación, hemos trabajado con los gestos: con la formación de gestos que nos ayudan a hacernos cargo de nuestras vidas, desarrollando la capacidad de influenciarlas y gestionarlas mejor. Este trabajo conduce a un ámbito y a unos términos nuevos en el mundo de la Psicología, en línea con la Biopsicología de Wilhelm Reich. En base al funcionamiento de nuestras leyes naturales somáticas, intentamos encontrar desde una perspectiva experimental y científica, los significados profundos de nuestra evolución. Tenemos un *urges* o necesidad biológica de evolucionar, tanto a nivel de la estructura corporal como personal y social; desde la crianza hasta la constitución de la persona adulta y desde la ignorancia de uno mismo a un conocimiento gradual e integrador de la propia realidad somática que permite desorganizar las viejas pautas distorsionantes de nuestra educación y organizarlas nuevamente.

En la presente obra, Keleman aplica su metodología formativa al amor, un tema del que la mayoría de las personas tiene un escaso conocimiento desde el punto de vista biológico. Aprendemos o ignoramos qué es el amor en nuestro entorno familiar, dice el autor. Aprendemos a amar de niños: amamos como nos amaron y como nos enseñaron a hacerlo. El amor biológico, somático, tiene unas etapas evolutivas críticas que son querer, cuidar, compartir y cooperar. Estas etapas se corresponden con las distintas etapas del crecimiento biológico desde el nacimiento hasta el momento adulto pasando por la infancia y la adolescencia, y tiene un evidente paralelismo con la evolución de los mamíferos. La permanencia de las distintas actividades propias de cada



etapa crea sentimientos muy importantes y los estados somáticos asociados a lo que se llama amor.

Pero al mismo tiempo, una respuesta de amor deformada por excesiva o por escasa, por amorfa o por rígida, puede alterar la experiencia somática de la personalidad por la forma de ser amado. De este modo se desarrollará en la vida adulta una forma habitual de usarse-organizarse Inflada o colapsada, densa o rigidificada. Aunque nacemos niños somos concebidos y educados para ser adultos: el adulto en proyecto siempre está presente como principio organizador básico. Y la idea arquetípica del amor que evoluciona a lo largo del tiempo es un proyecto en permanente cambio que requiere una actualización volicional, un compromiso con la vida. Gracias Stanley, por este tesoro de sabiduría natural.

Jaime Guillén de Enríquez
Instituto de Psicoterapia Corporal Energética
Asociación Española de Psico-Somatoterapia



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Lo innato (the innate)

Las pautas heredadas, genéticas o familiares, de formación y conducta.

Contrapuesto a *adquirido*.

Soma, somático

El cuerpo en cuanto proceso: una serie de sucesos interrelacionados que incluye todos los procesos básicos del organismo asociados con el hecho de estar vivos y de ser humanos.

Forma

La relación entre la actividad metabólica (sentimiento, instinto, deseo, impulso) y la acción. La forma corporal es la contención de sentimiento, metabolismo celular (dentro) y acción (fuera).

Proceso formativo

Este proceso es parte intrínseca de la vida, la cual construye formas continuamente. Un proceso vital básico, una



tendencia natural a la organización de las partes del todo, observable en el conjunto de la Naturaleza, también fuera de lo estrictamente humano.

Psicología somática

Una Psicología enraizada en los procesos biológicos y anatómicos del ser humano. El estudio de la evolución de la forma humana y las experiencias subjetivas que acompañan a estos cambios en la estructura corporal a lo largo de la vida.

Nexo (bond)

Un modo genético (instintivo), familiar o personal o bien somático emocional de estar en una relación. Relación de servidumbre: anexo con la pauta y la sensación de estar sometido o de dominar.

Infradefinido (Underbounded)

Escasa definición de los límites personales, unos límites porosos, donde la forma o su contenido no pueden ser contenidos. O donde el límite no puede contener por estar poco formado o pobremente constituido.

Incorporar (to incorporate)

Ingerir, absorber, apropiarse sin digestión o asimilación. Incorporar a otro, hacerlo propio.

La práctica de somatizar

Un método que pone en práctica la función natural de expandir y contraer el reflejo pulsátil. Basada en el hecho de que todas las respuestas emocionales tienen un patrón muscular que enfoca la excitación y la pulsación. Cuando se influye volicionalmente una pauta pulsátil crónicamente alterada, la persona puede aprender a aumentar y dismi-



nuir la intensidad de sus pautas musculares y emocionales. De este modo se pueden reorganizar traumas pasados y ayudar a crear vías de solución a los problemas existenciales en base al propio cuerpo.

Densidad

Comprimir o compactar nuestro soma y su sentimiento. Patrones de pensamiento correspondientes.

Gotear, gotera (leaking)

Se refiere a una delimitación personal demasiado porosa, casi permeable.

Apremio (urge)

Urgencia o imperativo a actuar, necesidad aprendida o biológica, deseo aplazado, una necesidad imperativa hacia.



INTRODUCCIÓN

Este libro surgió a partir de una serie de charlas para profesionales de la Psicología acerca de las distorsiones del amor desde un punto de vista somático. Desde mi perspectiva somática, las aflicciones humanas, emocionales y psicológicas surgen de una base somático-emocional que, en principio, es evolutiva y no necesariamente social ni hereditaria. Se nos ha hecho creer que nuestros problemas provienen del pasado, de nuestra infancia, o de influencias sociales. Algunas personas atribuyen reiteradamente sus problemas emocionales a relaciones pasadas o a causas ajenas a ellas mismas. Cuando intentan definir problemas emocionales a través de la intuición, la catarsis u otros métodos se pueden reconocer psicológicamente pero son incapaces de reorganizar su comportamiento emocional. Los abordajes psicológicos por sí solos no proporcionan una clave al proceso orgánico de la propia identidad ni de la organización personal. A veces, olvidamos que quienes buscan ayuda psicológica en momentos de crisis son personas adultas con problemas de adultos que a su vez demandan soluciones adultas que difieren en función de la estructura personal y de la capacidad funcional. Nos prepa-



ramos para ser adultos y es el adulto quien unilateralmente organiza su realidad en el nacimiento, la edad adulta y la muerte. Charles Darwin dijo que la embriogénesis recapitula estructuras maduras anteriores, es decir que el antepasado es un adulto. Asimismo dijo que el organismo cambia su forma para enfrentarse a los retos. El proceso de la vida se interesa por una realidad adulta.

Nuestras respuestas a las situaciones con que nos encontramos configuran nuestra personalidad adulta. Las personas se estructuran, en mayor o menor grado, dependiendo de cómo se usan o de cómo fueron utilizadas. Por lo demás, algunos aspectos –por ejemplo, la realidad cognitiva– pueden estar más organizados que otros.

La psicología formativa, basada en una perspectiva de evolución, sostiene que en cuanto seres humanos estamos en un proceso permanente, formando constantemente una identidad somática de un modo exclusivamente personal. Este enfoque formativo hace posible ver los propios problemas desde un patrón característico de respuesta. Cuando experimentamos el modo en que organizamos nuestra conducta –cómo hacemos en la práctica para estar presentes, para complacer, para cooperar, para amar– nuestros problemas relativos al amor se clarifican.

El fundamento de uno mismo y de su satisfacción evoluciona a partir del patrón de organización personal heredado. Aprendemos sobre nuestro modo de estar en el mundo, cómo damos o recibimos, a medida que nos familiarizamos con nuestras respuestas somático-emocionales. Nuestra manera de existir no está totalmente predeterminada; existe más bien un proceso organizativo primario, una forma natural de usarnos que juega un gran papel en los éxitos y fracasos de nuestra vida.



Las personas tenemos una respuesta somático-emocional a los estímulos en el ámbito primario y celular y también tenemos la capacidad de transformar respuestas en una conducta personal adecuada. A través de este proceso organizativo incorporamos experiencia y la manejamos de una manera concreta.

La intimidad se basa en compartir la excitación vital interna. Desde esta pulsación interna de sensación el cerebro forma vínculos a muchos niveles, creando un proyecto que exige una duración y una acción prolongadas. Esta pulsión de sentimiento vital es la base para formar un amor subjetivo y personal. El proceso de incorporar nuestras experiencias internas organiza la continuidad y transmite significado emocional a nosotros mismos y a los demás. Es una pauta que tiene que ver con el hecho de ser capaces de dar y recibir.

El amor se experimenta en varios niveles. Desde el punto de vista del instinto, la experiencia es algo así como un líquido proveniente de un entramado celular que se funde, una corriente hormonal que nos proporciona un vínculo a nivel del tejido interno y una resonancia con otra persona. Lo reconocemos físicamente, al estar cuerpo con cuerpo como una pertenencia, un destino, un encaje de ambas constituciones. Podemos amar en el ámbito de lo instintivo, lo dado, lo condicionado, lo social y lo personal. También somos capaces de intentar avances y retrocesos entre estos ámbitos.

El amor incluye pasión, deseo vivo y pautas de intimidad. Los adultos dan un sentido profundo a su excitación, deseo y sentimientos convirtiéndolos en intimidad y relación. El deseo y el altruismo están profundamente enraizados en la vida celular y tienden a profundizar nuestras experiencias personales de amor.



El amor en este libro, se refiere a tres aspectos de nuestra realidad somática:

1. **Tipos constitucionales.** Patrones genéticos que se combinan en un número ilimitado de variantes y sirven de base al temperamento. Hay una disposición heredada que contribuye a la forma en que nos relacionamos con los demás.
2. **Etapas de Amor.** Patrones heredados que configuran una identidad personal durante cuatro fases del amor: querer, cuidar, compartir y cooperar.
3. **Patrones de Amor.** Cada persona tiene un patrón específico para el amor, una fuente primaria de referencia basada en la propia historia afectiva.

Nuestra tendencia somática está trabajando de continuo. Los valores sociales y familiares o bien nos estimulan o bien nos frenan. Pueden enmascarar nuestras pautas somáticas pero no pueden borrar las pautas constitucionales básicas que facilitan o impiden nuestra forma particular de amar.

Todos crecemos y vivimos en una realidad adulta que puede sernos afín o adversa. Amar es un proceso que va unido a la necesidad de vivir. Esta necesidad estimula los vínculos emocionales. Aprendemos o ignoramos qué es el amor en nuestro entorno familiar. A partir de una serie de acciones, de preocupación e inquietud, de colaboración y compañerismo las respuestas instintivas se constituyen en sentimiento personal. Nuestros patrones de amor son el resultado de los distintos tipos somáticos de amor y de las distorsiones de nuestra herencia somática. Este libro trata de la relación que existe entre nuestras relaciones somático-emocionales y las etapas del amor.

