

“La Depresión y el Cuerpo”

Base biológica de la fe y la realidad. A. Lowen

Por Liliana Troncoso y Luciana López Ayala.

La finalidad de la psiquiatría es poner a la persona enferma en contacto con la realidad; si la persona no esta orientada en la realidad del tiempo, del espacio o de la identidad personal, su condición se describe como psicótico.

Cuando la distorsión emocional no es tan grave se llama neurosis. El individuo neurótico no esta desorientado, su percepción de la realidad no esta distorsionada, pero su concepción de la realidad es defectuosa: opera en base a ilusiones y su funcionamiento no esta enraizado en la realidad. Porque sufre ilusiones, se considera mentalmente enfermo.

- No existe perturbación mental que a la vez no sea física. La persona deprimida lo esta tanto física como mentalmente, ambas cosas son una sola pero cada una responde a un aspecto diferente de la personalidad.
- Un término apropiado para los desordenes de la personalidad seria enfermedad emocional. La palabra emoción connota movimiento y tiene una implicación tanto física como mental. El movimiento se da en el nivel físico pero la percepción ocurre en la esfera mental. Y como es el espíritu el que mueve a la persona, este también esta involucrado en todo conflicto emocional.
- El individuo deprimido sufre una depresión de su espíritu. La verdadera espiritualidad tiene una base física o biológica; la persona deprimida es alguien que ha perdido su fe.
- La fe esta arraigada en los profundos procesos biológicos del cuerpo y puede considerarse como un aspecto del sentimiento. Cuanto más sentimiento hay, mas fuerte es la fe. La persona que carece de fe ha suprimido todas sus emociones y las ha sustituido por un conjunto de creencias e ilusiones que guían y dirigen sus conductas.
- La condición minima de un funcionamiento normalmente sano es sentirse bien. La persona sana se siente bien la mayor parte del tiempo en relación a su trabajo, sus relaciones etc., su placer en ocasiones alcanza gran alegría y de cuándo en cuando experimentara dolor, tristeza, pesar y decepción. Sin embargo, no llegara a deprimirse.
- Una persona deprimida es incapaz de responder, nada es capaz de evocar una respuesta en estas personas.
- La persona deprimida vive en función del pasado, con la correspondiente negación del presente y no se da cuenta de esto ya que también esta viviendo en el futuro, un futuro irreal en relación al presente como lo era el pasado. La mente intenta invertir una realidad desfavorable e inaceptable en base a crear ilusiones, fantasías, imágenes. Una parte importante de la energía del individuo se centra en estas ilusiones e imágenes, perderá de vista que su origen esta en alguna experiencia infantil y sacrificara el presente en aras de su cumplimiento. Estas imágenes son irreales y por lo tanto su realización un objetivo inalcanzable.
- Toda reacción depresiva se basa en la perdida de amor de la madre.
- La persona deprimida pierde contacto con su cuerpo, hay una carencia de autopercepción, no se ve a si misma tal como es, ya que su mente esta centrada en una imagen irreal. La vida de su cuerpo que es la vida en el presente se descarta como irrelevante porque sus ojos están fijos en una meta futura y obliga a sustituir la realidad de este cuerpo por imágenes basadas en la posición social, económica etc.

-En un individuo deprimido la autoexpresión, la expresión del self, esta muy limitada, sino enteramente bloqueada. La necesidad de autoexpresión subyace en toda actividad creativa y es fuente de nuestro mayor placer. En mucha gente se limita a una pequeña área de su vida. El self se experimenta a través de la autoexpresión y se desvanece cuando las vías de autoexpresión están cerradas. El self es fundamental en un proceso corporal y significa la expresión de sentimientos.

- La amplitud de sentimientos que una persona pueda expresar determina la amplitud de su personalidad.
- La persona deprimida esta encerrada en si misma y activar cualquier sentimiento, tiene un efecto inmediato y positivo sobre su estado depresivo. Las vías a través de las cuales se expresan los sentimientos son la voz, el movimiento corporal y los ojos.
- La persona deprimida esta presa por barreras inconscientes que la aíslan, la limitan y pueden incluso aplastar su espíritu y mientras persista una meta ilusoria en el inconciente y dirija la conducta, la depresión será inevitable.
- La persona vive de fantasías y metas irreales, en donde lo irreal no es la meta sino la recompensa que supone sigue a este logro. Una meta ilusoria exige una manera de ser, aprobada, porque detrás esta la necesidad de aceptación, el deseo de aceptación de los padres, transferido mas tarde a los demás.
- Una depresión se puede contemplar como un aviso que da la naturaleza para pedir que se detenga el insensato gasto de energía y dar tiempo para recuperarse.

Desde el punto de vista de la depresión, la gente puede dividirse en 2 categorías: las autodirigidas y las heterodirigidas, las que se dirigen desde el interior y las que se dejan dirigir desde fuera. Hay gente que se encuentra en el medio.

Las persona autodirigidas detienen un fuerte sentido del yo, no se dejan influir fácilmente en sus actitudes y conducta por el entorno. Tienen orden, estabilidad interna y autoaceptación. Se sostienen sobre sus propios pies y sabe donde esta.

Las heterodirigidas, carece de estas cualidades, tienen una fuerte tendencia a la dependencia y necesita a otros en los que apoyarse emocionalmente. Al perder este soporte se deprime. Estas personas tienen lo que se llama una estructura de carácter oral, lo que significa que sus necesidades infantiles de apoyo, aceptación etc. no fueron satisfechas. La gente que sufre de depresiones tiene necesidades orales insatisfechas: sentirse sostenidos y apoyados, sentir el contacto corporal, recibir atención y aprobación. Al sentirse insatisfecho no tiene razones para tener fe en si mismo o en la vida. En el adulto estas necesidades se manifiestan en la incapacidad de estar solo, miedo a la separación, exceso en el habla. Las necesidades orales insatisfechas durante la infancia no se pueden satisfacer en la vida adulta. El adulto tiene que encontrar la seguridad en si mismo. La verdadera independencia significa estar solo y el miedo a estar solo es la ansiedad predominante en nuestro tiempo.

Un ciclo de altibajos

La depresión forma parte de un ciclo de altibajos, en la mayoría de los casos va precedida de un periodo de euforia, cuyo derrumbamiento sumerge al individuo en la depresión. La persona eufórica es hiperactiva, habla rápidamente, sus ideas parecen fluir libremente y su autoestima es notoria. La evolución de este fenómeno desemboca en la manía donde la excitación aumenta notablemente; la manía es un grado mayor al de la euforia. El carácter triunfalista de la manía surge al liberar la energía acumulada en la lucha depresiva y ahora busca descarga. La manía no es una liberación genuina de la depresión sino una negación violenta de las dependencias. El estado eufórico es un grado menor de esta reacción. Cuando la burbuja de seguridad y autoestima que acompaña a la euforia estalla da paso a la depresión. El derrumbamiento es un fenómeno bioenergético. La carga energética que antes sobreexcitaba las estructuras periféricas se retrae al centro del cuerpo, a la región del diafragma, estomago y plexo solar. La omnipotencia del ego se transforma en impotencia.

Ningún esfuerzo de voluntad hará posible que la persona deprimida continuo movilizándose.

La persona tiene que construir una base sólida sobre la cual apoyarse. Aceptar que trato de mantenerse a flota desde arriba con ayuda de su ego y voluntad y que nunca piso tierra firme.

Hay que mantener al paciente en contacto con el suelo, abajo, hacia la parte inferior del cuerpo, las piernas y los pies posibilitan que el paciente pise tierra firme y tome contacto con la realidad. La energía de las personas deprimidas no fluye a las extremidades, quedándose en la zona media por un miedo inconciente de que no hay suelo donde apoyarse, nada o nadie que lo sujete si se deja ir. El vientre que contiene las entrañas también carece de emociones y carga.

Como enraizar al individuo

Enraizar al individuo consiste en sensibilizar el vientre de manera que la persona pueda sentir sus entrañas y sensibilizar sus piernas hasta que las sienta como raíces móviles. Estar enraizado es estar en contacto con la realidad. Un individuo que está bien enraizado no actúa en base a ilusiones, no las necesita.

Cuando el paciente empieza a permitir que surjan sensaciones en el vientre llorara y a medida que las sensaciones vayan desarrollándose mas profundamente, tocando el suelo pélvico se irán transformando en sensaciones sexuales. La sexualidad es una función de todo el cuerpo, incluso el aparato genital. La genitalidad es un aspecto limitado de la respuesta sexual total. En muchos individuos la función genital esta separada y dissociada de las sensaciones del cuerpo al igual que en el otro extremo del organismo, el ego también esta dissociado de esos mismos sentimientos. La ansiedad sexual atañe a las sensaciones del cuerpo, no a las genitales, y estas sensaciones corporales pueden ser aterradoras porque son el principio de una solución que culminara en el éxtasis de un orgasmo total y la personalidad esquizoide o neurótica lo experimenta como una disolución del yo, una entrega sobre la que no tienen control, un dejarse ir al que no hay vuelta. Todos buscan este dejarse ir pero muy pocos tienen la fe que permitirá que esto sucediera.

En nuestra inseguridad nos agarramos a nuestros preciosos yoés, a nuestro ego y potencia genital y no estamos perorados para entregarlo todo en nombre del amor.

Enraizarse también sirve para liberar o descargar la excitación del cuerpo, la función de descarga se experimenta como placer. El enraizamiento facilita la experiencia de placer lo cual motiva a la persona a tratar de alcanzar una carga mayor en cualquier área que prometa placer.

El proceso de enraizar a un individuo es, en consecuencia el proceso de ayudarlo a completar su madurez. Esto se logra comenzando con la respiración, lo que proporciona la energía a través del metabolismo que mantiene encendida la llama de la vida. Hay muchas perturbaciones causadas en el cuerpo por la forma de respirar; y con diferentes tipos de ejercicios bioenergéticos de enraizamiento.

La causa de la depresión es la represión de la emoción. Hay una pérdida de sensación interior y una ausencia de reacción exterior. La retención consiente de un impulso se hace a través del sistema muscular voluntario del cuerpo que esta bajo control de la parte conciente de la mente o ego. Los músculos que están preparados para actuar son bloqueados por una orden de la mente. En la supresión de impulsos se bloquea la acción y el impulso es desplazado debajo de la superficie del cuerpo. Uno ya no es conciente del deseo, ni esta en contacto con el sentimiento. Cuando el recuerdo o el pensamiento del impulso es relegado al inconciente entonces hablamos de represión. La supresión de impulsos no es un proceso conciente. El suprimir sentimientos crea una predisposición a la depresión pues impide que el individuo confíe en sus sentimientos como guía de su conducta. Sus emociones no fluyen con fuerza suficiente para darle una dirección clara, le falta lo que necesita para ser una persona AUTODIRIGIDA.

La depresión esta marcada por la pérdida de energía. Todas las funciones orgásmicas principales, las que atañen al conjunto del cuerpo están en contraposición a los órganos individuales, están deprimidas. La cantidad y extensión del movimiento se reducen.

El tratamiento

El trabajo físico implica la movilización de emociones a través de la respiración, el movimiento y el sonido. La finalidad del trabajo psicológico es conseguir que el paciente comprenda su condición, significado y origen. El trabajar directamente con su cuerpo despierta en la persona una serie de conflictos profundos que tienen que ver con el modo de relacionarse de la persona con su cuerpo y sus sentimientos. El primero en aflorar es el conflicto entre el yo y el cuerpo. El individuo deprimido no confía en su cuerpo, ha aprendido a controlarlo y someterlo a su voluntad. Su cuerpo a quedado exhausto después de tan larga subordinación a las demandas de un yo inflado. La voluntad es un mecanismo de emergencia que tiene gran valor de supervivencia pero ningún valor de placer, el cuerpo no funciona a golpes de voluntad sino en virtud de su innata fuerza vital. En el individuo deprimido esta fuerza ha sido socavada por el sometimiento del cuerpo a la autoridad de la voluntad y por la supresión del sentimiento en aras de una imagen del yo. La liberación de estos sentimientos no se puede conseguir sin dolor, lo cual reaviva el conflicto entre el yo y el cuerpo. Pero una vez descargados el organismo biológicamente bloqueado puede recobrar la capacidad de alcanzar y abrirse al placer

Por Liliana Troncoso y Luciana López Ayala.