Lectura corporal

Luis Gonçalvez Boggio

¿Qué es la lectura corporal?

Es necesario aclarar que en la psicoterapia corporal bioenergética no nos interesa mirar al paciente en su apariencia física (look, cms., kgs.) o analizar exhaustivamente su funcionamiento somático.

En el dispositivo de Análisis Bioenergético Reichiano o Psicoterapia Corporal hacemos hincapié en la lectura corporal intentando comprender el lenguaje del cuerpo que está expresando emociones con sus gestos (gramática expresiva) o bloqueándolas con sus posturas y formas cristalizadas (anatomía emocional).

La invitación implícita, que le hacemos a los pacientes, no es «diga lo que le venga a la mente» sino «póngase de pie o recuéstese en el diván y permítame mirar su cuerpo». Para lo cual les sugerimos trabajar una o más sesiones de lectura corporal en ropa interior o en malla de baño.

En esas primeras sesiones, el paciente vestido con ropa interior, traje de baño (mujeres en traje de baño de dos piezas), shorts o, si esto les resulta incómodo, con ropa sport o deportiva, se para frente al psicoterapeuta o frente a un espejo, en presencia del psicoterapeuta. Entre los dos miran y conversan acerca del cuerpo del paciente y de cada parte, en particular (cabeza, tronco, pecho, pelvis, piernas, etc.).

El paciente comenta cómo se siente con su cuerpo y con cada una de las partes del mismo; de igual manera, le explica al psicoterapeuta cómo ha vivido su cuerpo desde la infancia hasta ahora: lesiones, fragilidades, enfermedades, comentarios de familiares (de mamá y papá, de los hermanos), de los compañeros del colegio, de sus primeras experiencias íntimas, etc.; si lo acepta o si lo rechaza, si acepta o rechaza algunas zonas de su cuerpo.

¿Para qué sirve la lectura corporal?

El método de la lectura corporal es muy útil y muy valioso como diagnóstico psicocorporal. Posibilita un primer contacto profundo con la historia del paciente marcada en su cuerpo. Es una de las herramientas diagnósticas más importantes que tenemos en la psicoterapia corporal, a partir de la cual hacemos un primer diagnóstico entre "estructuras blandas" y "estructuras duras". Por lo tanto es sumamente importante al iniciar un proceso terapéutico psicocorporal.

Sesión tras sesión, es una herramienta que nos permite entender y visualizar:

-a través de los patrones de *holding*, la correlación entre carácter y cuerpo;
-a través de la voz, de la mirada y del movimiento, la relación entre contención emocional y expresión emocional;
-a través de la impresión energética que nos causa la expresión del paciente, los grados de energía masculina y de energía femenina en cada cuerpo;
-a través de los distintos trabajos biofísicos propuestos, los grados de funcionalidad o de disfuncionalidad de cada uno de los segmentos o zonas trabajadas.

Asimismo permite observar discriminadamente:

-la postura, la manera de pararse, la forma de caminar y de moverse en el mundo (enraizada, sub-enraizada o sobre-enraizada);
-los niveles de carga (sub-cargado o sobre-cargado), el fluir energético y sus bloqueos (patrones de *holding: together, on, in, up, back);*
-los patrones respiratorios (inspiratorio o espiratorio, abdominal o torácico, rápido y superficial, rápido y profundo, lento y profundo, lento y superficial)
-las tensiones (actuales e históricas, superficiales y profundas, puntuales, agudas o crónicas), los bloqueos (primarios o secundarios), y el tono muscular (hiper-tónico o hipo-tónico);
-la forma de hacer contacto, de percibir y de mirar al mundo (focalizada, sub-focalizada o sobre-focalizada).

En una sesión de lectura corporal, al mismo tiempo, el psicoterapeuta está pensando cómo este *puzzle* (entre carga, tono muscular, grados de enraizamiento y de focalización, entre otros ítems) remite a una dimensión histórica. A una historia de defensas que escritas en su cuerpo conforman lo que Reich definió como defensas caráctero-musculares (coraza caracterial y coraza muscular).

El principal concepto que utilizamos en la lectura corporal es bio-energético. Intentamos entender cómo las corrientes energéticas (las corrientes de vida,

the life streams como señala David Boadella) habitan nuestro cuerpo, y dónde y cuándo se bloquean.

Siguiendo el principio reichiano de que el inconciente está en los músculos, intentamos visualizar cómo las tensiones musculares crónicas marcadas por los traumas de desarrollo, están reflejadas en zonas, en formas y en patrones de *holding* del cuerpo.

Intentamos comprender cómo la historia de una persona se corporeizó, identificando y haciendo concientes los patrones de tensión muscular, para que posteriormente, el paciente pueda reidentificarse con los afectos bloqueados.

¿Cómo se realiza una sesión de lectura corporal?

Antes de empezar con cualquier intervención corporal el psicoterapeuta necesita conocer la historia del paciente, además del motivo de consulta (desencadenante, manifiesto o latente) y entender las principales defensas (caracteriales y somáticas). Es importante también aproximarse a un diagnóstico energético que nos permita pensar cuál puede ser el grado de tolerancia del paciente al trabajo biofísico[1].

Como veíamos líneas arriba la lectura corporal nos va a dar pautas preciosas para aproximarnos a un diagnóstico energético-somático-psíquico-emocional (caráctero-muscular, diría Reich), y nos va a dar la pauta para saber por dónde empezar el trabajo psicocorporal, identificar cuál será el ritmo y la cadencia a seguir, y escoger así los ejercicios y las técnicas más adecuados para cada paciente.

Tener clara "la historia escrita en el cuerpo" del paciente le va a dar, al psicoterapeuta, más seguridad frente al territorio existencial que comenzará a desplegarse en el proceso psicoterapéutico, sesión tras sesión.

Para el paciente, la lectura corporal es, muchas veces, la primera ocasión en la que se dedica, por una hora entera, a revisar su cuerpo en todas sus partes, acompañado por alguien que tiene para sí una presencia empática.

Al comienzo de la sesión es importante confrontar con el paciente cómo se siente si le pedimos que se saque la ropa para poder observarlo. Es decir, qué clase de sentimientos pueden aparecer al dejar observar a otra persona su cuerpo: vergüenza, miedo, inhibición, censura, bronca, rechazo, represión, auto-crítica, exhibicionismo, etc.

---

[1] Para ello es importante discriminar la existencia o no de coberturas caracteriales, la tendencia a la catarsis histeriforme, etc.

Es absolutamente natural que a un paciente le pueda dar vergüenza dejarse ver en ropa interior. Y quizás esa vergüenza, o cualquier otro afecto emergente, tenga relación concreta con la historia de su cuerpo: puede que aparezcan imágenes de críticas, burlas o desprecio por parte de personas importantes en su infancia, así como recuerdos de comentarios insultantes que le hacían otros niños, o escenas de comentarios sarcásticos o cínicos por parte de alguna ex pareja. Resulta aun más delicado confrontar ese régimen afectivo cuando en la historia del paciente ha habido abuso sexual o violencia física.

¿Qué es lo que tiene que cuidar el psicoterapeuta corporal al llevar a cabo una lectura corporal?

El psicoterapeuta corporal tiene que ser muy sensible con respecto a la realidad en la que se encuentra el paciente. Para muchos pacientes aquí es cuando comienza el desarrollo de una conciencia corporal que le permite percibir, comprender, co-relacionar su cuerpo y su forma, su núcleo y sus máscaras, sus deseos y sus emociones, junto a otra persona que resuena con su campo energético.

La psicoterapia corporal puede ser así un viaje, una búsqueda hacia la integración entre el cuerpo y sus emociones y deseos, entre el cuerpo, la mente y el "espíritu". El cuerpo adquiere vida viva como parte del ser que merece mirado, entendido, confrontado y cuidado.

En las sesiones de lectura corporal la persona aprende a mirar su cuerpo, mirada que le permitirá entender su "postura en la vida". Quizás empiecen a asomarse heridas profundas, que tienen que ser miradas y sentidas con un alto grado de empatía, resonancia … y responsabilidad (humanidad, honestidad y humildad por parte del psicoterapeuta).

Una sesión de lectura corporal requiere de valor y disposición por parte del paciente, pero fundamentalmente requiere de confianza en el psicoterapeuta y en su *setting* (entendido como campo energético y como ecosistema energético).

Si el psicoterapeuta no sabe relacionarse empáticamente con el paciente en el momento de este encuentro tan íntimo, y con lo que éste es capaz de revelar de sí mismo a través de la exposición corporal, es posible que se cierre una puerta y el paciente se defienda o se retire resistencialmente.

Es muy importante crear un ambiente de confianza, a través de un acercamiento cuidadoso, amoroso, que posibilite despertar la curiosidad en ambos hacia la expresión corporal de la persona. Es absolutamente iatrogénico en una primera sesión de lectura corporal querer sacar a la luz toda la historia de las heridas que puedan estar impresas en el cuerpo del paciente, o que el psicoterapeuta intente lucirse con explicaciones técnicas

caracterológicas impresionantes. No hay que indagar más de lo que intuyamos que el paciente pueda tomar y digerir en este primer contacto.

Años atrás, en los grupos de formación en psicoterapia corporal en el extranjero, era común ver cómo didactas internacionales experimentados, en lecturas corporales frente a un grupo, podían marcarle a un estudiante que es un "oral-masoquista", y en otra sesión, con otro didacta invitado, marcarle que es un "esquizo-rígido", sin llegar a darle mayores explicaciones. Este tipo de actitudes interpretativas, además de dejar confundido al formando con estas dos supuestas "lecturas objetivas", puede generar un componente transferencial defensivo, que afecte su proceso de formación. A un paciente no le ayuda en nada "ser clasificado" y a un estudiante únicamente lo apoya si ya está familiarizado con todos los contenidos complejos que abarca un término determinado[2].

Debemos tomar en cuenta que la lectura corporal dentro del *setting* psicoterapéutico se hace bajo el campo transferencial. Lo que hace necesario pensar la necesidad de una lectura vincular, que acompañe a la lectura corporal clásica (en donde el paciente es objetivado en tanto objeto de estudio, y el psicoterapeuta es poseedor de un saber sobre el cuerpo del paciente que es generalmente pre-existente y está cerrado al campo relacional). Con algunos pacientes, aun no acostumbrados a la psicoterapia corporal, o no familiarizados con la técnica de lectura corporal, es necesario prepararlos para estas sesiones, tan delicadas y reveladoras.

Nunca realizamos la lectura corporal forzosamente (mucho menos al comienzo del proceso). Si el paciente demuestra mucha resistencia, es mejor trabajar primero verbalmente con todo el material que surja y llevar la lectura corporal adelante cuando la persona esté más dispuesta a hacerlo.

Al inicio del trabajo, es de gran ayuda que el paciente se identifique con las palabras "tú eres tu cuerpo" y que a partir de esta base sólida, pueda buscarse un entendimiento mucho más amplio que la propia presencia somática u orgánica, a través de la dimensión histórico-caracterial.

Al final de la sesión de lectura corporal podemos cotejar con el paciente lo observado, planteándole por ejemplo: *«voy a contarte lo que puedo ver al observar tu cuerpo. Quizás no sea la "verdad de tu cuerpo", ni "la verdad de tu historia", pero es lo que puedo entender de tí al mirarte detenidamente. Quiero que tu lo cotejes conmigo»,* y le damos una mínima devolución.

---

[2] **Sin embargo, no hay que olvidar que dentro del cuerpo del estudiante más avanzado (en teoría y práctica) también vive un alma vulnerable que hay que tratar con respeto y empatía, y este tipo de lecturas ayuda poco en su proceso de formación.**