

**1985**

**“CÓMO CONSEGUIR QUE LA CABEZA SE  
ASIENTE REALMENTE SOBRE LOS  
HOMBROS. UN PRIMER PASO PARA EL  
ENRAIZAMIENTO DEL FALSO YO”.**

**- TRADUCCIÓN DE ROBERT LEWIS, M.D.**

**- TRADUCIDO POR : M<sup>a</sup>. JOSE SALVADOR VILLALBA**

# COMO CONSEGUIR QUE LA CABEZA SE ASIENTE REALMENTE SOBRE LOS HOMBROS- UN PRIMER PASO PARA EL ENRAIZAMIENTO DEL FALSO YO.

Copyright 1985 by Robert Lewis, M.D.

## I. INTRODUCCIÓN:

A. En un artículo reciente (Lewis, 1984), como parte de una descripción del shock cefálico en el paciente adulto, menciona brevemente un movimiento sutil entre la cabeza y el resto del cuerpo:

Para explorar más detenidamente esta postulada lucha antinatural contra la gravedad, hago al paciente<sup>1</sup> volcarse sobre su espalda, de modo que haya una necesidad real, muy pequeña “ de luchar contra la gravedad. Sujeto suavemente su cuello con mi mano y observo el grado con el que un movimiento sutil se transmite a través del cuello en cada respiración hacia dentro y hacia fuera, unificando físicamente la cabeza con el resto del cuerpo. Un mayor o menor shock cefálico permitirá mayor o menor movimiento (p.109).

Nunca he oído en mis 20 años en la comunidad Bioenergética que se discutiera este movimiento, ni lo he visto en nuestra literatura Bioenergética . Creo que este movimiento es de una importancia tan fundamental en la división cuerpo – mente ( por la que la Bioenergética está esencial interesada) que le dedicaré este artículo.

Creo que hay implicaciones teóricas importantes para incluir explícitamente este movimiento en nuestros modelos básicos. Pero, tal como detallaré más adelante, el movimiento está implícito en los modelos básicos Reichianos y Bioenergéticos que ya usamos en este sentido estoy elaborando lo obvio no especificado. Subrayo la continuidad teórica de mi contribución, con la esperanza de que sea parte de la evolución hacia delante (versus revolución) de la Bioenergética. También deseo que esta contribución sea una ayuda practica y útil en el diagnóstico y trabajo con las disociaciones cuerpo-mente de nuestros pacientes.

En ese artículo, y en mi trabajo anterior, hago una suposición básica: la aproximación que intentan conseguir muchos pacientes que están en terapia Bioenergética fuera de sus cabezas físicas, sólo favorecen su disociación, por ejemplo el terror subyacente de la locura y el pensamiento compulsivo (ego o mente como falso yo) con el que tales pacientes se agarran a una cordura falsa, puede únicamente abordarse dando está (en la cabeza), no donde no está, por ejemplo, en el abdomen o la pelvis.

## **B. BREVE ESBOZO PERSONAL, LA ELABORACIÓN FORMAL DEL CUAL SE CONSTITUYE LO ESENCIAL DE ESTE ARTICULO:**

---

<sup>1</sup> Por conveniencia, usaré en este artículo el pronombre masculino.

Primero sentí la ola de excitación (descrita en la sección A de la Introducción) que movía mi cabeza junto con mi respiración (suavemente hacia atrás en la inspiración y hacia delante en la expiración) cuando estaba relajado en momentos tranquilos. Esto fue hace unos 10 años. Me di cuenta de que esto nunca había formado parte de mi propia terapia Bioenergética, de que nunca me lo habían enseñado ni había oído hablar de ello, ni lo había visto descrito ni impreso. Mientras tanto, mi interés personal y profesional en los resultados sobre el desarrollo temprano me llevaron progresivamente a enfocarlo sobre los detalles energéticos y físicos de la cabeza, límite del organismo.

### Figura 1

Estaba preocupado por el trabajo de Reich en este área en concreto, el único lugar donde él menciona cómo debe moverse la cabeza durante la respiración está en su descripción del reflejo del orgasmo (W. Reich, 1960):

La inclinación hacia delante del torso, mientras la cabeza cae hacia atrás, expresa inmediatamente donación, entrega (p. 175)

### Figura 2

Según Reich, esto ocurre durante la expiración o respiración hacia fuera y la figura 2 hace un diagrama esquemático de este movimiento. Es difícil hallar una mención explícita de la cabeza por parte de Reich entre las innumerables descripciones del reflejo del orgasmo. Creo que ello es porque Reich estaba demasiado concentrado en el movimiento básico tipo gusano, el extremo superior del cual tiene lugar en la garganta. En cualquier caso, estaba preocupado por la descripción de Reich, porque era exactamente el opuesto del movimiento que yo estaba observando y describiendo. Siendo modesto por naturaleza, di primero por supuesto que Reich estaba en lo cierto y que yo estaba equivocado.

Después de reflexionarlo más, estimé que podía haber estado comparando dos cosas muy distintas, a saber, A) un movimiento de la cabeza asociado con la respiración mientras el cuerpo está en posición vertical, y que se da a un nivel de excitación relativamente bajo, y B) el reflejo del orgasmo, descrito sucediendo con el cuerpo en posición horizontal y, presumiblemente, a un nivel más alto (o con diferente cualidad) de energía.

Sin embargo, me pregunté a mí mismo; por qué no habrá sido estudiado el primer movimiento (ola), ni descrito ni debatido por los terapeutas de orientación corporal, dado que la mayoría de nosotros estamos en posición vertical bastante tiempo mientras estamos despiertos?. Además, es mientras estamos verticales, ya sea solos o con otros, cuando se manifiestan muchos de nuestros problemas neuróticos, esto es, los muchos problemas que el Dr. Lowen consideró que debemos resolver, al menos parcialmente, si podemos darnos cuenta de la .....del reflejo orgásmico en presencia del stress de la vida diaria. En cualquier caso, cuanto más atractivo estudia la ola respiratoria espontánea que ocurre aproximadamente veinticinco mil veces cada 24 horas (depende del propio ritmo respiratorio). Finalmente, más importante que encontrar un modelo correcto, es el hecho de la ola de movimientos, que implica a la cabeza con cada respiración, incluso en la ausencia de reflejos orgásmicos.

Volviendo al básico modelo reichiano del hombre, como un animal complejo pero funcionalmente unicelular, encontré una sólida confirmación de mi observación de que la cabeza se mueve con cada ola respiratoria. En otras palabras, si el modelo de la ameba es una forma válida de describir las funciones organísmicas profundamente humanas de expresión y contracción esto es, y si, como dijo Reich, nos hemos desarrollado alrededor de un eje longitudinal, con una columna vertebral bastante rígida en este eje, esto es

Figura 4 ameba

entonces, ¿Cómo es posible que la cabeza no se mueva y /o sea movida a través de la ola energética longitudinal que se mueve a lo largo de todo el cuerpo con cada expansión y contracción respiratoria? La ameba y el gusano Figura 5, y el hombre, todos ellos tendrían que tener segmentos separados que no participarían de las funciones básicas organísmicas ¡ violando de ese modo la verdad más fundamental de Reich!.

En Bioenergética, el énfasis reichiniano en el eje horizontal del gusano invertebrado ha sido trasladado a la pulsación longitudinal del hombre cuando él o ella está de pie en posición vertical.

Este realmente plantea una pregunta fascinante: Considerando los modelos básicamente invertebrados que están a la base de nuestro trabajo, y teniendo en cuenta la repetida descripción Bioenergética de la ola respiratoria como moviéndose a través del cuerpo de la cabeza a los pies , y considerando que la respiración es un movimiento total de cuerpo, ¿cómo es posible que no se haya escrito nada sobre cómo esta ola respiratoria funciona para conectar o desconectar o expresar la unión o desunión de la cabeza con el resto del cuerpo?. Una breve cita (Lowen, 1969) nos indicará cuán crucial es esta pregunta:

Esta pulsación longitudinal asociada con la respiración es el movimiento interno básico del cual provienen todos los actos de autoexpresión (pg.4). La parte inmodesta de mi naturaleza considera que incluso aunque Reich tomara su modelo de la ameba muy seriamente, fue quizás incapaz de considerar detenidamente la ola expansiva de la ameba moviéndose en su cabeza o en la de algún otro, si su cabeza estaba acorazada contra tal movimiento.

Si su cabeza estaba tan acorazada, entonces mi conclusión se deriva del primer principio reichiano – la unidad y dualidad de todas las funciones vitales. La sospecha de que su cabeza estaba tan acorazada se sigue de mi primer principio, a saber, que nuestros intereses profesionales y teóricos proceden de nuestros problemas personales, es decir, Reich estaba fascinado por la dicotomía mente-cuerpo a causa de sus propios problemas con ella

Finalmente, si bien fallada en la deducción e incluso más discutible, en la lógica para reforzar mis descubrimientos empíricos, me gustaría que mis contribuciones clínicas condujeran a cosas simples y prácticas, por ejemplo como implicar directamente la cabeza en un ejercicio de caída. Mucha gente no puede caer (esto, permitir que su cuerpo, incluyendo su cabeza se desplome): “Caer” permitiéndose a sí mismos conscientemente echarse al suelo antes de que su piernas se doblen o de que realmente pierdan el equilibrio. Si se implica directamente la cabeza haciendo que el paciente gire su cabeza mientras sus rodillas están dobladas, hay inmediatamente mucho menos control cerebral, y la estimulación del oído vestibular produce sensaciones de pérdida de equilibrio y de caída que son exactamente de las que mucha gente

que está “en sus cabales” se defiende manteniendo sus cabezas relativamente inmóviles. Ampliaré este punto más adelante en este artículo.

## **II DESCRIPCION DEL MOVIMIENTO.**

Mi afirmación esencial es que la cabeza se mueve con (es movida por) la ola respiratoria, y que hemos descuidado esta sutil pero crucial expresión en la motilidad de la unidad psicósomática. Nótese por favor que no estoy concentrándome en el movimiento de la ola por lo que se refiere a otros áreas del cuerpo ya descritas extensamente por Reich y Lowen, esto es, el tórax, el abdomen y la pelvis.

La columna vertebral se alarga en la inspiración y baja en la expiración. El estiramiento ocurre cuando en la inspiración la fuerza de la contracción de los músculos intercostales se traslada a la columna vertebral. (Amtmann, 1980, p.350-51). La cabeza se equilibra en el extremo superior de esta columna. Muchos factores influyen en cómo se moverá la cabeza con cada estiramiento y se inclinará con la columna.

Pero, en primer lugar, ¿por qué este movimiento, esta motilidad, es tan sutil y difícil de observar? Por ejemplo, si el paciente está sentado o permanece de pie en posición vertical, con la cabeza equilibrada sobre la columna y la unión atlanto-occipital, normalmente no puede observarse mucho movimiento cuando respira. Una de las razones de esto es que la cabeza tiene su centro de gravedad un poco adelantado respecto al soporte sobre el que descansa (la arriba mencionada unión atlanto-occipital). Cierta tono en la línea de base de los músculos de la nuca es necesario, por tanto, para conservar la cabeza equilibrada, ya que crea una firme atracción hacia atrás. Si se inclina entonces la cabeza hacia atrás, alterando el mecanismo usual de equilibrio dinámico ya descrito, el peso de la cabeza está equilibrado con menos estabilidad sobre la unión a-o, y el movimiento hacia arriba y hacia debajo de las ola respiratoria se ve con más facilidad que balancea suavemente la cabeza sobre el fulcro de la unión a-o.

Hay otras razones por las que este movimiento se presenta de forma tan sutil y a la vez tan infinitamente compleja. A cada momento la propia cabeza se está moviendo continuamente dentro y fuera de la posición vertical... Hay entonces una variación anatómica en el tamaño del cráneo y en las proporciones relativas de los huesos del cráneo. Está también el grado de protuberancia o retracción de la mandíbula, esto es, como se mantiene la mandíbula hacia adelante o hacia atrás. Esta posición de la mandíbula afecta mecánicamente el grado de tensión compensatoria de los músculos de la nuca-tensión necesaria para mantener el equilibrio de la cabeza; al mismo tiempo esto es parte del modelo único de sostener los músculos y otras estructuras de la cabeza y de la nuca en un individuo dado. La totalidad de este modelo de sostenimiento afecta la cantidad y cualidad de la energía y motilidad que sube y baja la cabeza con cada ola respiratoria.

El modelo global es tan variado y complejo porque cada pequeño elemento afecta y es afectado por todos los demás, por ejemplo, los impulsos de chupar y morder pueden retenerse en la posición fija y en la tensión de la mandíbula; las reacciones de atragantar y estrangular el alimento y/ o los sentimientos pueden contenerse en los escalenos espásticos, en un paladar espástico y/o en un canal (tubo interno) gastrointestinal superior tenso. Tales bloqueos, más los modelo de sostener la cabeza y la nuca contra las ansiedades impensables de WINNICOTT (Lewis, 1984) distorsionan e impiden el movimiento natural de la ola

respiratoria que sube la cabeza en la inspiración y la baja de nuevo en la expiración. Realmente cualquier cosa que cambie momentáneamente la calidad de la ola respiratoria cuando sube la cabeza y baja la pelvis.

Se puede demostrar esto en uno mismo, en los propios colegas o en los propios pacientes de varias maneras: chupando, mordiendo, amordazando, sacudiendo o girando la cabeza, cambiando el ángulo de la cabeza, buscando un soporte y /o contacto de la propia mandíbula o cabeza por ejemplo, afectará la ola respiratoria de forma diferente en diferentes personas: esto es, en alguien con mucha tensión en la base del cráneo o nuca, la expiración fuerza la cabeza hacia atrás en una dirección opuesta y con una fuerza igual a la columna de aire expelida. Si uno es entonces capaz de reducir la rigidez en el segmento de la nuca, ofreciendo a la persona un ligero soporte en la mandíbula y en la base del cráneo, el movimiento de la cabeza cambia completamente hacia atrás en la inspiración y hacia delante en la expiración.

Cuando pienso cuantos factores en compleja interacción contribuyen al estiramiento de la mandíbula o de los músculos de la nuca sigo la consecuencia de que puede no ser útil descubrir un modelo “normal, sano”, por ejemplo como hizo Reich con el reflejo del orgasmo. Lo que sí continúa siendo importante es la motilidad relativa o la ausencia de ella en esta parte del cuerpo.

En alguna gente la libertad relativa de la pelvis para moverse con la ola respiratoria influye directamente en la forma de la ola cuando esta alcanza a la cabeza. En alguna gente la ola es muy visible si está tumbado sobre su espalda en una cama, con su cabeza colgando ligeramente por fuera del borde de la cama. En otros, ladear la cabeza hacia atrás y mirar hacia arriba, con las mandíbulas sueltas, mientras se está en posición vertical, acentúa la ola. En otra gente hay muy poco movimiento visible externamente de la cabeza, pero una sensación subjetiva definida, cuando centran la atención conscientemente en ella, de la ola respiratoria mecida suavemente o difundiéndose por su cabeza, o de algún modo llegando a absorberse en su cuello.

En resumen, en la literatura Bioenergética relevante, se subraya la actividad de la cabeza como un órgano de succión, no en cuanto es efectivamente movida por la ola respiratoria. Yo subrayo la ola respiratoria espontánea que moviliza la cabeza cuando se expande la totalidad del organismo como un enorme ser unicelular crea un sistema esquelético longitudinal.

Esta contribución es con optimismo una extensión lógica de la teoría y práctica clínicas existentes, para incluir explícitamente la comunión de la cabeza con el resto del cuerpo durante la ola respiratoria que late longitudinalmente y que se describe en Bioenergética como:

*“El movimiento interno básico del que surgen todos los actos auto expresivos, (Lowen, 1969, p.4).”*

Que yo sepa, esta conexión no es tratada por Reich o Lowen de otro modo que como parte del reflejo del orgasmo. Desde mi punto de vista, esta es una omisión significativa en un acercamiento clínico que tiene que ver tan profundamente con la relación mente-cuerpo.

Me pregunto cómo podemos estar seguros de que sabemos lo que estamos haciendo cuando intentamos ayudar a nuestros pacientes a librarse de sus cabezas, si ni siquiera nos hacemos la pregunta:

**¿Cuál es la conexión de la cabeza con el resto del cuerpo ( en un estado de salud relativa), en relación con la respiración mientras se respira en posición vertical, horizontal, en reposo, etc.?**

Necesitamos ampliar nuestro modelo de la conexión Bioenergética de esa parte del cuerpo de una persona llamada la cabeza con el resto de su cuerpo. Esto nos ayudará a evitar el excluir implícitamente la cabeza cuando nos referimos al cuerpo. El modelo ha de ampliarse, y ser descartado cuando ya no nos ayuda a observar, estudiar y disantir los fenómenos corporales fundamentales que creo hemos descuidado. Podemos aprender incluso de la descripción de una persona de lo que sucede en su conciencia cuando la respiración vital mueve su cabeza.

Nuestro trabajo en Bioenergética está basado en los estimulantes modelos que ha elaborado el Dr. Lowen: por ejemplo, modelos de cuán enraizada está una persona, cuán libres, intensos y coordinados son sus movimientos sexuales, cuán libres, intensos, etc. son sus funciones agresivas en la parte superior e inferior del cuerpo.

**¿Por qué no un modelo de cómo está relacionada la cabeza con el resto del cuerpo, no sólo en la postura estática, sino según la ola vital de respiración, el aliento vital que alimenta la llama de nuestra vida?.**

### III CONTINUACION

#### A. ¿QUE MODELOS APROPIADOS TENEMOS EN BIOENERGÉTICA?

Creo que la Bioenergética sí tiene un modelo implícito para la conexión de la cabeza con el resto del cuerpo, cuando éste es afectado por la ola respiratoria. Pero, por alguna razón, esta conexión nunca se ha hecho explícita. Hemos de intentar explicitarla, aunque sea difícil, porque somos especialistas en la conexión mente-cuerpo en terapia. Como indica esta cita del Dr. Lowen (Lowen, 1969), nuestros principios fundamentales en la actualidad apuntan intensamente en esta dirección:

*Puesto que respirar es un movimiento total del cuerpo, cada acción que, está enteramente coordinada con la ola respiratoria, tiene un tono emocional. Si no está coordinada con la respiración, tiene una cualidad mecánica. Se puede decir que cuando el aliento vital infunde una acción, dota a esta de sentimiento (p.4).*

Se deduce entonces que mientras la ola respiratoria no mueva el protoplasma de nuestras cabezas, nuestro pensamiento será realmente una conciencia superficial (la mente como falso Yo), porque no está infundido con el aliento de la vida.

Recordamos con Lowen (1956-60) que uno de los pilares reichianos sobre los que descansa la Bioenergética es el concepto de que la unidad es un fenómeno organísmico:

*Esto significa que no importa cuán complicado sea cualquier organismo vivo, funciona a nivel organísmico como una sola célula: En el nivel más profundo las funciones organísmica, son de expansión y contracción (p.22).*

La cabeza, por ejemplo, aunque está en el único extremo del metazoo, está aún situada en la esfera de pulsación del protozoo, según el pensamiento organísmico. Reich (1942) explicó cómo los metazoos, al poseer un esqueleto óseo ( en el hombre una columna vertebral orientada longitudinalmente), ya no podían asumir una forma esférica al contraerse. En lugar de eso los dos extremos del organismo se inclinaban una hacia el otro. El pulso básico de la vida no estaba orientado longitudinalmente, y la Bioenergética lo trasladaba al plano vertical poniendo al homo sapiens sobre sus pies.

Además,

*Respirar es la pulsación básica (expansión y contracción) de la totalidad del cuerpo (Lowen, 1970, p.43)*

y

*las olas respiratorias asociadas con los movimientos de la respiración son las olas pulsatorias básicas del cuerpo (Lowen, 1970, p.43) .*

Finalmente, si todavía hay alguna duda de que debemos estudiar en detalle la participación de la cabeza en la ola respiratoria, consideremos lo siguiente:

*Esta pulsación longitudinal asociada con el respirar ( el flujo ascendente de excitación durante la inspiración y el flujo descendente durante la expiración) es el movimiento interno básico del cual surgen todos los actos autoexpresivos (Lowen, 1969), p.4).*

Se sigue de todo lo anterior que este movimiento interno o pulsación debe mover la cabeza hacia arriba y hacia dentro y hacia abajo y hacia fuera con cada respiración. Algo menos sería la parte viva de la ameba si dejara parte de ella misma fuera de su expansión y contracción organísmica, esto es,

## Figura 6

El Dr. Lowen (1969) es muy explícito sobre algunos aspectos del movimiento que estoy describiendo:

*Tratamos de lograr que un paciente respire torácica, diafragmática y abdominalmente, de modo que la ola respiratoria se mueva a través del cuerpo de la cabeza a los pies (p.3)... Hay un flujo ascendente de excitación hacia la cabeza y una succión activa del aire que involucra la boca, faringe y laringe (p.4).*

Aquí, como en la cita siguiente, el énfasis se pone en la cabeza como un agente activo, el órgano de succión, más bien que en su ser movida por la ola respiratoria:

*la cabeza está involucrada activamente en el proceso, respiratorio. Junto con la garganta forma una gran órgano de succión que trae el aire a los pulmones (Lowen, 1970, p. 41).*

Creo que acentuar la actividad de la cabeza, como opuesta a su pasividad cuando es movida por la ola respiratoria, condena a la cabeza en Bioenergética a ser quitada de en medio o a librarse de ella, como en el reflejo del orgasmo. El Dr. Lowen (1963) establece este punto de vista claramente.

*El movimiento durante el orgasmo difiere de los movimientos corrientes de una manera significativa. Los movimientos corrientes son dirigidos por el ego, esto es, son producidos por el flujo de excitación desde el extremo de la cabeza al extremo de los pies. En el orgasmo, algo toma posesión del cuerpo..(p.28).*

El problema con esta perspectiva es que nos atrapa en un dilema del que ya hemos sido rescatados por nuestros principios básicos reichianos y bionergéticos. No se trata de una paradoja o polaridad irreductible. Se trata de aplicar explícitamente un modelo, una manera de comprender, en la que ya tenemos entera confianza. Consideremos una vez más lo que significa pensar organísmicamente:

*Esto significa que no importa cuán complicado sea cualquier organismo vivo, funciona a nivel organísmico como una sola célula (Lowen, 1956-60), p.22).*

La Bioenergética subraya la profundidad de la respiración de una persona, más específicamente, hasta que punto desciende la ola hasta el abdomen y la pelvis. Nuestra literatura es rica en descripciones de sensaciones profundas de fundirse entre el vientre y la pelvis.

**Puesto que nuestra ola respiratoria longitudinal es naturalmente pendular, ¿por qué nuestra literatura es tan pobre en descripciones de la ola de excitación cuando asciende profundamente dentro de la cabeza? ¿Cómo se siente la cabeza cuando todos sus músculos succionan su aliento vital? ¿Dónde están en nuestra literatura las descripciones del sentimiento efectivo de carga, etc. cuando la ola respiratoria mueve la cabeza?. Me gustaría creer que hemos descuidado el reasumimiento de la cabeza como una parte de nuestro cuerpo física, cálida y que late, porque estamos demasiado ocupados en nuestra vibración y fusión pélvicas. Pero sé que hay más que eso.**

¿Cuáles son los factores históricos que han contribuido a que no sea descrita la motilidad de la cabeza de otra manera que durante el orgasmo, el reflejo del orgasmo y la succión? Incluso en las tres experiencias anteriores, como la señalada, la descripción ha sido mínima, es decir en el orgasmo es casi como si pudiéramos finalmente dejar de hablar sobre la cabeza ( describiendo sólo los matices de su motilidad), porque al fin ha empezado a moverse y ha parado de pensar.

En primer lugar, y probablemente sea el principal entre los factores históricos, está la influencia del reflejo orgásmico en el pensamiento bioenergético. El reflejo del orgasmo a su vez, por supuesto, se basa en el punto de vista fundamental del hombre como gusano, derivado del hombre como protozoo (ameba). Dicho sencillamente, durante los últimos años, hemos vuelto una y otra vez a ver que el ser humano que el ser humano tiene alguna identidad fundamental con la ameba uni celular. Como con muchas empresas en esta vida, hemos ganado y a la vez hemos perdido perspectiva. Los beneficios han sido enormes detallados copiosamente en el trabajo de Reich y de Lowen. Captar la unidad y la dualidad simultáneas de las funciones vitales nos da un tremendo poder. El riesgo es pensar que realmente podemos captar el infinitamente complejo e invisible misterio de la vida dentro de cualquier construcción, incluso la de un genio como Reich, sin simplificar demasiado. Tenemos el reflejo orgásmico, por ejemplo:

*Los movimientos expresivos en el reflejo del orgasmo son funcionalmente idénticos a los de*

*una medusa que sirve y nada aporte. En cualquier caso, los extremos del cuerpo, es decir, el torso, (el subrayado es mío) se mueven uno hacia el otro, como si intentaran tocarse (Reich, 1960, p.184-185).*

La excesiva simplificación que puede encontrarse es acerca del hecho de que el cuerpo no es idéntico al torso y que los extremos reales del cuerpo, la cabeza y los pies, pueden haber sido descuidados aquí y con posterioridad.

El Dr. Lowen enriqueció esta perspectiva al estudiar al hombre en posición vertical, en la cual está la mayor parte del tiempo, subrayando la calidad de su contacto con sus pies y con el suelo. Yo continuo la tradición, pero trabajando sobre la calidad del contacto del hombre con su cabeza, en el otro extremo del torso.

Cuando, en el orgasmo, el extremo superior del cuerpo se define como en alguna parte alrededor del cuello, como hace Reich (ibid), se crea una dicotomía desafortunada. La cabeza cae hacia abajo en una actitud de “abandono” (Reich, 1969, p.175) en la expiración; se mueve no en sincronía con la pelvis, sino en dirección opuesta. Tenemos pues una escisión, algo que es (un torso que se convulsiona rítmicamente) y algo que se rinde a él (una cabeza). El problema es no tanto la verdad absoluta de esta descripción, sino que la falta de sincronía entre cabeza y cuerpo en la más profunda quintaesencialmente de las experiencias (orgasmo) permite pues nuestra visión del hombre en el trabajo y el juego, y cuando está sólo sentado tranquilamente y respirando.

Contrariamente a lo que propongo, y en interna contradicción con la pulsación respiratoria longitudinal que se mueve arriba y abajo a lo largo del cuerpo, la cabeza en Bioenergética llega a ser demasiado a menudo una entidad que a la alarga o bien se rinde o bien domina la vida espontánea del cuerpo.

Sospecho y propongo que estrechamente relacionado con este problema está el hecho de que no creemos realmente que la cabeza participe en la ola respiratoria de otra manera que cuando se abandona o es abrumada de otro modo por las pulsaciones orgásticas. Aunque aunque esto parece contradecir nuestro credo bioenergético básico de que respirar es un movimiento total del cuerpo, sí que explica por qué nuestra literatura Bioenergética carece en total grado de descripciones de la ola energética que se mueve en la cabeza, es decir, si la cabeza no se mueve, al menos internamente, entonces no hay sensaciones que describir.

La misma incredulidad en la motilidad respiratoria esencial de la cabeza puede ayudarnos a explicar lo siguiente (referido a algo comentado anteriormente en este artículo):

*El movimiento en el orgasmo difiere de los movimientos corrientes de una manera significativa. Los movimientos corrientes son dirigidos por el ego, esto es, son producidos por el flujo de excitación desde el extremo de la cabeza al extremo de los pies. En el orgasmo, algo toma posesión del cuerpo. La excitación fluye desde los pies hacia la cabeza. Es como si el modelo usual del perro- que-menea- la- cola se invirtiera, y así, en este caso, la cola menea al perro. (Lowen, 1963, p.28).*

Es desde este punto de vista que la cabeza se convierte en algo de lo que hay que librarse; nunca se mueve; en el mejor de los casos, es la agente activa y, por así decirlo, el cerebro que hay detrás de la dicotomía que la Bioenergética está tratando constantemente de resolver, esto es, hacer versus ser. Una resolución se encuentra en el reflejo orgásmico en el que:

*La cabeza está hacia atrás, para quitarle de en medio, por así decirlo. (Lowen, 1975, p.247).*

Me interesa que de la persona cuya cabeza “se rinde” durante el reflejo del orgasmo, pueda realmente decirse con propiedad que está quitando su cabeza de en medio, como sugiere el

Dr. Lowen. Es obligado de esta manera a disociarse de su experiencia orgástica porque, incluso en los niveles más bajos de carga sexual, es decir, en su experiencia no-orgástica, ha fracasado en conseguir ( o ha perdido) el movimiento en una ola unitaria de la totalidad de su cuerpo (incluyendo su cabeza).

Un último factor histórico que contribuye al punto de vista de la cabeza como bastante muerta, fue la importancia de la teoría del impulso de Freud con sus factores cuantitativos: Reich y Lowen elaboran este modelo en lo que se refiere a la cuestión de cuánta energía tenía una persona y cómo la utilizaba el cuerpo: Aunque Lowen describe un balanceo pendular bioenergético entre el extremo de la cabeza y el extremo de los pies (Lowen, 1958, p. 59), concluye comprensiblemente que hay mayores posibilidades de descarga en el extremo inferior vía sexualidad y enraizamiento, que a través de la cabeza. Lo que me gustaría añadir es que, aunque el movimiento en ola sutil, rítmico y pendular de la cabeza sobre el resto del cuerpo no se compara ciertamente en intensidad con una descarga genital completa, su ocurrencia potencial aproximadamente 24.000 veces cada 24 horas es suficiente para contribuir significativamente al equilibrio energético de cualquier organismo.

Además, sin considerar las cantidades absolutas de energía descargada, la calidad de la unidad y del equilibrio con el resto del cuerpo que la ola respiratoria imparte a la cabeza es de primordial importancia.

B ARTICULAR LO QUE ESTA IMPLICITO PARA MEJORAR EL MODELO Y NUESTRO TRABAJO, ES DECIR, COMPLETAR NUESTRA COMPRESION DE LAS EXPRESIONES CORPORALES DURANTE AQUELLOS MOMENTOS COMPRENDIDOS ENTRE LOS MOVIMIENTOS NORMALES DIRIGIDOS POR EL EGO Y EL ORGASMO:

Yo creo que no hay más principio bioenergético básico en Reich que la unidad energética de la totalidad del organismo cuando se expande y se contrae con cada respiración, fluctuando entre la unidad y la dualidad de mente y cuerpo. Al describir cómo la ola energética longitudinal asociada con la respiración resuelve la antítesis ego-cuerpo, Lowen (1970) dice:

*Como un corcho flotando en la superficie del océano, la conciencia sube y baja con cada ola de sensación que pasa a través del cuerpo (p.235).*

Ahora, mientras que el Dr. Lowen parece estar hablando metafóricamente, no usa a menudo palabras abstractas sin un referente corporal. Propongo que el movimiento sutil que describo en la sección II de este artículo es la base física literal de los cambios de conciencia que describe el Dr. Lowen. Su cita es una descripción muy buena de lo que sucede en realidad en cada ola respiratoria, esto es, un mini-orgasmo: esta vez, sin embargo, y con cada mini-orgasmo, la cabeza está en medio ( esto es, orgasmo del ego).

Veamos una vez más nuestro modelo básico (Lowen, 1968):

*Hay un flujo ascendente de excitación hacia la cabeza y una succión activa del aire que involucra la boca, faringe y laringe (p.4).*

Es difícil imaginar que tal succión activa no mueva la cabeza. La Bioenergética describe sucesos físicos inmediatos. Por tanto, si las tensiones musculares crónicas en la base del cráneo y en la cabeza no están bloqueando el movimiento de la ola, el paciente será capaz de sentir excitación que fluye dentro de su cabeza cuando succiona el aire, si no está muy acorazado cefálicamente, puede incluso notar el suave balanceo con cada ola respiratoria.

#### IV REFLEXIONES

Los movimientos que describo pueden plantear un problema especial a los mismos terapeutas y pacientes que son atraídos por una terapia de orientación corporal: es decir, ellos experimentan a menudo la cabeza (esto es, la mente, como el lugar del Falso Yo (Winnicott, 1949, Lewis, 1983) como algo de lo que hay que librarse para abordar los niveles corporales más profundos. En parte, precisamente la coraza cerebral causa esto (shock cefálico, Lewis, 1976) que impide los mismos movimientos rítmicos de la cabeza descritos en este artículo. Dicho sencillamente, si uno puede aprender un pequeño movimiento en su cabeza, no necesita librarse de ella. El problema es que la gente tiene miedo y duda de los movimientos contra los que están acorazados. Reich hizo comentarios similares sobre el miedo del hombre con coraza de llegar a darse cuenta de sus sensaciones vegetativas (Reich, 1942). En este sentido, podría observar, mi trabajo está en la tradición ilustre pero poco científica de Freud y Reich, en la que la resistencia a su verdad solo la verifica más.

Mi experiencia usual en un taller donde intento demostrar este movimiento es que, de una manera quizás parecida al reflejo del orgasmo o al mismo orgasmo, este balanceo sutil de la cabeza sobre la espina (dorsal) cuando está en el plano vertical ( o casi ) , en momentos de relativa relajación, sólo se consigue después que uno ha trabajado completamente una proporción razonable de sus propia división mente-cuerpo, de su propia coraza cerebral ( shock cefálico).

Yo mismo llegué a darme cuenta de este movimiento en mi propio cuerpo, sólo después de muchos años de terapia y trabajar en mi propio proceso me hizo capaz de tolerar y llegar a darme cuenta de los profundos temores de la separación- individuación dentro de mí mismo.

Esto me conduce a una razón profundamente personal para discrepar de lo que a menudo siento que es un prejuicio contra esa parte de nuestros cuerpos por encima de nuestros cuellos, conocida como nuestra cabeza. Primero quedé aturdido por la verdad reichiana de la unidad y dualidad de las funciones vitales, por una profunda experiencia corporal que ocurrió en mi cabeza: Llegué a ser capaz de gritar profundamente, y experimenté el olor y el sentimiento y la memoria dentro de mis senos de lágrimas de aflicción infantiles, hasta entonces sólo había sido consciente de tener una sinusitis subaguda como adulto. La implicación de esta experiencia podría haber sido “más profunda” si hubiera sucedido más cerca de mis pies o de mi pelvis, que de algún modo viola no sólo mi cuerpo sino mi alma. Quizás logrando centrarse en Hara, se esté en un estado de contacto más profundo con el propio cuerpo, el propio inconsciente, para llegar a darse cuenta de los recovecos internos de la propia cabeza ( esto es, los senos) ¡ no es algo para despreciar! Además, tal contacto con la cabeza podría suavizar la coraza en la cabeza de más de una persona ( ¡incluso terapeuta!) que habla sobre Hara, carga pélvica, etc.

Probablemente no es muy científico contar estas historias personales, pero incluso los científicos modernos han llegado a comprender que los prejuicios del observador deben influir en las observaciones a realizar. Con respecto a esto, mucha de la Bioenergética tiene su base en datos personales. Lowen (1969) destaca cómo las posiciones básicas y las trayectorias energéticas fueron definidas por él desde su propia experiencia:

*En el curso de mi análisis con Reich, llegué a darme cuenta de que se puede sentir un movimiento descendente a lo largo de la parte delantera del cuerpo en el proceso de respirar profunda y fácilmente... Si se está completamente relajado, el sentimiento acabará en una sensación genital (p.69).*

Puesto que no hay mucho escrito sobre la unidad entre la cabeza y el resto del cuerpo, deseo añadir que un día comprendí que mi cabeza se agita o balancea suavemente con cada ola respiratoria: esto fué acompañado por temores de perder la unidad simbiótica, esto es, dejándome ir hacia la soledad, la muerte. Mi explicación es que cuando llegué a tener menos coraza cerebral contra el shock cefálico, la ola respiratoria se movió e incluyó a mi cabeza con más fuerza.

Me permito decir que con términos tales como “vivir en la propia cabeza” ( Lowen, 1975, p. 317) y “conciencia mental” (Lowen, 1975, p. 317) estamos describiendo un estado patológico en el que se dan tanto la experiencia de que uno mismo está bloqueado en su propia cabeza, como que al mismo tiempo ha perdido contacto con su cabeza como una parte tridimensional, física, del propio cuerpo (Lewis, 1976). Cuando la propia cabeza se balancea en el plano vertical sobre la columna, uno no siente en realidad su peso. Sacando la cabeza de la alienación vertical, los pacientes varían en su habilidad para sentir efectivamente el peso de ésta; muchos son incapaces de sentirla en absoluto como parte de su cuerpo físico. Tal conciencia está en función de su confianza básica, el no sostenerse contra la gravedad con la musculatura de su cabeza (Lewis, 1976).

Una razón por la que describimos en Bioenergética la cabeza algo distinto del cuerpo ( cuando nos referimos a esa parte del cuerpo al otro lado del cuello) puede ser que seguimos el uso habitual en nuestro lenguaje, un lenguaje que, a su vez, refleja la dicotomía mente-cuerpo en nuestra cultura. Por otra parte, en Bioenergética describimos la energía, el enraizamiento y muchos otros fenómenos corporales en un lenguaje, que no se encuentra en el uso cotidiano.

Estoy de acuerdo con el punto de vista de Winnicott (1949) de que la mente no se experimenta normalmente como si estuviese en la cabeza. Sabemos intelectualmente que el cerebro está en la cabeza,. Pero, como dice Winnicott (1949), no experimentamos nuestra mente como si estuviese en nuestra cabeza a no ser que:

*... la psique del individuo se aparte “seducida” en su mente de la relación íntima que la psique originalmente tenía con el cuerpo (p.247).*

por ejemplo, a no ser que, esto es, tengamos un Falso Yo localizado en la mente. La distinción hecha más arriba es difícil de hacer al principio, en parte porque nos enseñaron tempranamente la anatomía en la escuela. Por ejemplo. siendo doctor, se que mi cerebelo computa rápidas señales desde los dedos al cerebro viceversa, así que puede escribir estas palabras tranquilamente. Pero no experimento las señales nerviosas ni el computar de mi cerebelo más de lo que se experimenta el propio cerebro, dejando a un lado la propia mente, estando en la propia cabeza.

De hecho, para concluir esta sección de mi artículo, me permito decir que hemos rechazado erróneamente la cabeza junto con el auténtico culpable: la mente como lugar del Falso Yo. Esta es la clave de la sutil y todavía profunda subestimación de la importancia de la cabeza en Bioenergética.

Me encuentro argumentando que la cabeza, lejos de ser comparable con el Yo más superficial, es la parte de nuestro cuerpo que contiene las estructuras que nos permiten orientarnos en el espacio, y mantenernos contra la gravedad ¡si el concepto bioenergético de enraizamiento ha de tener algún sentido en absoluto!. El enraizamiento no puede tener mucho sentido, a no ser que hayamos adquirido primero las respuestas posturales, esto es, reacciones de afirmación, etc. que nos permiten vencer la gravedad. Sin los mecanismos neurofisiológicos primitivos, aunque complejos, de la cabeza seríamos incapaces de abrazarnos y / o mantenernos lejos del suelo contra la fuerza de gravedad de modo que ni el enraizamiento ni la angustia de caída

tendrían ningún sentido. Las mismas estructuras y trayectorias neurológicas de nuestras cabezas nos permiten no experimentar las ansiedades impensables de Winnicott ( es decir, no tener ninguna orientación, caer para siempre, etc.).

Sin embargo, y afortunadamente, “perder la cabeza” no significa literalmente ser decapitado. “Salirse de la propia cabeza” significa detener la actividad mental que es estéril, compulsiva, incesante, superficial . El Dr. Lowen (1975) podría decir que tal actividad mental está en la naturaleza de la “conciencia mental”(p. 317); siguiendo a Winnicott, veo esto como un uso específicamente alterado de ..... , esto es, la mente como Falso Yo; veo esto como una defensa contra la pérdida auténtica de la propia mente, sentido del tiempo, del espacio y el caer para siempre. Sin las estructuras de la cabeza tales como un laberinto, caeríamos literalmente para siempre cada vez que intentásemos elevarnos del suelo y llegaríamos a estar suficientemente sin enraizar para ver más que un gusano.

Consideremos, por tanto, cuán estéril puede ser hacer un ejercicio de caída y no girar rápidamente, doblar o ladear la cabeza. Tal movimiento de la cabeza excita directamente el laberinto y proporciona una experiencia profunda de caer a un nivel corporal con mucho menos control de la mente consciente ( y posiblemente falsa).

Resumiendo entonces, no rechazamos la cabeza entera, sólo porque estamos desilusionados con la forma en que la mente piensa dentro de ella. Especialmente, no renunciemos a las estructuras de esta parte de vuestro cuerpo, que os permite permanecer erectos y orientados en el espacio, protegiéndoos de ese modo contra alguno de vuestros terrores existenciales más profundos. Esas mismas estructuras profundas dentro de vuestras cabezas (reflejos cerebrales de afirmación, cerebelo, laberinto, etc.) proporcionan un camino de retorno corporal dentro de vuestra confusión , vértigo y ansiedades impensables ( desorganizadas). ¡Qué lástima tratar de quitar esa parte del cuerpo (la cabeza) donde no está conmocionado, en lugar de intentar ablandar la conmoción en los tejidos donde se encuentra!.

Uno de mis pacientes describe quizás mejor que nadie lo que se siente cuando la cabeza está enraizada con el resto del cuerpo:

Cuando mi cabeza se deja ir, es muy solitario... pero.. es difícil encontrar las palabras para el sentimiento –muy poderoso- de que no hay nada más allá donde pueda caer, así he aterrizado.

## V ASPECTOS DIAGNOSTICOS.

En estas dos últimas secciones, espero hacer más explícito lo que ya he sugerido o al menos insinuado anteriormente en este artículo. Me disculpo por adelantado del consiguiente elemento de monotonía.

Propongo un sencillo test diagnóstico: en la medida en que la ola respiratoria, subjetiva o/ y objetivamente, no sube en la inspiración por delante del pecho a través del cuello hasta la cabeza, y entonces desciende de nuevo en la expiración, en esa medida la unidad de mente-cuerpo, psique y some está escindida. Esto es por supuesto una grosera –supersimplificación, es decir, como ha ya he afirmado en la sección II, la ola de respiración puede ser aprisionada, interrumpida, ahogada o deformada por los tejidos de la cabeza y cuello de una persona de manera tan infinitamente compleja y variada como por la textura de su ser.

Sin embargo, este test nos da una base desde la que observar. Pido disculpas a aquellos lectores que ya conocen y buscan este movimiento diagnóstico, pero mi impresión inequívoca

es que dicho movimiento no es un aspecto básico articulado de la Bioenergética: durante los últimos años, he preguntado entre el profesorado y los terapeutas bioenergéticos en todo el país qué métodos les han enseñado y han practicado para diagnosticar la integración o la carencia de ella entre la cabeza y el resto del cuerpo. Nunca ha recibido nada parecido a esta sencilla respuesta: observamos lo que se mueve a través del cuello hasta la cabeza y desciende de nuevo durante la respiración. De acuerdo que uno puede necesitar aflojar la mandíbula, sacar la cabeza de su alienación vertical, etc., pero esto ayuda a saber lo que uno está buscando.

Cuando observamos la carga de energía en los ojos, el color de la piel, la temperatura del cuerpo, la colocación y resonancia de la voz, la calidad del contacto con el suelo, de ningún modo podemos dejar de observar lo que se está moviendo o acumulando en estancamiento en la interface entre cabeza y torso.

## Figura 7

El Dr. Lowen (1983) comienza esta tarea con su paciente narcisista. *La persona o el Yo está en la cabeza energéticamente hablando, más bien que en el cuerpo (p.109).*

Su descripción me plantea la misma pregunta que mis estudiantes me han hecho a mí: ¿Qué es una cabeza “cargada”? Una persona que piensa constantemente ¿tiene demasiada energía en su cabeza?.

Mi experiencia clínica ha sido que, dependiendo del nivel global de energía y de muchos otros factores, hay un espectro en el cual unos tienen cabezas muy sobrecargadas y otros más bien con falta de carga. Lo que es más constante que la relativa cantidad de energía bloqueada en la cabeza, es el hecho de que la persona está bloqueada en su cabeza, energética, estructural y psíquicamente; que se experimenta a sí mismo como viviendo en su cabeza, y que en lugar de sentir un crecimiento y disminución de excitación en su cabeza en la inspiración y espiración,.....compulsivamente.

Aunque Lowen no restringe esto a la ola respiratoria, hay un lugar donde Lowen (1983) escribe lo que creo que debería enseñarse como Bioenergética básica donde quiera que la división mente-cuerpo sea la cuestión principal:

*Tenía la fuerte impresión de que su cabeza no estaba conectada a su cuerpo en un sentido energético. Con esto quiero decir que ningún movimiento ni impulso que sucede en el cuerpo se extendía o involucraba a la cabeza (p.130).*

Este artículo describe una onda energética que unifica la cabeza con el resto del cuerpo. Esta onda nos proporciona un test diagnóstico básico (Lewis, 1984, p.12) para impresiones clínicas tales como las que tuvo el Dr. Lowen (1969) con su paciente narcisista.

Puesto que.

*Este pulso longitudinal asociado con la respiración es el movimiento interno básico del cual surgen todos los actos autoexpresivos (p.4).*

Se sigue de lo anterior que el paciente de Lowen, o cualquier persona cuya cabeza no está involucrada en esta pulsación longitudinal, sufrirá de una autoexpresión escindida, afectando

especialmente la manera en que experimenta su cabeza y sus contenidos ( el cerebro, su pensamiento en relación con el resto del organismo.

Dibujos

## VI ASPECTOS TERAPEUTICOS

La pulsación longitudinal es una fuerza espontánea y naturalmente curativa. Dado que la ola respiratoria es bastante libre en otra parte ( por ejemplo, la pelvis), quiere incluir la cabeza en su oscilación pendular. Cuando esto sucede, cada vez que uno respira, la cabeza se balancea siempre ligeramente sobre la juntura atlanto-occipital, que la soporta tiernamente, estimulando una sensación continua de la unidad psicósomática.

Antes de que esto suceda, a menudo debe intervenir para reducir la coraza cerebral que bloquea la ola respiratoria. Uno debe moverse con el paciente en su shock cefálico, ayudándole a enfrentar las ansiedades impensables localizadas en al acoraza de su cabeza. Inicialmente, el mismo shok cefálico que le impide dejarse ir en la ola respiratoria, le impedirá entregarte el peso y/o el movimiento de su cabeza.

En un artículo anterior (Lewis, 1984), pp.XII-XV) he descrito algunas de las muchas intervenciones posibles que son de utilidad, Se puede, por ejemplo, fatigar los músculos de la cabeza y del cuello hasta el punto en que ya no puedan contraerse voluntariamente, o por medio de los movimientos de la cabeza se puede estimular el aparato vestibular hasta el punto en que el paciente ya no pueda controlar sus sensaciones de vértigo y náusea. Utilizo tales intervenciones porque tiene sentido para mí que si tratamos de trabajar con niveles ..... y profundos de caída y otras “ansiedades impensables” (Winnicott, 1962, p.58), debemos involucrar los mecanismos por los cuales el cuerpo automáticamente (inconscientemente) reacciona a las sensaciones y a la experiencia de perder el control. A través del aparato vestibular, el núcleo del tronco cerebral y el cerebelo, el cuerpo reacciona a nivel reflejo incrementando o disminuyendo el tono de los músculos antigravedad (extensores) para controlar el equilibrio y evitar caer.

Involucrar el cuerpo en un nivel reflejo puede ser tan terapéutico para el paciente, que yo le sostengo mientras está tendido. Hago esto porque he encontrado que cuando, en el presente, es muy pequeña la necesidad real para el paciente de sostenerse derecho contra la gravedad, es más fácil para él dejarse ir en cualquier esfuerzo de sujeción cefálica en la que se haya ocupado para sostenerse.

Cualquier cosa que haga uno para ayudar al paciente a soltarse realmente en su cabeza, debe participar de la comprensión de que bajo la falsa fortaleza cerebral y la falsa salud se encuentra un terror a la disolución y a la locura. Obviamente, la intervención debe darse dentro de una relación que pueda “sostener” y apoyar el desarrollo de las quizás no muy integradas islas de verdadero Yo que permanecen dentro de la misma fortaleza cerebral. El beneficio de enfrentarse con el terror de tal des-y reorganización, es que la pulsación longitudinal comienza a incluir la cabeza, que el paciente experimenta entonces como parte de su cuerpo, infundida con el aliento de la vida.

## VII CONCLUSION

Desde mi punto de vista, la exploración de cómo nuestras cabezas participan en la pulsación básica de la totalidad del cuerpo (por ejemplo, respirar), es un área apasionante y que sigue funcionando en la investigación Bioenergética fundamental. Estoy menos interesado en establecer un modelo correcto (incluso si esto pudiera hacerse en el ser humano, infinitamente complejo), que en cuestionar si algo de nuestra teoría y práctica Bioenergética existente (cuando se refiere a la división mente-cuerpo) necesita que se le infunda nueva vida.

“ACTIVIDAD MENTAL COMPULSIVA O DESCONECTADA DEL CUERPO”

## XXII

### BIBLIOGRAPHY

1. Amtmann, E. Atem-Mechanismus in Lehrbuch der Anatomie des Menschen (Benninghoff/Goerttler: Munchen, Wien, Baltimore, Urban and Schwarzenberg, 1980).
2. Lewis, R.A. Psychosomatic Basis of Premature Ego Development. Energy and Character, Vol 7, 1976.
3. Lewis, R. Cephalic Shock as a Somatic Link to the False Self Personality. Comprehehnsive Psychotherapy, Vol. 4, 1984.
4. Lowen, A. What is Bionergetic Analysis? (1956-60) Bioenegetic Analysis, Bol. 1, N° 1, 1984.
5. Lowen, A. Physical Dynamics of Character Structure, New York: Grune and Stratton, 1958.. S
6. Lowen A. Sex and Personality, New York: Institute for Bionergetic Analysis, 1963.
7. Lowen, A. Self-Expression, New York: Institute for Bionergetikc Analysis, 1969.
8. Lowen, A. Pleasure, New York: Coward-McCann and Geoghegan, Inc., 1970.
9. Lowen A. Bionergertics. New York: Coward-McCann and Geoghegan, Inc., 1975.
10. Lowen A. Narcissism. New York: Macmillanb Publishing Company, 1983.
11. Reich, W. The Discoveeery of the Orgone. New York: The Noonday Press, 1942.
12. Reich, W. Selected Writings. New York: The Noonday Press, 1961.
13. Winnicott, D.W. Ego Integration (1962) in The Maturational Processes and the Facilitating Environment. New York: Int. Univ. Press,

