



INSTITUTO HUMANISTA DE PSICOTERAPIA CORPORAL, INTEGRA S. C.

LA REPRESIÓN EN EL SEGMENTO ORAL

PRESENTADA POR

VIOLETA ELIZABETH ALVAREZ BARRAGÁN

**TESIS PARA LA TITULACIÓN DE MAESTRÍA EN
PSICOTERAPIA HUMANISTA CORPORAL**

2019

ASESOR METODOLÓGICO: JOSÉ FRANCISCO ALANÍS JIMÉNEZ

ASESORA TEÓRICA: PETRA QUEITSCH REINERT

ASESOR LECTOR: OMAR CERRILLO GARNICA



INSTITUTO HUMANISTA DE PSICOTERAPIA CORPORAL, INTEGRA S. C.

LA REPRESIÓN EN EL SEGMENTO ORAL

PRESENTADA POR

VIOLETA ELIZABETH ALVAREZ BARRAGÁN

**TESIS PARA LA TITULACIÓN DE MAESTRÍA EN
PSICOTERAPIA HUMANISTA CORPORAL**

2019

DIRECCIÓN DE TESIS: PETRA QUEITSCH REINERT

CODIRECCIÓN: JOSÉ FRANCISCO ALANÍS JIMÉNEZ

SINODAL: OMAR CERRILLO GARNICA

Agradecimientos

Agradezco a Dios por la Vida y toda la ayuda brindada en cada momento en la elaboración de esta investigación, para seguir adelante y lograr el objetivo.

Agradezco a mis padres por darme la vida, sus enseñanzas y lo que de ellos recibí, me han llevado a ser lo que soy.

Agradezco a mi esposo por el apoyo brindado.

Agradezco a mis hijos porque en los momentos difíciles me alentaron, me ayudaron cuando lo necesité y sus palabras me motivaron.

Agradezco a mis hermanos que ya no se encuentran en este plano material, ellos se manifiestan en otras formas para alentarme a continuar.

Agradezco a mis hermanas que de una u otra manera estuvieron interesadas en que terminara este proceso.

Agradezco a mis sobrinas por su ayuda en el momento que lo necesité.

Agradezco a mis compañeras de la Maestría que estuvieron presentes, animándome, ayudándome y apoyándome a resolver dudas en la elaboración de esta.

Agradezco a mis amigas por sus palabras en los momentos en que sentía que esto me rebasaba y por estar.

Agradezco a la maestra de corrección de estilo por su dedicación, esfuerzo para hacer que esta investigación sea más entendible para el lector.

Agradezco a mis asesores por su escucha, aprendizajes, apoyo, paciencia, comentarios y motivaciones para llegar a la meta, estando muy presentes.

Agradezco a la entrevistada por la disposición, apoyo y colaboración, sin ella no hubiera sido posible la investigación.

Agradezco a INTEGRA, a los maestros, a la coordinadora, a mi psicoterapeuta que tuve durante la maestría por su apoyo, contención, enseñanzas y experiencias en el trabajo realizado en cada sesión.

Agradezco a la Psicoterapeuta Clínica que estuvo acompañándome ya para finalizar esta investigación.

Índice Temático

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción	9
Capítulo 1: Antecedentes	14
1.1. La represión en la familia, la sociedad y la sexualidad.....	15
1.2 Inspiración de esta investigación.....	17
1.2.1 El segmento oral	19
1.2.2 Aportaciones de Lowen	21
Capítulo 2: Marco Teórico.....	23
2.1 Represión.....	23
2.1.1 Origen de la represión según Freud.....	23
2.1.2 Teoría de la represión	24
2.2 Estructuras de la personalidad.....	24
2.3 Etapa oral.....	25
2.4 La represión según Reich	27
2.4.1 Formación de la Coraza.....	30
2.5 La represión según Lowen	31
2.5.1 Bioenergética.....	31
Capítulo 3: El Segmento Oral en la Psicoterapia Corporal.....	36

3.1 Anatomía y Fisiología del segmento oral.....	36
3.2 Segmento Oral en la visión de Reich	38
3.3 Segmento oral en la visión de Lowen	44
3.4 Formación del carácter Reich.....	46
3.5 Formación del carácter según Lowen.....	49
3.5.1 Principio del Placer.....	49
3.5.2 Carácter Oral.....	50
Capítulo 4: Psicoterapia Corporal.....	53
4.1 El Humanismo en la Psicoterapia Corporal	58
Capítulo 5: Metodología	62
5.1 Planteamiento del Problema.....	62
5.2 Pregunta de Investigación	63
5.2.1 Objetivo General.....	63
5.2.2 Objetivos Específicos	63
5.3 Justificación.....	63
5.4 Tipo de Estudio Cualitativo	64
5.5 Alcance de la Investigación.....	66
5.6 Participantes	66
5.7 Técnica de Recolección de Datos.....	67
5.8 Procedimiento.....	68

5.9 Análisis de Datos.....	69
5.9.1 Sobre el primer objetivo de investigación: Identificar qué se puede reprimir en el segmento oral, de manera enunciativa, aunque no limitativa.....	70
5.9.2 Sobre el segundo objetivo de investigación: Indagar cuál es el ambiente familiar en que puede ocurrir la represión	71
5.9.3 Sobre el tercer objetivo de investigación: Describir cómo se puede manifestar la represión en el segmento oral	73
5.9.4 Sobre el cuarto objetivo de investigación: Explicar qué recursos utilizó de la Psicoterapia Humanista Corporal	75
5.10 Hallazgos y aportaciones.....	81
5.11 Experiencia Personal	83
Conclusiones	86
Referencias.....	88
Apéndices.....	94
Apéndice 1 Partes de la Boca y Mandíbula.....	94
Apéndice 2 Consentimiento Informado	95
Apéndice 3 Postura “L”.....	97
Apéndice 4 Contacto con su Niña Interior	99
Apéndice 5 Ejercicio de Morder la Toalla	100
Apéndice 6 Succión del Chupón	101
Apéndice 7 Movimientos Circulares en la Mandíbula.....	102

Resumen

La presente investigación se fue desarrollando poco a poco a partir de noviembre del 2017, hasta la fecha se realizó en la Cd. de México con la participación de una persona a la que se entrevistó al reunir las características requeridas para esta investigación, el propósito consistió en la identificación a través del análisis de elementos discursivos de qué manera se manifiesta la represión en el segmento oral, a partir de un estudio de caso típico desde la perspectiva de la Psicoterapia Humanista Corporal. De esta manera se identificó que se puede reprimir en el segmento oral de manera enunciativa, aunque no limitativa, después se indagó cual era el ambiente familiar en el que puede ocurrir la represión, también se describió cómo se puede manifestar la represión en el segmento oral y finalmente se explicó que recursos se emplearon de la Psicoterapia Humanista Corporal para liberar la tensión crónica en el segmento oral provocada por la represión.

El método utilizado fue el cualitativo por medio de la entrevista en profundidad con preguntas semiabiertas, las respuestas que se obtuvieron se dan a conocer después del análisis de datos en una tabla para de ahí sacar las conclusiones. Cuáles fueron las emociones que estuvo reprimiendo en el segmento oral debido a un padre autoritario y como al trabajar estas tensiones crónicas pudo liberar la represión en el segmento oral a través de ejercicios utilizados en la Psicoterapia Humanista Corporal.

Palabras claves: represión en el segmento oral, ambiente familiar, recursos, psicoterapia humanista corporal.

Abstract

The present investigation was developed little by little from November of 2017, to the date it was carried out in the Cd. Of Mexico with the participation of a person who was interviewed when gathering the characteristics required for this investigation, the purpose consisted of in the identification through the analysis of discursive elements of how repression manifests itself in the oral segment, based on a typical case study from the perspective of Humanistic Body Psychotherapy. In this way it was identified that the oral segment can be repressed in an enunciative way, although it is not limiting, after it was investigated which was the family environment in which the repression can occur, it was also described how the repression can be manifested in the oral segment and finally it was explained that resources were used of the Humanist Body Psychotherapy to release the chronic tension in the oral segment provoked by the repression.

The method used was the qualitative one by means of the in-depth interview with semi-open questions, the answers that were obtained are made known after the analysis of data in a table to draw conclusions from there. What were the emotions that he was repressing in the oral segment due to an authoritarian father and how to work these chronic tensions could release the repression in the oral segment through exercises used in Humanistic Body Psychotherapy.

Key words: repression in the oral segment, family environment, resources, humanistic body psychotherapy.

Introducción

La investigación acerca de este tema, el tenerlo presente y escribir de una manera más entendible sobre él se justifica por el impacto de la represión en nuestra sociedad, ya que sus efectos se plasman en la vida y en la conducta de los individuos día con día, y se proyectan en las relaciones con la pareja, en la educación de los hijos y en el contexto social más amplio.

Aunque el conocimiento del vínculo entre lo emocional y lo corpóreo es un aspecto hasta cierto punto recientemente conocido, tiene precedentes en las investigaciones de Freud y de Reich. Gracias a ellos y a otros investigadores como Lowen, hoy se reconoce que aquellas emociones que no son expresadas o que fueron reprimidas se asientan en el cuerpo en forma de bloqueos o de tensiones.

La metáfora de una cebolla es un ejemplo muy ilustrativo de la forma en que se presentan y se trabajan esos bloqueos con el enfoque de la Psicoterapia Humanista Corporal. Las cosas que van sucediendo en la vida y las emociones contenidas van cubriendo lo que en realidad sentimos o pensamos y se van alojando en el inconsciente así, justo como las capas de una cebolla. Para que se manifiesten es indispensable ir removiendo esas capas a fin de que puedan hacerse conscientes las emociones que en un momento fueron reprimidas. De esta forma, poco a poco, tocando los bloqueos o tensiones que hay en el cuerpo y que están obstaculizando el flujo de energía, ésta podrá volver a fluir para un mayor bienestar de la persona.

Es impresionante ver cómo el cuerpo no miente, pues al dejarlo expresarse en libertad manifiesta lo que en ese momento se requiere trabajar para liberar las emociones soterradas.

Por otra parte, es indiscutible que el ser humano está permeado por las condicionantes de su entorno ya sea social, político, cultural o familiar, y que la manera como se van reprimiendo las conductas guarda relación con los diversos ámbitos de la vida de cada quien. Por ejemplo, una educación autoritaria que no permite a una persona actuar o expresarse como realmente puede hacerlo -sin llevar a cuevas creencias o patrones inculcados- estará inhibiendo su fluidez y reprimiendo sus emociones.

Hay muchas personas que han querido expresar sus opiniones tanto agradables como desagradables no sólo en la familia sino en la sociedad o en la política, y no han sido escuchadas. Un ejemplo de ello es cuando por no faltarles al respeto a los padres o para no tener problemas con ellos al externar lo que realmente se siente, la persona evita expresar lo que quiere dado que carece de la seguridad o la confianza que en otro contexto podría haber desarrollado en los primeros años de vida.

Dependiendo del tipo de carácter, la persona va formando una coraza que le ayuda a protegerse de las situaciones adversas que se presentan en su cotidianidad y de esta forma sobrevive. Penetrar esa coraza implica ir debilitando las tensiones que se han formado. Tensiones que, según Reich, se vuelven crónicas y forman anillos transversales en diferentes partes del cuerpo con la energía que se bloquea.

Desde el enfoque de la Psicología Humanista Corporal se requiere trabajar en ellos para que la persona llegue a sentirse realmente viva. ¿Por qué es importante el segmento oral? Porque a través de la boca entra el alimento que nutre, la boca es el vehículo de la expresión. En el segmento oral se manifiesta la voz, se expresan sentimientos o emociones, gritos o sollozos y la expresión es parte intrínseca del ser humano.

Desde la perspectiva reichana, el cuerpo humano está dividido en *segmentos* y cada uno de ellos tiene una función específica. El segmento oral tiene como funciones principales la expresión y la nutrición. Es durante los primeros meses de vida que el niño inicia el desarrollo de la etapa oral; en ese tiempo y a través de la boca empieza a descubrir lo que le produce placer y explora el mundo introduciendo en ella lo que encuentra a su paso.

Por la boca recibimos el alimento nutricio desde el primer momento del nacimiento y también es utilizada para defenderse. Ahí se manifiestan las necesidades primordiales en el recién nacido, y cuando éstas no son satisfechas experimenta un vacío que difícilmente podrá ser llenado.

La investigación acerca de la represión en el segmento oral se ha estructurado de la siguiente manera para la presentación de este trabajo:

El capítulo uno trata de los antecedentes, se define la represión a partir de lo dicho por diferentes autores, y se habla de cómo es que este tema ha sido significativo para mí, el qué me llevó a elegirlo y porqué el segmento oral es el que estoy tomando en cuenta. Es decir, trata de los antecedentes del tema y de las motivaciones de la autora para optar por él.

En el capítulo dos se profundiza acerca de la represión a través de lo expresado por otros investigadores como Freud y Reich entre otros, que definen la represión como un mecanismo de defensa que el ser humano utiliza para protegerse de lo que le es doloroso y seguir adelante, aunque ello implique a veces que el sentir, la emoción o el pensamiento que no se manifiestan queden atrapados, sin poder ser expresados.

Se argumenta también que para traer a la consciencia los recuerdos reprimidos es indispensable conocer el funcionamiento del *ello*, el *yo* y el *superyo*.

Reich, seguidor de Freud, trabajó con el psicoanálisis y demostró cómo la represión sexual viene de la familia por la forma en que educa a sus integrantes. Explica que la represión de los impulsos va formando en el ser humano la *coraza* que es una defensa utilizada para protegerse de agentes externos, pero este mismo mecanismo no permite el fluir de la energía y origina tensiones en el cuerpo.

Lowen, que fue paciente de Reich por mucho tiempo, en ese caminar conoció a Pierrakos y ambos se dieron cuenta de que las emociones tienen una carga energética. A partir de esto Lowen plantea la importancia del análisis bioenergético, considera que el cuerpo, como organismo vivo que es, requiere de la energía que obtiene del alimento para poder fluir, y pone énfasis en la respiración como algo indispensable para liberar esa energía una vez que ha quedado atrapada.

El capítulo tres explica lo que es el segmento oral. Hace referencia a la necesidad que tiene el recién nacido de ser alimentado por el pecho de la madre y cómo en ese acto se inicia el principio del placer. Se habla también de las diferentes funciones que tiene la boca, de cómo la represión en el segmento oral (que involucra boca, mandíbulas y garganta) impide la expresión, pues además de que se guardan las emociones tensando los músculos de la mandíbula esto inhibe la libre expresión de emociones que van desde la sonrisa, al enojo o la tristeza.

En el capítulo cuatro se refiere a la Psicoterapia corporal y a la forma en que se ha involucrado con otros modelos como la Gestalt, que hacen consciente el trabajo con el cuerpo de una manera holística, pues entre cuerpo y emociones en realidad, no hay separación.

Desde este enfoque, al trabajar con el cuerpo vamos descubriendo las tensiones o bloqueos que se encuentran atrapados debido a la represión, vamos debilitando esa coraza y liberando emociones y recuerdos que yacen en el inconsciente. Se va trabajando junto con la persona en un

ambiente propicio conformado por la empatía, la congruencia y una actitud incondicional donde tanto el psicoterapeuta como la persona puedan ser ellas mismas; un ambiente en el que la persona puede sentir la confianza y la seguridad necesarias para externar su problemática y adentrarse en el trabajo con su cuerpo de una manera amorosa y consciente.

En el capítulo cinco se desarrolla la metodología empleada para esa investigación, considerando el método cualitativo de tipo exploratorio.

Capítulo 1: Antecedentes

A través de la historia y en diferentes partes del mundo hemos sido reprimidos. Pero ¿qué es la represión?

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) la define como el: “Acto o conjunto de actos, ordinariamente desde el poder, para contener, detener o castigar con violencia actuaciones políticas y sociales. En el psicoanálisis, proceso por el cual un impulso o una idea inaceptable se relega al inconsciente.” (RAE, 2018)

Cabanillas y Zapata (2016) mencionan que para Freud la represión no es el único mecanismo de defensa, pero sí el más importante en la estructura de la neurosis y que de hecho “es el pilar fundamental en el cual descansa todo el edificio del psicoanálisis” (pág. 102).

Los mismos autores citan a Strachey y comentan que, aunque el término represión ya había sido utilizado por Herbart a inicios del siglo XIX, Freud insistió en que el descubrimiento del término le pertenecía a él, dado que ubicó el origen de la represión a partir de su trabajo con pacientes histéricas a través de la resistencia psicológica.

Por su parte, Correa, Montoya y Muñoz (2010) consideran que la represión es un mecanismo necesario para el ser humano a fin de protegerse y sobrevivir, e implica que las experiencias o eventos dolorosos o vergonzosos son desterrados de la mente consciente, y guardados en el inconsciente.

Es decir, su recuerdo se borra, y para recordar estos hechos se requiere luchar con las resistencias que se presentan al inicio del trabajo terapéutico hasta llevar a la consciencia lo reprimido. Entiéndase que represión y resistencia no son lo mismo, la represión – lo hemos dicho-

es un mecanismo de defensa, en tanto que a través de la resistencia la persona se protege de un dolor que no desea volver a tocar, y se da al inicio del trabajo psicoterapéutico.

Y si los acontecimientos que se han experimentado durante la vida ya sean luces o sombras han sido reprimidos, llevarlos a la consciencia implica liberarlos, y esta liberación es recordar, es darse cuenta de lo que pasa, pero al mismo tiempo es poder hacer cambios de manera consciente. En ese sentido, Cabrera (2016) escribe: “La consciencia libera lo que la represión oprime” (pág. 56). Y también hace referencia a los distintos tipos de represión que influyen en el individuo, como la represión familiar, política, social y sexual. Influencias que, en lugar de hacerlos sentir libres, los oprimen.

1.1. La represión en la familia, la sociedad y la sexualidad

Falcón (2013) retoma lo expresado por Reich al hablar de la importancia de la familia en la formación de los individuos, y dice:

La familia deja una marca fundamental en el proceso por el cual el individuo se transforma en un ser, no solo reprimido en su sexualidad, sino también en un sujeto pasivo y dominado, fácil de manipular por gobiernos autoritarios o regímenes políticos opresivos. La represión sexual para Reich es generadora de diferentes patologías, entre las que incluye a las perversiones. (pág. 9)

Vivir en una familia donde la educación es autoritaria, tan poco flexible que no tolera o admite la equivocación, origina creencias limitantes y represión. El hecho de que la persona no pueda expresar sus sentimientos y emociones por los sucesos dolorosos que presentan en su vida, lo lleva a la formación de tensiones crónicas en su cuerpo. Tensiones por las que se contraen los músculos y la energía deja de fluir libremente; con el tiempo, estas tensiones crónicas pueden inducir dolencias físicas, psíquicas y provocar enfermedades.

Según Cabrera (2016), Reich afirmaba que:

El poder de la represión empieza sometiendo el cuerpo para acabar sometiendo las ideas, que esta es la herencia del autoritarismo que impregna todo un orden social opresivo que se reproduce desde la familia y se extiende a todos los ámbitos de la sociedad (pág. 61).

Pero no han sido Reich ni Cabrera los primeros en hablar del vínculo entre la represión individual y la sociedad. Villegas y Talavera (2015) señalan el esfuerzo de Freud al hacer la analogía entre la represión psíquica y la represión del Estado de Marx, y apuntan: “Marx no se equivocaba, la fuerza del Estado es puramente represiva” (pág. 42).

Ambas nociones – la psíquica y la social- tienen en común conceptos como resistencia, persecuciones, manifestaciones, desalojos y a la institución estatal que no deja de reprimir. Esto ha sido así por largo tiempo.

Al hablar del lugar del hombre en la sociedad, Herrera (2016) comenta que “El lugar del sujeto es la sociedad, pero con la libertad de entrar en su espacio interior, que le permite disentir y arriesgarse a cambiar con lo que no está de acuerdo” (pág. 109). Esto es, que lo que cualquier persona requiere es entrar en este espacio interior propio donde puede permitirse disentir y expresar lo que en verdad siente y desea.

Por otra parte, Reich afirma que la religión ha impuesto la represión sexual en algunas culturas al considerar que el placer no es bueno, y a la mujer el vehículo del placer. Y esto no solo ha sucedido en la cultura occidental contemporánea o en la medieval, sino en todo el mundo a lo largo de la historia, hablese de los indígenas de Norteamérica o de los del Pacífico Sur, del Medio Oriente o de África. En muchas sociedades la religión ha relegado a la mujer y la ha considerado impura.

1.2 Inspiración de esta investigación

Al iniciar la maestría de Psicocorporal ya traía yo un camino recorrido sobre el conocimiento de mí misma por el que fui descubriendo la imposibilidad, o mi limitación, para expresar tanto mis emociones como lo que pienso. Al no encontrar las palabras me desesperaba y era peor, pues me bloqueaba. Creo que es debido a que por mucho tiempo me he quedado callada, sólo observando, y cuando necesito manifestar las emociones simplemente no lo puedo hacer porque siento un nudo en la garganta, las reprimo.

Anteriormente me enfermaba continuamente de la garganta y ahora trato de decir las cosas para no quedarme con ellas y evitar que mi energía se bloquee. Soy consciente de que callarse solamente provoca tensión en mi cuerpo, lo que lo lleva a rigidizarse. Sentir que a través de mi cuerpo circula la energía me permite ahora estar mejor. Más viva y más plena.

Es en gran medida esta experiencia lo que suscitó mi interés por este tema de investigación cuando fui descubriendo lo que han trabajado distintos autores acerca de la represión y del bloqueo energético. La práctica de la terapia Balance Cero resultó para mí un descubrimiento importante porque me percaté con mis propias manos de cómo se bloquea la energía y deja de fluir en el cuerpo. Un poco más adelante, al ingresar a la maestría, me di cuenta de las razones por las que se estanca en las diferentes partes del cuerpo, todo apuntaba hacia la represión.

La terapia de Balance Cero fue creada por el Dr. Fritz Frederick Smith, médico osteópata; cuando el profesor John Hamwee (2001) la estudió, pudo darse cuenta de que es una terapia que “trabaja con la estructura y con la energía corporal, pero no se ocupa de un único mecanismo, sino de la organización del cuerpo como totalidad” (pág. 23). Es una terapia holística que se da de la cabeza hacia los pies por medio de las manos, y el terapeuta percibe a través de ellas el flujo de la

energía en la persona. Cuando esto no sucede es porque la energía no está fluyendo libremente a través del organismo debido a las tensiones que Reich (1957) denomina, *coraza muscular*.

Respecto a la *coraza*, da Costa (2014) explica que Reich (1957) considera que la energía que se ha bloqueado en el cuerpo forma anillos o *segmentos*, “estos anillos se encuentran en un sentido horizontal, por bandas de tensión que envuelven el cuerpo y limitan la pulsación tanto energética como la expresión emocional y expansiva del mismo” (pág. 15). Cabanillas y Zapata (2016) dicen que en 1915 Freud habla de que las pulsiones o energía psíquica queda inhibida en la infancia y que hay una fuerza que le impide salir a la conciencia.

Cámares (2015) explica que en, “La función del orgasmo” de Reich, éste habla de la *fórmula del orgasmo* como la manera en la que el organismo puede autorregularse energéticamente para expresar los sentimientos y las emociones y tener una vida saludable. La *fórmula del orgasmo* dice Cámares, consiste en la tensión, carga, descarga y relajación que lleva al individuo a liberar las tensiones.

Cannella (2015) retoma a Reich y afirma que en la terapia Psicoanalítica Freud solamente trabajaba con el paciente a través del habla (psique) y que Reich, al dar a conocer la Psicología corporal, toma en cuenta la psique y el soma; y también desarrolla la Vegetoterapia.

La Vegetoterapia es una técnica relacionada con el sistema vegetativo autónomo en la que se emplean respiraciones profundas y masajes para hacer aflorar las emociones e impulsos reprimidos que se alojan en los músculos, una vez que han sido desterrados de la conciencia y enviados al inconsciente.

Desde esta perspectiva, la respiración profunda tiene un lugar privilegiado en el proceso de desbloqueo energético. Gonçalvez (2010) explica cómo “al profundizar la respiración se alteraba el patrón de respiración inhibida y eso posibilitaba la emergencia de afectos inhibidos y el desbloqueo de recuerdos reprimidos” (pág. 16).

Liberar los impulsos y tensiones reprimidos requiere de un movimiento energético que permita ir adentrándose en esa *coraza* muscular a la que Volpi (2002) define como, “...tensiones crónicas formadas a lo largo de la vida, cuya función es proteger al individuo de experiencias dolorosas y amenazadoras” (pág. 8), según la cita de Cámares (2015).

La coraza entonces está compuesta por experiencias que forman parte de la historia de vida de cada individuo. Aquellas experiencias que han sido amenazantes y por lo tanto rechazadas están grabadas en su cuerpo y llegan a ser limitantes, explica Rodríguez (2016). Estas tensiones crónicas van rigidizando partes o zonas del cuerpo a las que Reich (1957) denomina *segmentos*, que describe como anillos de tensión que se van formando en diferentes secciones y bloquean el área ocular, oral, cervical, torácica, diafragmática, abdominal y pélvica, limitando así el flujo energético.

1.2.1 El segmento oral

El segmento oral descrito por Reich está relacionado con la boca, por donde entra el alimento materno necesario para la vida a partir del nacimiento. Cuando el niño no ha recibido la satisfacción de ser alimentado se crea una sensación de rechazo por la que aprende a reprimir sus necesidades, al igual que la expresión.

La importancia de este segmento radica no sólo en lo anterior, sino en que en él están involucradas también las mandíbulas y la garganta, así que el bloqueo de estas áreas impide

manifestar emociones como el llanto, gritar o morder, chupar y mover las mandíbulas. Aquí surgen las siguientes preguntas, ¿a qué se debe que la energía concentrada en esa área pueda provocar placer o displacer?, y ¿qué consecuencias tiene el displacer?

En la etapa oral el niño requiere del cuidado especialmente de la madre o de la persona que se encarga de él, necesita sentirse querido, aceptado y que sus necesidades básicas de alimento, sueño y protección sean atendidas. Erikson (1980) comenta que en el establecimiento de este primer vínculo afectivo radica también “el primer logro social del niño que es su disposición a permitir que la madre se aleje de su lado sin experimentar ansiedad o rabia” (pág. 222). Si la atención que le brinda la madre o la persona que lo cuida es empática y afectuosa esta disposición será exitosa.

Podría decirse entonces que la boca es el órgano que garantiza el establecimiento de un primer vínculo afectivo en el mundo, la posibilidad de expresión y la sobrevivencia.

Cuando las necesidades del niño no son satisfechas se siente rechazado y experimenta un vacío que durante su vida no se satisface. Y, además, aprendió a reprimir sus necesidades Boscato y Pakini (s/f).

En este sentido, Navarro (2007) comenta cómo por medio de la boca se manifiestan gestos, sonrisas y en algunas ocasiones se muerden los labios. De esta manera, cuando las pulsiones han sido reprimidas, o para no herir a otras personas o equivocarse se guarda silencio, o cuando al no saber qué hacer se come, fuma o bebe, lo que se hace es reprimir.

¿A qué se debe la dificultad de expresar sentimientos y emociones?, ¿por miedo a equivocarse!! Por qué para unas personas es complicado manifestarse verbalmente, ¿será porque hay un bloqueo en el segmento oral?

El no poder expresar los pensamientos o los sentimientos implica para muchos la frustración que es, displacer. Aunque en su interior la persona desea expresarse y sabe que lo puede hacer, esa tensión que se ha ido acumulando en los músculos de su rostro en los que se guarda coraje, enojo, tristeza o ira, se lo impide. Y es ese bloqueo energético, esa coraza enriquecida por la represión a lo largo del tiempo lo que lleva a la persona a experimentar mayor frustración a medida que transcurre el tiempo.

1.2.2 Aportaciones de Lowen

Gallego (2015) habla del planteamiento de Lowen acerca del puente que conecta el Psicoanálisis con la tensión muscular y el bloqueo energético a través de la Bioenergética.

Para Lowen (1986) la Bioenergética es una técnica terapéutica que ayuda al individuo a estar más familiarizado con su cuerpo, a dejarse sentir, y muestra cómo la respiración es la base; si no se respira adecuadamente la energía que se requiere para movernos y expresarnos se ve limitada.

Para ser más libres, menos agresivos o violentos es necesario superar las barreras que limitan el crecimiento personal y por lo tanto resulta indispensable manifestar las emociones. En este sentido, desde la terapia Psicocorporal y la Bioenergética es posible el desbloqueo de tensiones crónicas y el restablecimiento del equilibrio energético de las personas.

Sin embargo, al ser revelados los sucesos que han sido reprimidos durante mucho tiempo a partir de la Terapia psicocorporal, el siguiente paso es dar una solución para mejorar la vida del individuo. Y no será sino a través de su consciencia y con el acompañamiento del psicoterapeuta que la persona consiga manejarlos de manera consciente.

Qué importante resulta entonces descubrir el proceso al que se debe la represión, que fue lo que se reprimió, cómo era el ambiente cuando ocurrió la represión y cómo se ha manifestado la represión en el segmento oral. Y qué importante es en ese camino la consciencia de cada uno.

En este capítulo se han revisado los antecedentes del estudio de la represión, así como la definición del término a partir de diferentes autores. Se ha mencionado también lo significativo que es este tema para la investigadora, sus motivaciones para elegirlo y por qué considera específicamente el segmento oral como tema central de la investigación.

Capítulo 2: Marco Teórico

2.1 Represión

2.1.1 Origen de la represión según Freud

La represión es el pilar fundamental de la teoría del Psicoanálisis, afirman Villegas y Talavera (2015). Es concebida como un mecanismo de defensa que el individuo utiliza para apartar de la consciencia lo que le es perturbador (pensamientos, ideas, emociones, sentimientos y deseos).

Correa, Montoya y Muñoz (2010) explican cómo “la represión implica la existencia de un conflicto, cuando el proceso represivo entra en funcionamiento lo que es reprimido pasa a formar parte de la dimensión inconsciente” (pág. 38).

Freud, considerado el padre del Psicoanálisis trabajó en la resistencia de pacientes histéricas a través de la hipnosis. Pero en el momento en que descubrió la represión dejó a un lado esta técnica y la represión se convirtió en el pilar de su modelo, como expresan Correa, Montoya y Muñoz (2010).

En relación al término, Anna Freud (2012) describe como al inicio se utilizaba el término *defensa* en la teoría psicoanalítica, y más tarde, para proteger los instintos del *yo* se manejó el de represión.

De cualquier forma, dice Ana Freud (2012), cuando las personas se reprimen o se reprime a las personas, una parte afectiva se pierde al igual que la energía debido a las restricciones e inhibiciones de actividades vitales.

2.1.2 Teoría de la represión

Al hablar de la Teoría de la represión es importante considerar como menciona Franco (2012), que al experimentar un suceso la persona lo identifica con una imagen o una representación mental a la que le da un significado agradable o desagradable de acuerdo con lo ocurrido esto le provoca una reacción en su cuerpo debido a la emoción originada mostrando placer o displacer.

Cuando una persona pasa por una situación amenazante este momento se presenta constantemente, lo que le afecta no es como experimentó esa vivencia sino como lo integra en la mente o cómo lo recuerda.

Por otro lado, hay quien reprime lo que vivió en el acontecimiento doloroso, como si no pasara nada y lo guarda en el inconsciente, esto no es sano.

Es fundamental trabajarlo en terapia para hacerlo consciente, es decir hablarlo para externarlo y no sea tan doloroso, ya que al no trabajarse de todos modos está ahí y puede asociarse con otro evento que se presente y volver a recordarlo, se recomienda manifestar ese dolor para vivir sanamente.

2.2 Estructuras de la personalidad

Para el psicoterapeuta es importante conocer cómo se estructura la personalidad durante el desarrollo del niño ya que de esa manera es posible acceder al inconsciente y comprender sus manifestaciones en la vida diaria.

Según Feldman (2002) la teoría psicoanalítica de Freud habla del *lapsus linguae* como la expresión de emociones y pensamientos sentidos en forma muy profunda que se guardan en el inconsciente, de los cuales la personalidad del sujeto no tiene consciencia.

Dice que “El inconsciente contiene pulsiones instintivas: anhelos infantiles, deseos, demandas y necesidades que están ocultas a la consciencia debido a los conflictos y dolor que causarían si fueran parte de la vida cotidiana” (pág. 389). Y afirma que para entender qué es la personalidad, Freud habló de las estructuras y de que hay tres tipos de estructuras que se relacionan con el inconsciente y el consciente: el *ello*, el *yo* y el *superyo*.

El *ello* está relacionado con las necesidades más primitivas que inician en el nacimiento, y su propósito es la reducción de la tensión generada por las pulsiones primitivas relacionadas con el hambre, la sexualidad, la agresividad y los impulsos racionales. Estas pulsiones son alimentadas por la energía psíquica o *libido* - como la llamó Freud - y siguen el *principio del placer*.

El *yo* actúa en función del *principio de realidad* que restringe la energía instintiva con el fin de conservar la seguridad del individuo y ayudarlo a integrarse a la sociedad. El *yo* es la sede de la inteligencia, la reflexión, el razonamiento y el aprendizaje.

El *superyo* representa lo que se debe y lo que no se debe hacer en sociedad, se integra a la personalidad durante la infancia, cuando se aprende a distinguir el bien del mal. Tiene dos componentes, la conciencia y el *yo ideal*. La conciencia nos impide realizar acciones que infringen la moral, y el *yo ideal* nos motiva a realizar lo que es moralmente correcto.

2.3 Etapa oral

Para este estudio es importante mencionar lo que Cabeza y Puente (2015) - citando a Freud- señalan acerca de las cinco etapas del desarrollo psicosexual porque eso nos acerca a comprender la forma en la que el niño va llevando a cabo su proceso de crecimiento. Estas etapas son: etapa oral, etapa anal, etapa fálica, etapa genital y etapa de latencia.

Las dos primeras son pregenitales y las otras son genitales. El paso por ellas va estructurando la personalidad del niño a partir de los vínculos que establece con los padres o con las personas que lo cuidan. De ello dependerá en gran medida cómo serán sus relaciones en la adultez.

La etapa oral va desde el nacimiento hasta los 18 meses. En esta etapa la boca es la zona por la cual siente placer ya sea al chupar su dedo o cualquier objeto (como el chupón o la mamila), aunque algunas veces puede ser displacentera. Pues, al no ser satisfecha su necesidad se frustrará y tendrá que superarlo de alguna forma.

Otros estudios acerca de la fase oral son los de Klein, citado por Millán y Serrano (2002). Para él, el niño satisface sus necesidades por medio de la boca en la medida que succiona el pecho de su madre.

Beltrán (2011) – que cita a Freud por medio de Carvallo- explica que, para el niño, el acto de chupar, morder, masticar y vocalizar es una diversión por la que en ocasiones los padres o cuidadores le castigan o critican. Afirma también que en la etapa oral “el origen principal de la búsqueda de placer y al mismo tiempo, de conflicto y frustración es la boca” (pág. 60).

Zabarain (2011) refiere que Corman estuvo de acuerdo con Freud acerca de la importancia de “crear vínculos afectivos con las figuras objetales” (pág. 77), y que es indispensable dividir en dos partes la etapa oral a fin de entenderla: fase oral pasiva y fase oral activa.

La fase oral pasiva tiene que ver sólo con la parte nutricia del bebé donde el amor y la protección son primordiales para su vida y la madre es el objeto del amor. En esta fase el recién nacido es totalmente dependiente.

La fase oral activa o sádico oral es donde el niño aprende a defenderse del mundo. Pasa de ser totalmente dependiente de su madre a necesitar sentirse separado de ella a ser independiente. Esto ocurre cuando le empiezan a salir los dientes y es capaz de comer y de masticar alimentos, pero también puede morder y de esta manera muestra la agresividad. La importancia que tiene la manifestación de la agresividad en el desarrollo del ser humano se describe en el capítulo tres.

2.4 La represión según Reich

El austriaco Wilhelm Reich (1897-1957) inició sus estudios de medicina al terminar la primera guerra mundial y los concluyó en 1922. Durante ese lapso conoció a Freud e interesado por el modelo freudiano le dio seguimiento al psicoanálisis.

Años más tarde, en su libro “La revolución sexual” (1985), Reich se convierte en un pionero en su área al establecer un vínculo muy claro entre el desarrollo de “la sexualidad del individuo y la civilización” (pág. I).

Reich (1985) afirma que el estado capitalista, la moral de la iglesia, los modelos educativos basados en la disciplina autoritaria, el trabajo alienante y la familia patriarcal son los que han originado la represión. En especial la familia, que suprime la sexualidad en los seres humanos. De ello se dio cuenta por su trabajo en los dispensarios de las clases populares.

Montenegro (2016) retoma las concepciones de Reich y comenta que las represiones se presentan por la problemática que hay en la sociedad debido a la sexualidad, y afirma que quienes contribuyen primordialmente a la inhibición del impulso sexual son la familia patriarcal y la iglesia.

En este sentido, Cabrera (2016) asegura que la represión de los instintos sexuales en la infancia puede crear frustraciones y carencias, y que los individuos que han tenido una formación autoritaria empiezan a reprimir sus deseos e ideas, van destruyendo su libertad de ser y de pensar, así como su capacidad para tomar decisiones propias.

En el tema de la represión sexual, Reich (1957) considera que es fundamental trabajar con la sexualidad. Explica la forma en la que la economía sexual empezó a desarrollarse en el Psicoanálisis mostrando cómo el ser humano suministra la energía sexual para ser cargada o descargada. Cuando la energía de la potencia orgástica está bloqueada no puede descargarse y origina una sintomatología.

Al respecto Falcón (2013) explica cómo se va formando una coraza caracterológica en el individuo, y dice: "...tanto en el plano muscular, como en la vida emocional y social..." (pág. 4) y plantea, citando a Reich, que la represión sexual es más antigua que la represión política.

Dice que la represión política está ligada a la forma en que los líderes ejercen su poder creando un infantilismo en las personas que tienen a su cargo, al igual que los padres en la familia condicionan la libertad sexual, a lo que los hijos se someten. Lo que provoca en ellos un problema psíquico.

Otro ejemplo de represión lo encontramos en el rol que las mujeres han tenido en casi todas las culturas a lo largo de los siglos. Es decir, de ser objetos de uso y servicio de la casa, inexistentes en la vida política, absolutamente dependientes del hombre en lo económico y en la toma de decisiones, en la expresión libre de su sentir y su pensar, han pasado a trabajar fuera de casa, a ser sustento de la familia y a tomar decisiones, a formar parte de grupos sociales y a manifestarse políticamente.

Sin embargo, estas nuevas condiciones de desarrollo no son garantía de una equidad real para la mayor parte de las mujeres del mundo, y tampoco de que estén exentas de represión sexual. En el momento actual, miles de mujeres en nuestro país están siendo asesinadas, violentadas, acosadas o cuando menos discriminadas en sus trabajos por su condición de género o dentro del ámbito familiar.

Con respecto a la interacción social, Martínez y Villegas (2011) hacen mención de que los estudiantes rechazan las normas porque son impuestas por la autoridad (maestros y padres), ya que esas normas limitan la expresión de sus emociones y pensamientos. Se someten de mala gana debido a las consecuencias que puede tener la libre expresión, y lo hacen por temor. Pero el hecho es que al limitar su expresión se manifiestan bloqueos en el área afectiva.

Se ha mencionado también que la religión también juega un papel fundamental en los procesos represivos. La manipulación que ésta ejerce a través de preceptos morales y reglas autoritarias deja al ser humano sin libertad ni autonomía, y termina repitiendo los mismos patrones, llevando a cabo el deber y propiciando la rigidez, lo que en el fondo provoca angustia y culpa.

En este punto, es importante reiterar que los individuos que han sido reprimidos en su sexualidad tienden a ser pasivos y a dejarse manipular por autoridades de cualquier índole.

Cabrera (2016) dice que:

Mientras la represión política somete, forzando la obediencia debido al orden social, la represión sexual somete esclavizando el cuerpo y las ideas que lo constituyen como sujeto social, contando con la libertad y la independencia de pensar, de gozar, de elegir, de decidir (pág. 60).

No en vano Molina (2014) asegura, en lo referente a la familia y a la sociedad, que estos dos aspectos influyen en la represión impidiendo la natural expresión de la libertad y del placer.

2.4.1 Formación de la Coraza

Mato (2015) dice lo siguiente acerca de la coraza: “La expresión “coraza” en inglés es ARMOR, que significa armadura. La metáfora indica de forma clara que las corazas funcionan a modo de protección, como lo hacían las armaduras de los caballeros medievales” (pág. 22).

Y en efecto, Reich –citado por Martínez y Villegas (2011)–, concibe la *coraza* como una defensa que utiliza el ser humano para evitar los eventos o situaciones que han sido difíciles de superar en su vida, aunque tal defensa bloquea la *energía vital del organismo* cuando se tensan los músculos y se reprimen las emociones.

Cuando al niño no se le permite hacer lo que le corresponde durante las etapas de su desarrollo, ya sea correr, saltar o demostrar cariño a sus seres queridos, esta energía o pulsión se reprime y con ello a cuestras se estructura el carácter.

Los conflictos emocionales que se encuentran congelados en el inconsciente van formando capas en el cuerpo por medio de contracciones o tensiones musculares. Boga (2015), citando a Reich, expresa que esas tensiones musculares contienen las emociones reprimidas y bloquean la energía vital.

Estas capas van formando anillos que rodean perpendicularmente el cuerpo, cada uno de estos siete anillos o segmentos tienen una función, estos segmentos son: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico. En la cabeza se encuentran dos segmentos, el ocular y el oral.

Cabe mencionar que, como dice Rodríguez (2016), los cambios en el organismo no son instantáneos, pues es sólo a través del tiempo que esas contracciones se vuelven crónicas y la capacidad de disfrutar la vida no es la misma. Al pasar por situaciones difíciles, algunas personas las perciben como traumáticas y otras nada más como sucesos en su vida.

2.5 La represión según Lowen

Alexander Lowen (1986) fue alumno de Reich por 12 años y también su paciente por tres años. Antes de conocer a Reich estuvo haciendo investigaciones acerca de cómo se relacionan el cuerpo y la mente, pues al ser director de atletismo pudo darse cuenta de que hacer deporte mejora la salud y ayuda en la capacidad mental, aunque no estaba convencido del todo de este vínculo.

Tampoco estaba convencido de la importancia que Reich le daba al sexo en los problemas emocionales hasta que estuvo en terapia y pudo darse cuenta de su propia ansiedad sobre su sexualidad infantil. Esto lo lleva a ver qué es lo que sucede con la energía en el organismo y plantear la Bioenergética. Así es como, mientras Reich habla del análisis del carácter, Lowen habla del *análisis bioenergético* donde involucra el cuerpo y la energía.

2.5.1 Bioenergética

En su libro, “El lenguaje del cuerpo”, Alexander Lowen (1985) plantea que la energía es vital para que el organismo lleve a cabo sus procesos. Es decir, para que el cuerpo esté vivo necesita la energía que obtiene del alimento y de la manera en que respira. Esa energía es suministrada de acuerdo con la personalidad de cada individuo, por eso hay quién tiene que descargarla y otros tienen que cargarse para estar en equilibrio.

Los seres humanos no son máquinas, la energía que se emplea es para realizar una serie de actividades que son expresiones del ser. Al no expresarse las ideas y los sentimientos pueden aparecer tensiones musculares, lo cual reduce el placer.

Cuando una persona necesita elevar su nivel de energía es conveniente no sólo la respiración sino el movimiento de la voz y de los ojos para abrir los canales de autoexpresión, manifestándose así las emociones reprimidas. Esto habla de la armonía del cuerpo con el ser. El ser humano es holístico y explica cómo la energía del cuerpo se relaciona con la energía psíquica llamada libido.

Para Lowen (1986) somos cuerpo, en él descubre cómo las tensiones y bloqueos van dejando huella, y al formarse *la coraza* la energía deja de fluir libremente. Para restaurar la libertad del flujo energético la respiración es sumamente importante, pues libera memorias, sentimientos y experiencias. En este cuerpo se decantan las distintas dimensiones o aspectos del ser humano. Me refiero a las psíquicas y emocionales, hilvanadas a la respiración, que es en sí misma un movimiento energético.

Arteaga (2014) describe que Lowen, padre de la Bioenergética, crea ejercicios para trabajar con la energía que se ha quedado bloqueada en la coraza y liberar las emociones reprimidas. Se trata de desarmar esa *coraza* a la que Gonçalves (2010) concibe como “una armadura biológico-energética” (pág. 19).

Es interesante mencionar que conforme Lowen (1986) va avanzando en su propio proceso terapéutico, va descubriendo que es mejor trabajar con la personalidad del paciente que con los problemas sexuales porque incluyen sentimientos de culpa y ansiedades sexuales. El trabajo

consigo mismo y con sus pacientes lo lleva a una sola conclusión: “La vida de un individuo es la vida de su cuerpo” (pág. 41).

Arias (2013), citando a Lowen, menciona que la Bioenergética es:

Una técnica terapéutica cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas. Pero además comprende, las funciones más fundamentales todavía de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo. El que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo. Si no se mueve con libertad, restringe la vida de su cuerpo. Si no se siente en pleno, limita la vida de su cuerpo. Y si está constreñida u obstaculizada la expresión de sí mismo, queda disminuida la vida de su cuerpo (pág. 6).

Hay personas que son inconscientes de estos procesos corporales y pasan su vida sin energía, reprimiendo sus sentimientos, ¿por qué la falta de energía? Porque la represión implica la contención de la respiración por lo cual la energía se bloquea, para ser conscientes de este proceso lo deseable sería que todo ser humano contactara con su capacidad de amar y estuviera abierto a la vida, no es fácil pues al reprimir las emociones lo que se hace es cerrar el corazón.

Desde el enfoque del análisis bioenergético, Arias (2013) considera que no solamente se trabaja con los trastornos emocionales sino también con el cuerpo; es a través de él que se accede más rápido al inconsciente, “el objetivo es provocar y liberar los sentimientos reprimidos” (pág. 16).

Esto es algo de lo que Lowen –citado por Iturralde (2013)– está consciente. Para él, la importancia del trabajo con el cuerpo reside en que en la medida en que se trabaje con el cuerpo y

con la aceptación de los sentimientos, la persona “estará liberando el dolor de intentar concretar la imagen que le impusieron sus padres y la sociedad” (pág. 6).

Da Costa (2014) plantea que Lowen pudo darse cuenta que es importante sentir no solamente con el cuerpo sino integrar la cabeza pues si bien mucho tiempo la cabeza tuvo el control, hoy en día hay que “alinear lo que se piensa con lo que se siente” (pág. 15).

En su libro “El masaje”, Padrini (2016) sostiene que el cuerpo y la mente tienen relación. Y que, para seguir con las terapias psicoanalistas, Reich prefirió utilizar el cuerpo y la respiración. También afirma que la postura del cuerpo nos ayuda a reconocer el tipo de carácter de la persona sin etiquetarla, y comenta que Lowen tenía la facilidad de leer el cuerpo de esta forma.

Hasta aquí se ha mencionado en este capítulo que la represión es un mecanismo de defensa que el ser humano requiere para protegerse de lo que le resulta doloroso o delicado, y que al reprimir los sentimientos y emociones éstos se guardan en el inconsciente, de ahí la importancia de conocer la función que tiene cada una de las estructuras de la personalidad.

Se ha dicho que la etapa oral es una de las cinco etapas por las que el niño atraviesa y va constituyendo su personalidad. Se ha hablado de que la boca es el órgano del placer, de que forma parte del segmento oral.

También se ha hecho referencia a que cuando la persona reprime sus impulsos en cualquier ámbito ya sea familiar, religioso, social, sexual o político se forma una coraza que, pese a ser una defensa para la sobrevivencia inhibe el libre flujo de la energía en el cuerpo, por lo que ésta se acumula y provoca tensiones musculares que llegan a tornarse crónicas y forman anillos llamados segmentos.

Finalmente se ha visto que es posible que la persona realice ejercicios bioenergéticos para ir liberando esa tensión a través de la respiración y que la energía fluya libremente. En todo caso, el acento está en la respiración como algo indispensable para aumentar la energía en el cuerpo y tener una mejor vida.

Capítulo 3: El Segmento Oral en la Psicoterapia Corporal

De acuerdo con las investigaciones de varios autores, los *segmentos* son anillos que se forman en el cuerpo debido a que la energía deja de fluir libremente y se estanca, queda bloqueada. Los *segmentos* – nombrados así por Reich- son siete: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico. En la cabeza se encuentran dos segmentos, el ocular y el oral. En su trabajo, el psicoterapeuta corporal debe ir de la cabeza hacia los pies.

3.1 Anatomía y Fisiología del segmento oral

Al hablar de la represión en el segmento oral es necesario mencionar que en la boca se manifiestan emociones relacionadas con el enojo y el control. La observación nos permite reconocer, por ejemplo, que hay personas que a lo largo del día acumulan tensión en la mandíbula hasta sentir dolor Rosenberg (1991).

Como menciona Rosenberg (1991), en la boca se encuentran músculos que sirven para mover otros músculos de ese segmento y expresarse. Schnake (2012) explica que la mandíbula es un hueso que tiene la facilidad de moverse y que para ello requiere de los músculos que permiten abrir y cerrar la boca, los que a su vez reciben instrucciones del sistema nervioso para hacer sus funciones.

La boca, sin duda, es un área fuerte. Forman parte de ella los maxilares superior e inferior, los labios, la lengua y los dientes, la úvula, la amígdala, el paladar blando, el paladar duro y las encías. (Apéndice 1). Schnake (2012) comenta que la boca tiene otras funciones importantes como “la fonación (modulación de la voz), la expresión (sonrisa, enojo, etcétera), brindar placer (besar, saborear) y ahí se dan los procesos químicos (mediante la saliva), y mecánicos (masticación, trituración y licuefacción) de la digestión” (pág. 73).

En cuanto su funcionamiento, Stauffer (2010) explica que la boca es el canal por el que entra el alimento, y que para deshacerlo las glándulas salivales lo envuelven con la saliva que contiene almidón y enzimas. El alimento tiene que desbaratarse para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y es necesario que sea previamente molido por los dientes. Una vez deshecho pasa por el esófago y cae al estómago por gravedad.

Aunque es importante tener presente la anatomía y la fisiología de este segmento, esta no es una investigación avocada a ello por lo que sólo haré referencia a la importancia que tiene la faringe o garganta como el elemento para la expresión.

Mintz et al. (2014) hacen referencia a las cuatro funciones que tiene la faringe, entre ellas están la deglución y la fonación. La deglución implica el paso del bolo alimenticio a través de la faringe hasta que llega al estómago, y la fonación se produce cuando la faringe, haciendo la función de resonador, produce la voz humana.

Dahlke (1998) explica que la voz guarda relación con el estado de ánimo que tenga la persona y que el tipo de voz muestra el síntoma, es decir, cuando el cuerpo está debilitado la caja de resonancia no puede alcanzar el volumen y la profundidad que se requieren, “la voz interior, al contrario que su manifestación exterior, expresa miedo y falta de confianza” (pág. 198). Un ejemplo de ello es cuando por alguna razón la ansiedad o el miedo son superlativos, entonces la garganta se cierra y la voz no sale, o el bolo alimenticio se atora o pasa con dificultad.

Este autor hace una clasificación de los diferentes tipos de voz: de gorrión, trémula, apagada, ronca, voz poco clara, alta y atronadora, voz silbante, rasposa, estridente o sofocada. Cada tipo de voz tiene en su interior una razón de ser, nos muestra los sentimientos que hay en el

interior de la persona. Sentimientos que deben ser expresados para no quedar sofocados o contenidos.

3.2 Segmento Oral en la visión de Reich

En su libro, *Análisis del carácter*, Reich (1957) dice que para trabajar con los bloqueos o tensiones crónicas se requiere disolver poco a poco la coraza muscular que dificulta el funcionamiento energético. Según Fernández (2017), el bloqueo en esta área es diferente para cada persona y se relaciona con su historia y su carácter, aunque a final de cuentas es una armadura que bloquea o tensa los músculos impidiendo su movilidad.

Reich (1957) explica que al ablandar la coraza del mentón se producen sensaciones de hormigueo en los labios, el llanto y puede manifestarse la succión, y que al utilizar el reflejo de vómito el segmento oral se moviliza.

Gonçalvez (2010) escribe que los *segmentos* rodean al cuerpo horizontalmente y “limitan el movimiento, la expresión emocional y la pulsación energética” (pág. 21). Dice que el segmento oral es un acorazamiento pregenital que se forma en los primeros meses de vida durante el período de amamantamiento, “incluye la boca, los labios, la lengua, los órganos de fonación, la base occipital y está vinculado a la fase oral. Se tensiona y estructura en los dos primeros años de vida” (pág. 22).

Habría que considerar también que quienes presentan represión del segmento oral muestran síntomas depresivos, en su cuerpo han quedado registradas las sensaciones de frustración o gratificación, y en el proceso terapéutico es importante explorar el impulso de morder y de chupar.

Arteaga (2014) explica que los segmentos están relacionados entre sí, se forman de acuerdo con las vivencias de insatisfacción del niño durante la etapa oral como una forma natural de sobrevivencia.

El mismo autor sostiene que los segmentos toman el nombre de acuerdo con el órgano bloqueado, en el caso del segmento oral, la importancia de los bloqueos reside en que éste “tiene conexión con la expresión de sonidos, risas, gritos, gemidos” (pág. 15).

Si bien las personas manifiestan placer y displacer en distintas zonas del cuerpo, hay quienes lo hacen más en la boca. Como se ha mencionado, en las mandíbulas y en la boca, según Arteaga (2014), se encuentra rabia reprimida. Mantener las mandíbulas apretadas y contener la tensión genera dolencias como “gingivitis, bruxismo, abscesos en la cavidad bucal, problemas dentarios, tos y resfríos” (pág. 16).

Las personas que tienen este segmento bloqueado no se dan cuenta de que están controlando la ira debido a un amor frustrado, y para protegerse reprimen la rabia. Muestran amabilidad cuando en el fondo lo que sienten no es eso.

Respecto al bruxismo, Antón (2015) menciona que no ha sido muy estudiado, que se trata del rechinar inconsciente de los dientes durante la noche mientras la persona duerme, y que puede tratarse de un problema hereditario.

Los investigadores avocados al estudio del bruxismo han descubierto que éste se presenta debido a situaciones de enojo o de ira y también a situaciones de tensión en la vida, algo que es mencionado por algunas personas que lo padecen.

De cualquier forma, la oralidad tiene que ver con un conflicto psíquico que se inicia en el acto de amamantar, en ese primer intercambio entre la madre y el hijo.

Antón (2015) cita a Maldavsky para explicar cómo éste pudo constatar “en un caso clínico que el bruxismo es la resistencia a tragar las injurias que padecía. Sus vivencias de humillación y goce anal pasivo se trasladan también a la esfera oral en la cual se combinan anorexia y bruxismo” (pág. 39).

Por otra parte, al hablar de las distintas funciones de la boca, Boscato y Pakini (s/f) hacen referencia a ella como el órgano destinado a la expresión y explican que por medio de ella el niño recibe el alimento, de no ser así la satisfacción de esta necesidad se ve coartada y experimenta una sensación de vacío o de rechazo por la que le hará difícil confiar a lo largo de su vida.

Más allá de esto, Boscato y Pakini (s/f) explican que si el bebé encuentra un *seno energizado* sentirá su energía y sentimiento. Cuando esto no sucede se genera un sentimiento de privación o de carencia que más tarde engendra violencia. Esta emoción se encuentra localizada en las mandíbulas.

En su libro, “La función del orgasmo”, Reich (2014) explica cómo al tratar a algunos enfermos se dio cuenta de que en todos ellos habían reprimido sus sentimientos y emociones en la infancia y de que esa energía permaneció bloqueada hasta llegar a terapia con él. De ahí que haya concedido tal importancia a trabajar desde el cuerpo con la represión a fin de disolver tensiones y liberar la energía contenida, pues la rigidez de la musculatura muestra la historia y el origen de la represión. Y cito:

Si se suprime un impulso a llorar, se ponen tensos no solo el labio inferior, sino toda la musculatura de la boca, mandíbula y la garganta; es decir, todos los músculos, que, como unidad funcional, entran en actividad durante el proceso del llanto (pág. 259).

Rosenberg (1991) comenta en su libro Body, Self and Soul, que para trabajar los segmentos divide en 4 bandas la cabeza y la cara, como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 1. Segmentos Reichanos

Banda 1	Parte superior de la cabeza
Banda 2	Orejas y ojos
Banda 3	Boca y mandíbulas
Banda 4	Barbilla

Nota: Segmentos Reichanos y lo que cada uno de ellos abarca. Fuente Rosenberg (1991).

La división que hace Rosenberg (1991) para implementar su trabajo me fue útil porque hace evidente el vínculo entre los diferentes segmentos. Este autor considera que la boca es un órgano sexual relacionado con la pelvis dado que la acción de chupar libera la energía contenida o bloqueada que hay en la pelvis.

Chupar es una de las funciones que fueron reprimidas, así como morder; cuando al bebé le salen los dientes puede agredir a su mamá al succionar el seno. Se trata desde luego de una agresión y se le reprime, sin considerar que es necesaria para elegir, tomar y asimilar lo que la vida le presenta.

Si no se aprende a poner en acción la agresión es como ir por la vida sin saber lo que se desea, sin fuerza para luchar por ello, siendo dependiente y complaciente, sin autenticidad. A cambio de ello, ya en la etapa adulta las personas desarrollan la necesidad de chuparse el labio o morderse las uñas, y también hay quien tiende a las adicciones.

Para liberar la tensión acumulada en la mandíbula y en la boca debido a la contención del enojo o la rabia reprimidos se puede utilizar una toalla que la persona sujeta con los dientes. Lo importante de este ejercicio no es liberar la emoción sino lo que hay debajo de ella. Otro ejercicio que puede ayudar es el reflejo de arcada.

Acerca de la lectura del cuerpo, Navarro (2007) describe cómo, cuando la persona está platicando con otras, su boca y sus labios muestran expresiones que reflejan sentimientos y tensiones que no expresa abiertamente. De esta forma exhibe lo que es la máscara que da a la sociedad.

Hay diferentes tipos de sonrisa, algunas transmiten alegría, inseguridad, nerviosismo. La sonrisa puede ser utilizada para saludar o para suavizar las tensiones, para hacer comerciales. Puede ser falsa. Navarro (2007) escribe: “Algunos labios dan la apariencia de vida y flexibilidad, la boca de otras personas está contraída por la amargura, el desdén, la súplica, la burla o el cinismo” (pág. 141).

En su libro, “Cuerpo-mente” Dychtwald (1983) cita a William Schutz para explicar cómo cuando la respiración es corta y la garganta esta tensa, la risa no puede darse espontáneamente, las enfermedades en la garganta se presentan, y también tos.

Para Schultz ha sido sorprendente lo que llega a encerrarse en la boca, la mandíbula y la garganta; en la parte inferior de la mandíbula hay llanto reprimido y el rechinar de los dientes denota ira. Aunque no solo la violencia y la ira están retenidos en el segmento oral, también se encuentran aquellos sentimientos que no se externaron en su momento a las personas queridas que fallecieron.

La tensión bloqueada en la quijada denota diferentes cosas, la **quijada sumida** indica que la persona tiene tristeza, dificultad para llorar o para expresar la ira, así como para defenderse y hablar en grupos. Las personas que tienen las **mandíbulas prominentes o salidas** pueden ser provocativas, cuando la mandíbula está ligeramente hacia afuera la persona tiende a resolver las cosas por sí misma, es desconfiada y arrogante, por lo que su mandíbula tiende a estar más hacia fuera. Las personas que tienen la **quijada crispada** son las que guardan tensión en la mandíbula por autocontrol, no expresan su punto de vista, sino que lo reprimen y tensan la boca.

Serrano (2011) menciona que dependiendo del segmento bloqueado se realizan diferentes *actings* que son masajes que se dan con los dedos de la mano sobre el área bloqueada para localizar la tensión muscular, y explica que en el segmento oral hay una:

Fuerte tensión en los músculos maseteros, tendencia a tener los dientes apretados, la mandíbula apretada, labios fríos al tacto y más bien pálidos, sin mucho color, lo cual está reflejando una situación oral de cierta anorgonía (de cierta carencia energética en toda la zona oral). La anorgonía, reducida capacidad de pulsación, indica una insatisfacción fuerte y una carencia de relación objetal importante y también puede haber una tensión superficial con una hipercarga que se da en algunas estructuras histéricas con una fuerte base oral. Lo que implica que la zona erógena de labios y boca tienen una fuerte carga sexual (págs. 175-176).

Para tratar la contención muscular del segmento oral Serrano (2011) describe los puntos que hay que localizar para disolver las tensiones, masajeando suavemente sobre los músculos maseteros. El masaje se inicia poco a poco, se va ejerciendo presión y cuando hay dolor en la mandíbula, el paciente puede expresarlo a través de un quejido o cerrando los ojos. Cuando el dolor se manifiesta con un quejido posiblemente sea que le es complicado expresarse y tiene que ver más con la garganta, y cuando la mandíbula está tensa se trata de un problema de expresión por el carácter. Es importante poner atención a los posibles nódulos que se forman en la base occipital, pues en ellos está retenida la energía, y para apreciarlos se requiere dar masaje en forma circular.

Como comenta Serrano (2011), Navarro desarrolló una metodología para poder diagnosticar a sus pacientes, aunque inicialmente estos *actings* fueron descritos por Reich. Sin embargo, en realidad han ido modificándose dependiendo del autor.

Los *actings* ayudan a contactar con el segmento oral. El levantar los brazos y la mirada muestran la necesidad del niño de ser atendido tocando el anhelo y las emociones reprimidas. También se emplea el *acting* llamado *el pez*, que se hace moviendo los labios hacia afuera y hacia dentro como si se estuviera succionando, y el de mostrar los dientes para contactar con la agresividad.

3.3 Segmento oral en la visión de Lowen

Para Lowen (1986) la autoexpresión en el ser humano es diferente en cada uno y depende de la espontaneidad.

La espontaneidad es interna, solamente se puede expresar si se han desestructurado los bloqueos o los impulsos inhibidos, de otra manera siguen estando ocultos los sentimientos sin manifestarse tal cual son.

Dice que, si al niño no se le permite expresar sus sentimientos, va reprimiendo este impulso que en algún momento será expresado de manera violenta debido a la energía acumulada. Y que, así como "...el placer es la clave de la autoexpresión, la espontaneidad es función de la movilidad del cuerpo y la movilidad del cuerpo está directamente relacionada con la energía" (págs. 252-253).

El mismo Lowen (1986) describe que, en Bioenergética, la voz, el movimiento y los ojos resultan imprescindibles para expresarse.

La voz tiene características como el timbre, el tono y la tesitura, que hacen referencia o manifiestan la personalidad. Esto es importante si consideramos que los bloqueos en esta área involucran músculos y que de su movilidad depende también la expresión vocal. El movimiento o las vibraciones se presentan cuando el músculo está libre de tensión, de otra manera la vibración se reduce. Es necesario entonces el libre flujo de energía en este segmento y en el cuerpo para recuperar el natural movimiento y con ello la espontaneidad.

La manera como Lowen (1986) explica la importancia que tiene liberar las emociones reprimidas a través del sonido es interesante; sostiene que solamente se pueden manifestar si en la garganta no hay obstrucción en los canales donde se van formando los anillos que no permiten que el grito, el llanto o la ira se expresen, porque al apretar o contraer las mandíbulas la expresión del sonido a través de la boca es inhibido.

3.4 Formación del carácter Reich

Para entender en que consiste el análisis del carácter fue necesario que Reich observara en la práctica y en la clínica cómo disolver la resistencia caracterológica que se manifiesta en la persona debido a la coraza que cada uno ha ido fortaleciendo durante su vida y en donde la energía se encuentra bloqueada.

Galarza (2015), citando a Reich, afirma que la coraza caracterial y muscular son iguales, que las personas que tienen un patrón de respiración acelerado para no sentir contienen la respiración; confirma que, para liberar los afectos y reducir las tensiones musculares lo que ayuda son las presiones y los movimientos o toques en el área rigidizada. Para Reich fue muy significativo observar el cuerpo y tomar en cuenta la lectura corporal.

El origen de la formación del carácter tiene que ver con la manera en que reacciona el individuo ante las situaciones que se presentan en su vida. Al analizar el carácter, Reich (1957) explica que cada persona forma su coraza de acuerdo con lo que ha vivido y a los impulsos reprimidos.

Esta coraza es movable, aunque hay veces que su movilidad disminuye por la contracción o expansión dependiendo de las experiencias de placer o displacer.

Keleman (1997) describe que el organismo tiene varias funciones y una de ellas es reaccionar frente a lo que se presenta en la vida. Una forma es contrayendo o expandiendo los músculos como un acordeón para protegernos.

Da Costa (2014) comenta que en el cuerpo se graban los hechos de la historia personal, es así como paulatinamente se estructura la coraza. Es muy interesante lo que explica Gonçalvez

(2010) acerca de las diferentes corazas o acorazamientos que se forman: **la coraza crónica** es la que se manifiesta en las personas que no se permiten sentir y al bloquear la energía provocan con el tiempo la aparición de tensiones musculares crónicas. **La coraza biopática** se encuentra en las personas que han pasado por situaciones familiares violentas, y expresa una carencia. Y la **coraza móvil** permite el movimiento y se utiliza para protegerse de las situaciones amenazantes.

Lowen (1985) observa que la primera vez que se estudia la caracterología analítica es en el libro, “Análisis del Carácter” de Reich en donde habla de la economía del carácter y explica que las resistencias tratan de proteger el equilibrio e impedir el displacer. La formación del carácter se constituye a partir de las experiencias vividas en la infancia y la resistencia es el obstáculo para no volver a tocar esas situaciones.

Ramos (2014) cita a Reich para señalar que la formación del carácter se da en la fase edípica. Durante esta fase, lo que la persona recibe del mundo exterior es muy impactante y los impulsos instintivos necesitan externarse; el carácter es una forma de proteger al *yo* de ataques externos. Reich escribe que “...la formación del carácter tiene lugar en el *yo*, la parte de la personalidad más expuesta al mundo exterior; por lo que actúa como un amortiguador en la lucha entre los impulsos del *ello* y del mundo exterior” (pág. 7).

El *yo* se endurece por el miedo a cómo reaccionen los papás ante la conducta de sus hijos, y según Reich (1957), esta es la forma en la que se estructura:

- Reconocer lo que frustra y qué tiene que ver la persona con esto.
- La agresión que se siente hacia la persona que causa la frustración se vuelve hacia sí mismo, entonces, la formación natural del carácter es inhibida por la energía de lo no expresado.

- Y dice Reich, “El yo forma actitudes reactivas hacia los impulsos sexuales y utiliza las energías de estas actitudes para hacer a un lado esos impulsos” (pág. 132).

Un ejemplo de ello es el siguiente. Un niño, al enojarse con una de sus figuras paternas y no poder expresar su enojo a través de un berrinche, está conteniendo la energía en alguno de los segmentos. Esa energía es como una bola de nieve en su interior que va creciendo y va convirtiéndose para él en parte de su carácter, de su forma de ser, y con el tiempo, también generará problemas de tensiones crónicas entre otras cosas.

Es importante señalar que la formación del carácter no solo depende del impulso natural y de la frustración sino de en qué etapa se presenta el problema y de cuáles son los impulsos que se encuentran presentes. La formación del carácter resulta entonces de varios factores, como explica Reich:

El momento en el cual se frustró el impulso, el alcance y la intensidad de la frustración, contra qué impulsos se dirigió la frustración central, la relación entre la tolerancia y la frustración, el sexo de la principal persona frustrante y las contradicciones de las frustraciones mismas (pág. 134).

Montenegro (2016) lo cita para comentar que en el análisis del carácter se busca liberar la energía bloqueada, que lo que se libera principalmente es ira que las actitudes musculares ayudan a desbloquear la coraza ya que la rigidez encierra la historia de cada individuo y el origen.

Finalmente, Navarro (2007) retoma a Reich y explica que los tipos de carácter que menciona son los caracteres de tipo neurótico: “fálico-narcisista, pasivo-femenino, masculino-agresivo, histérico, compulsivo y finalmente masoquista” (pág. 45).

3.5 Formación del carácter según Lowen

El origen del concepto de carácter, según Gallego (2015), no tiene que ver con Reich sino con Freud, quien publicó acerca del carácter y el erotismo anal en 1908. Fue entonces cuando se refirió a los rasgos del carácter sin tomar en cuenta los tipos de carácter.

Gallego (2015), citando a Lowen, descubre que, entre el psicoanálisis, la noción de la tensión muscular y el bloqueo energético hay una relación. De esta manera Lowen trata de llevar a cabo en el análisis del carácter los principios del psicoanálisis y los bioenergéticos.

Para Lowen, la formación del carácter se da en la etapa oral y la genital. En la etapa oral la dependencia que tiene el niño hacia la madre tanto física como emocionalmente es absoluta, y si en su vida se presentan o aparecen sentimientos de vacío o de privación, su carácter será tipo oral.

3.5.1 Principio del Placer

Lowen (1986) “define el carácter como un patrón fijo de conducta, como la manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer” (pág. 130), lo hace basado en el *principio del placer* que él mismo sustentó por primera vez, y explica que es algo universal, que el ser humano está orientado hacia la búsqueda del placer.

Por ese motivo, cuando en la vida se presentan situaciones dolorosas la tendencia natural es a cerrarse. Para él, el placer es una sensación de gusto, de alegría, que al ser experimentada provoca disfrute, y si la persona llega a sentir dolor, lo que hace es contraerse para no manifestar el sentimiento.

Las primeras sensaciones de placer o de dolor se viven con los padres durante la infancia. Por un lado, el niño quiere a los padres, por otro hay miedo a lo que puedan decir o hacer. Esta

ambivalencia causa ansiedad, y es ahí donde se empieza a formar la defensa dependiendo de la estructura de carácter que tenga cada individuo. Esa defensa es lo que limita la energía que circula a través del cuerpo.

Por su parte, Boga (2015) comenta que la estructura del carácter se manifiesta en las tensiones musculares que bloquean el flujo de la energía hacia afuera.

3.5.2 Carácter Oral

En “El lenguaje del cuerpo”, Lowen (1985) hace una clasificación de acuerdo con la estructura del carácter: esquizoide, oral, masoquista, psicopático y rígido. En esta investigación solo se desarrollará el carácter oral.

Las personas de este tipo de carácter tienden a apartarse de la realidad cuando se presenta un conflicto, les gustan mucho hablar porque buscan la aceptación de los demás, les cuesta trabajo manifestar la agresión y les resulta difícil manifestar su ira. Son dependientes, tienden a la depresión, viven momentos de euforia, sentimientos de incapacidad, sensación de vacío o de soledad, y tienen poca carga energética en la parte inferior del cuerpo (piernas y pies).

La estructura de carácter oral se manifiesta con baja energía debido a que la presión arterial es baja y el metabolismo también, por eso cuando realizan ejercicios bioenergéticos para expresar la ira u otras emociones se debilitan fácilmente. La falta de energía en pies y piernas se explica porque no están bien arraigados a la tierra y lo que los sostiene es rigidizar las rodillas y las pantorrillas, lo que hace que la columna sea su sostén.

Es decir, esta rigidización les hace esforzar de manera inconsciente los músculos que rodean a la columna y ejercer presión sobre ella. De ahí que sea algo típico en las personas con este tipo de carácter manifestar dolor en la zona lumbar.

Por otra parte, cuando hay tensión en el cuello y en la cabeza se origina dolor de cabeza debido a que su sistema muscular no está muy desarrollado; la musculatura de la cavidad pélvica está contraída al igual que la de la cavidad escapular, el pecho está hundido y el abdomen es bofo.

Dentro de las características psicológicas y biológicas del carácter oral está el que no puede cargarse de energía por el hecho de que para abastecerse de ella requiere de alimento, oxígeno y *placer*; entonces, como le es difícil manifestar su agresión no satisface las necesidades que tiene porque su actitud es infantil y requiere de un adulto; la falta de expresión de la agresividad se debe a que la zona lumbar está debilitada en este tipo de carácter.

La observación de la falta del impulso agresivo, el no saber cómo enfrentarse ni atacar un problema, llevaron a Lowen (1985) describir el comportamiento del carácter oral de esta forma por:

La falta de agresividad y el vacío interior. La envidia se explica por el sentimiento de privación. El comportamiento pegajoso y aprovechado equivale en el adulto a la succión y al ser llevado en brazos en el niño. La debilidad de brazos y piernas sugiere igualmente una estructura infantil. El apetito anormal ha de ser interpretado como un intento de llenarse. La impaciencia y la inquietud son el resultado de los anhelos insatisfechos. No hay que sorprenderse de que el carácter oral manifieste a veces malicia y hostilidad. No obstante, la expresión de hostilidad suele ser verbal y solo raramente física. La incapacidad de proyectarse hacia el mundo le conduce a una terrible soledad. La decepción es la suerte inevitable del adulto que espera que sus deseos sean reconocidos

y satisfechos sin su propio esfuerzo. Son comprensibles los fracasos que sufren estas personas en la adolescencia y la vida adulta (pág. 189).

Sin embargo, como dice Johnson (2015), es fundamental entender que el contacto con su madre al nacer es algo primordial para el niño y su supervivencia, y que la separación que vive de la presencia de la madre porque ella no está cuando necesita ser alimentado o puede estar pero no asistirlo, da origen al carácter oral.

Cada vez que la madre se aleja el niño siente que lo va a abandonar y va acumulando rabia. Si no puede aceptar esto como algo normal entonces lo que hace es *no necesitar*, por lo que la energía de su cuerpo es baja. Este no necesitar se transfiere, en la vida adulta, a descuidar el alimento que le proporciona energía y a no disfrutar del placer, motivo por el cual le resulta difícil cargarse de energía.

Galindo (2017) explica que desde los primeros días de vida hasta el año ocurre la fase simbiótica; durante ese tiempo el niño y la madre son uno, el niño no puede diferenciarse de su madre. “No hay recuerdos conscientes, funciona con base en el cerebro límbico: imágenes, sensaciones y sentimientos” (pág. 23), pero todo, absolutamente todo queda registrado en su memoria corporal. Al llegar a la fase de diferenciación en la que el niño empieza a reconocerse separado de su madre, sigue registrando todo lo que ve, oye y siente en su cuerpo.

A manera de recapitulación, en este capítulo se ha abordado la formación del carácter, se menciona la importancia de la etapa oral en la formación del carácter oral, así como se habla de la represión en el segmento oral, en qué parte se localiza, cuál es su funcionamiento y de qué manera trabajarlo por medio de ejercicios bioenergéticos utilizados en la Psicoterapia Humanista Corporal.

Capítulo 4: Psicoterapia Corporal

En el prólogo que Samuels escribió para el libro, “Psicoterapia corporal” de Totton (2003), declara cómo después de años de emplear la Psicoterapia analítica, al entrar en contacto con la Psicología corporal queda convencido de que las dolencias o síntomas que se presentan en el cuerpo tienen relación con lo que está sucediendo en la vida de las personas, y puede reconocer que esta es la reacción humana ante situaciones adversas.

Explica que la Psicoterapia corporal ha sido desacreditada por las tendencias políticas de algunos de sus practicantes, como es el caso de Reich. Sin embargo, la realidad es que ese descrédito se ha basado en un tabú hacia el cuerpo y que desde el enfoque de la Psicología analítica se ha considerado que el cuerpo no debe ser tocado. Samuels difiere de ello y considera que hoy las cosas han cambiado.

Han cambiado porque entre los sesentas y los ochentas la sociedad occidental se abrió ideológicamente debido quizá, a la búsqueda de un nuevo sentido o de nuevas fórmulas para comprender el presente. Se dio entonces un acercamiento a la cultura oriental y esta apertura ideológica fue el punto de partida para transformaciones en la concepción de la relación mente-cuerpo. Un ejemplo de ello es la afirmación de Totton (2003) cuando explica la importancia que tiene la respiración para la Psicoterapia corporal, algo que se fundamenta en su concepción de que es ahí donde se conecta el espíritu.

En relación al cuerpo, Totton (2003) reconoce que trabajar a partir del cuerpo tiene varias ventajas. El cuerpo no miente, es ahí donde están almacenadas las memorias emocionales, y no solamente se trata de que el cuerpo haya sido sometido sino de que también manifiesta resistencia a la represión.

Este autor refiere que en los años setenta eran muy pocos los psicoterapeutas corporales y que hoy, gracias a esa apertura ideológica que se dio en Occidente, cada vez hay más psicoterapeutas dedicados al trabajo con el cuerpo.

Ellos muestran en sus sesiones cómo se habla con el paciente, cómo las sensaciones que se manifiestan en el cuerpo son debido a recuerdos reprimidos, y que al ser tocado éste por medio de la respiración, se provocan movimientos que movilizan la energía estancada. Por supuesto que en esta labor la buena relación entre psicoterapeuta y paciente es indispensable.

El trabajo de los psicoterapeutas corporales es ir involucrando al cuerpo poco a poco, en un ritmo respetuoso, a fin de que el paciente entre en contacto con sus propias sensaciones y vaya descubriendo sus sentimientos y emociones a través de la respiración y del sonido.

La Psicoterapia corporal realiza un trabajo holístico con el cuerpo. Desde esta premisa Totton (2003) retoma las consideraciones de Reich en el sentido de que la rigidez y el bloqueo corporal son memorias musculares desarrolladas en el trazo de la historia de cada persona. Si estas memorias se liberan, la memoria emocional puede disolver los patrones.

En este punto parece importante establecer la diferencia entre la Psicoterapia corporal y trabajo corporal. En la Psicoterapia corporal se trabaja con las personas en todas sus dimensiones, en el trabajo corporal se emplean técnicas en donde el tacto, el movimiento y la respiración se requieren. Como menciona Totton (2003), existen diversas técnicas que se realizan por medio de masajes a través del cuerpo.

Cannella (2015), explica que la Psicoterapia corporal surge del Psicoanálisis a partir de las investigaciones realizadas por Wilhelm Reich en los años treinta; a diferencia de Freud y a partir

de su experiencia personal y profesional, Reich llegó a considerar que no es suficiente el habla para hacer emerger al consciente lo inconsciente.

Hay que tener en cuenta el cuerpo, incluir la respiración como el elemento que provoca un movimiento energético que va introduciéndose poco a poco a los músculos, que es donde se guardan las emociones o recuerdos reprimidos. A esta terapia energética en la que se muestra la importancia de la energía vital del organismo la llamó Vegetoterapia caracterológica.

En su libro, “Profundizando en el Diván Reichano”, Serrano (2011) menciona que en Europa se llevaron a cabo técnicas corporales relacionadas con los masajes y la relajación, que la Psicoterapia corporal tiene su origen en la Vegetoterapia caracterológica, y que para continuar con sus investigaciones Reich empezó a estudiar el sistema nervioso vegetativo constituido por el sistema simpático y el parasimpático.

El sistema simpático está encargado de la contracción cuando se manifiesta la angustia, y el sistema parasimpático se encarga de la expansión al sentir placer. En realidad, lo que busca la Vegetoterapia es el equilibrio del sistema nervioso vegetativo.

Boga (2015) señala que Reich plantea en su teoría del orgasmo cómo debe fluir la energía libremente por todo el organismo y a la vez descargarse por medio de movimientos; si esta energía no es descargada, la potencia orgástica, que es la capacidad de liberar esa energía, no se da.

Serrano (2011), cita a Guasch, de esta forma:

Las terapias psicocorporales consideran que cuerpo y mente son dos vías de acceso a lo reprimido, a lo escondido, a lo estancado; y que, a partir de la expresión de los afectos es como se recupera en gran medida la unidad psicósomática y el equilibrio (pág. 32).

No es sino hasta los años sesenta cuando los terapeutas empiezan a integrar al cuerpo, lo verbal y lo energético. Sin embargo, –en ese tiempo no todos los involucrados en este trabajo estaban empapados de la teoría y de la práctica.

Hoy en día existen asociaciones en las que están registrados profesionistas: la Asociación Europea de Psicoterapia Corporal (EABP), la Escuela Española de Terapia Reichana (Es.Te.R) y la Escuela de formación de Vegetoterapia y Psicoterapia Postreichana.

En la Psicoterapia corporal hay varias psicoterapias involucradas, como el psicoanálisis y la psicodinámica, la fenomenología y el existencialismo, el modelo sistémico y la gestaltterapia, el modelo conductivo-conductual, el constructivismo y la medicina holística.

Serrano (2011) citando a Federico Navarro, menciona que dentro de la Psicoterapia corporal se encuentran los modelos realizados por los post-reichanos y los neo-reichanos (págs. 36-37). En el enfoque post-reichano están:

- La orgonoterapia (E. Backer, Ch. Raphael, W. Hope)
- “La vegetoterapia caracteroanalítica” (O. Raknes, N. Waal, B. Blomenthal, M. Valimaki, C. Lubrasco, y otros).
- “La vegetoterapia caracteroanalítica post-reichana” (Federico Navarro).
- La “psicoterapia caracteroanalítica” (Serrano) que englobaría el encuadre profundo de la “vegetoterapia caracteroanalítica estructural” individual y en grupo, y la “psicoterapia breve caracteroanalítica”.
- “El análisis reichano” (G. Guash y G. Ferri).

Y en la línea neo-reichiana se encuentran:

- “El análisis bioenergético” (A. Lowen, S. Keleman).
- “La Core Energética” (J. Pierrakos).
- “El Radix” (CH. Kelley).
- “El Grito Primal” (A. Janov).
- “La Biosíntesis” (D. Boadella).
- “La Integración Psicocorporal” (J. L. Rosenberg).
- “El Somatoanálisis” (R. Meyer).
- “La Integración Postural” (J. Painter).
- “La Psicoterapia Funcional” (L. Rispoli).
- “La Psicoterapia Biodinámica” (G. y P. Boyesen).
- “El Hakomi” (R. Kurtz).
- “Psicoterapia Corporal Analítica” (S. Kirsch).

Serrano (2011) comenta que es Rafael Estrada Villa quien da a conocer el trabajo realizado por Reich que, en México, pues al formar parte de un comité promueve la realización de varios congresos internacionales de psicoterapeutas corporales en diversos lugares del país. En 1987 y

1999 se llevaron a cabo en Oaxtepec, Morelos, en noviembre del 2017 fue la Ciudad de México, y el próximo será en España en el 2020.

4.1 El Humanismo en la Psicoterapia Corporal

Al buscar información sobre la Psicoterapia Humanista encontré un artículo de Gimeno-Bayón (2017) en el que menciona que las psicoterapias y las psicologías reciben el nombre de existenciales porque tienen que ver con la experiencia.

Por ejemplo, Maslow se enfoca en la subjetividad y va a lo más profundo e interno del ser, a diferencia de otros intelectuales que basados en la teoría y el concepto no van a esa experiencia profunda, sino que se mantienen en lo superficial. En este mismo artículo Gimeno-Bayón (2017) cita a Víctor Frankl por la importancia que da a la consciencia como “un órgano que percibe el sentido” (pág. 208).

La Psicología Humanista Corporal toma elementos de todas las psicoterapias, el resultado ha sido un enfoque integral que puede acercarse a la experiencia profunda del ser humano.

Cuando las psicoterapias humanistas empiezan a dar importancia al cuerpo a partir de las investigaciones de Reich, se da el auge de las psicoterapias corporales, así como la integración del análisis transaccional de Eric Berne y la Gestalt de Perls.

El trabajo de los psicoterapeutas corporales tiene que ver con las aportaciones hechas por Carl Rogers que, citado por Gimeno-Bayón (2017), sostiene que el paciente necesita sentirse acompañado, escuchado y apoyado por el psicoterapeuta, por lo que es imprescindible que éste fomente una buena relación.

En las psicoterapias humanistas es de vital importancia recurrir una y otra vez a las sensaciones para conectar con el cuerpo, de esa manera la persona experimenta lo que sucede en el momento y al mismo tiempo toca sucesos o vivencias que tuvo en el pasado. Es por ello que Reich consideraba que si no se tocan las memorias con el cuerpo no se accede al inconsciente.

En su libro “El proceso de convertirse en persona”, Rogers (1972) habla de la importancia del trabajo del psicoterapeuta humanista. Dice que en la medida en que el psicoterapeuta establezca con el paciente una relación honesta, transparente, sin ningún tipo de máscara, el paciente confiará y su proceso podrá ser más efectivo.

Otra de las actitudes requeridas al psicoterapeuta es la aceptación de la persona, que en todo momento la valore sin juicios, que la acepte tal como es. Y respecto a la comprensión empática, Rogers expresa que:

Cuando el terapeuta puede captar momento a momento la experiencia que se verifica en el mundo interior de su cliente y sentirla, sin perder la disparidad de su propia identidad en este proceso empático, es posible que se produzca el cambio deseado (págs. 65-66).

Estas tres actitudes de acuerdo con las investigaciones que Rogers hizo son las adecuadas para que el paciente salga adelante.

Por otro lado, y como menciona Riveros (2013), cuando Rogers realizó investigaciones respecto al trabajo personal y grupal en la psicoterapia, empezó hablando del *paciente* transformándolo en *cliente*, y terminó por hablar de *la persona*.

Rogers (1972) habla cómo en la psicología centrada en el cliente, conforme el terapeuta va teniendo un acercamiento o contacto con el cliente, lo va conociendo, por ese motivo ya no puede ser cliente ni paciente. Ya se ha involucrado con la persona y le da el valor que tiene.

En el libro, “Desarrollo Humano: el crecimiento personal”, Lafarga (2013) hace mención de la importante colaboración de Rogers en el enfoque centrado en la persona y lo indispensable que es crear el ambiente propicio para que la persona crezca y se vaya descubriendo a sí misma. En ese espacio entre dos personas la empatía, una actitud positiva incondicional y la autenticidad, son la clave. Cuando la persona encuentra este ambiente la tendencia actualizante se manifiesta, y tiende a evolucionar.

En INTEGRA se introdujeron estas actitudes humanistas que toman en cuenta el trabajo corporal; durante los dos años que duró la maestría en Psicoterapia Humanista Corporal se hizo énfasis en que la persona pueda hacerse consciente de las sensaciones y emociones reprimidas en su cuerpo, aunque para ello es indispensable que esté bien plantada, es decir, arraigada y eso se logra a través de ejercicios bioenergéticos que emplean la respiración y el sonido.

La maestría en INTEGRA emplea el aprendizaje significativo. La información teórica que ofrecieron se practicaba entre las mismas compañeras que vinculaban el conocimiento teórico con la experiencia directa. También se realizaron sesiones terapéuticas por las que cada una trabajó con sus conflictos existenciales a través del cuerpo, de la respiración y del sonido.

Estas experiencias han provocado cambios realmente notorios en mi persona, una percepción de mí misma más profunda. Considero que este conjunto de elementos en la maestría ha influido positivamente en la formación de nuevos psicoterapeutas.

Este capítulo muestra el desarrollo que ha tenido la Psicoterapia Corporal ya que se ha ido ampliando cada vez más a través de varios modelos, como en el caso de la integración de la Psicoterapia Humanista Corporal que involucra las actitudes de las que habla Rogers haciendo un

trabajo más holístico, incluyendo la respiración, el movimiento, el sonido, el cuerpo, y dándole valor al ser humano.

Capítulo 5: Metodología

5.1 Planteamiento del Problema

La represión, dice Feldman (2002), es un mecanismo de defensa que el ser humano emplea para bloquear los sentimientos, emociones y pensamientos que surgen ante situaciones dolorosas o vergonzosas que vive en las diferentes etapas de su vida.

La Psicoterapia Humanista Corporal es una alternativa para trabajar con esos recuerdos que han sido olvidados, permite a la persona adentrarse en sus profundidades e ir tocando esas tensiones musculares, así, poco a poco la energía empieza a fluir y se manifiestan emociones y pensamientos que habían sido bloqueados.

Si bien es cierto que el mecanismo represivo en la niñez permitió a la persona sobrevivir a los regaños y castigos, al abandono y al rechazo o a la humillación y la traición provenientes de las figuras parentales o de las personas que lo cuidaban, también es cierto que aquello que no se expresó o no se realizó de manera funcional, limita su desarrollo personal en el presente.

Como se ha mencionado, esa energía reprimida se acumula en distintas zonas del cuerpo o segmentos. Reich (1948) habla de siete segmentos en el cuerpo humano: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico. El segmento oral está formado por boca, mandíbulas y garganta, y por los músculos involucrados en esta área. Todos ellos en su conjunto son elementos importantes en la manifestación y la expresión de las emociones.

Cuando la energía en este segmento se estanca y se congela, la persona tendrá dificultad para expresar sus emociones, ideas y pensamientos.

5.2 Pregunta de Investigación

¿Cómo se manifiesta la represión en el segmento oral según la Psicoterapia Humanista Corporal?

5.2.1 Objetivo General

Identificar a través del análisis de elementos discursivos de qué manera se manifiesta la represión en el segmento oral, a partir de un estudio de caso típico desde la perspectiva de la Psicoterapia Humanista Corporal.

5.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar qué se puede reprimir en el segmento oral de manera enunciativa, aunque no limitativa.
- Indagar cuál es el ambiente familiar en que puede ocurrir la represión.
- Describir cómo se puede manifestar la represión en el segmento oral.
- Explicar qué recursos se emplearon de la Psicoterapia Humanista Corporal para liberar la tensión crónica en el segmento oral provocada por la represión.

5.3 Justificación

Durante mucho tiempo la mente tuvo un lugar privilegiado en cuanto a la adquisición de conocimientos, pero hoy en día es cada vez más claro que existe una integración entre la mente y el cuerpo en todos los ámbitos, trátase de aprendizaje, de idear soluciones o de la salud.

Para prevenir las enfermedades cuyo origen no sólo es físico sino también emocional, psíquico y conductual resulta indispensable aprender a escuchar al cuerpo, saber lo que necesita,

sentir sus sensaciones, sólo de esta forma es posible identificar lo que está sucediendo en el organismo.

Por otra parte, al estar informados de lo que provoca la represión en el cuerpo y de las consecuencias de los bloqueos en el segmento oral surgirá un interés por acudir a la Psicoterapia Humanista Corporal para así tener una mejor calidad de vida y contribuir a la prevención de enfermedades.

En cualquier etapa de la vida se reprimen sentimientos y pensamientos que en el diario vivir obstaculizan el crecimiento personal. El hacerlos conscientes y trabajar en ellos se identifica lo que el cuerpo necesita, se aprende a escucharlo, y al hacer cambios y liberar las tensiones musculares es posible tener una vida más plena y saludable. ¡Y quién no quiere una vida plena y saludable!

En la actualidad es necesario hacer contacto con el cuerpo, sentirlo, vivirlo, transcurrir por la vida con alegría, sin lamentarse por lo que no se hizo o se dejó de hacer. Qué importante entonces es trabajar con los bloqueos musculares para que la energía fluya a través de todo el organismo, ayudando de esta manera a que las personas puedan sentirse realmente vivas.

5.4 Tipo de Estudio Cualitativo

Esta investigación es cualitativa porque la observación y el análisis de las características del objeto de estudio se hace desde varios ángulos, se requiere investigar la vida emocional y psíquica de las personas a profundidad, sumergirse en su contexto para ir observando, descubriendo y conociendo lo que pudo haber ocurrido en la vida de la persona y encontrar aquello que reprimió la expresión de su ser.

Steinar (2011) dice que el camino de la investigación cualitativa no ha sido fácil, pero que conforme se ha ido avanzando en los estudios cada vez es más aceptada sobre todo cuando el tema es más específico y relacionado con las ciencias sociales.

Este autor habla de la manera en que, por medio de la comunicación, es posible observar desde fuera las experiencias que la persona ha tenido durante su proceso de crecimiento, y lo que va manifestando se relaciona con el conocimiento expresado por diversos autores.

Es importante mencionar que en la revisión del material bibliográfico de libros y artículos acerca de la represión no se encontró ninguno que se enfocara particularmente en la represión en el segmento oral. Es decir, la represión en el segmento oral está presente en muchos de ellos, pero no es el tema focal, con excepción de Reich que hace referencia en el segmento oral. Por otra parte, tampoco se encontraron artículos actualizados sobre el tema de la presente investigación.

De cualquier forma, cada tema ha sido investigado y mencionado en este trabajo. Y en lo que se refiere a la represión en el segmento oral, lo que la investigadora hizo fue construir, a partir de esta información diseminada y no actualizada, el esqueleto para su propia investigación a partir de un estudio de caso.

Ha sido impresionante experimentar cómo al utilizar la investigación cualitativa se van haciendo ajustes en la metodología dado que el ser humano es un ente dinámico. Durante el desarrollo de la investigación se ha llegado a comprender que se trata de un proceso y que hay que ser flexibles, pues como lo mencionan Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2015) “el proceso cualitativo no es lineal ni lleva una secuencia como el proceso cuantitativo” (pág. 396).

5.5 Alcance de la Investigación

Hernández-Sampieri et al. (2015) menciona que toda investigación cualitativa se inicia con un estudio exploratorio. Es decir, empieza por la búsqueda de literatura o información acerca del tema que se trata.

En el caso de esta investigación, los artículos confiables son pocos y –como se mencionó– no hay estudios actualizados acerca de la represión en el segmento oral. Esta realidad ha implicado que el alcance del estudio haya ido cambiando.

Según su alcance una investigación cualitativa puede ser de diferentes tipos: de alcance exploratorio o correlacional, descriptivo o explicativo.

La presente es una investigación de alcance exploratorio porque ha consistido en explorar el tema debido a que son pocos los autores que se han abocado a hacer investigaciones acerca de la represión en el segmento oral y los artículos encontrados están basados en libros escritos anteriormente. Es importante mencionar que el alcance exploratorio muestra la forma de introducirse a fenómenos con los que hay que familiarizarse cuando el tema es poco conocido.

5.6 Participantes

En la investigación cualitativa la muestra no es probabilística, no se buscan resultados de carácter numérico, lo que se requiere es obtener los datos adecuados para responder a la pregunta de investigación. Por eso la opción del muestreo por conveniencia y el tamaño de la muestra lo decide cada investigador de acuerdo con las características de su propio trabajo, como mencionan Hernández-Sampieri, et al. (2015).

En el presente estudio se establecieron los siguientes criterios de selección: se decidió por una persona del sexo femenino que estuviera asistiendo o que ya tuviera contacto con la Psicoterapia Humanista Corporal, que hubiera trabajado con el segmento oral y que tuviera carácter oral en primera instancia. Al encontrar a esta persona se le invitó a participar y lo hizo de manera voluntaria.

5.7 Técnica de Recolección de Datos

Martínez (2006) describe que el estudio de caso se emplea para obtener la información requerida al explorar las conductas a través de la entrevista a profundidad. En este mismo artículo, cita a Chetty para explicar que esta herramienta es valiosa y se ha utilizado en investigaciones exploratorias.

Yin, que es citado por Martínez (2006), confirma que el estudio de caso puede ser utilizado cuando los temas son nuevos y sí tienen autenticidad y credibilidad. “Además, el estudio de caso es capaz de satisfacer todos los objetivos de una investigación, e incluso podrían analizarse diferentes casos con distintas intenciones” (pág. 175).

Para clarificar lo que es el estudio de caso Stake (1999) lo define como “el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (pág. 11).

Al recolectar los datos de una investigación cualitativa es importante la labor que hace el investigador, hay diferentes técnicas y una de ellas es la entrevista en profundidad. Robles (2011) dice que “ la intencionalidad de este tipo de técnica, es adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar en lo trascendente, descifrar y comprender los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias, zozobras y alegrías, significativas y relevantes del entrevistado” (pág. 40).

Por su parte, Hernández-Sampieri, et al. (2015) muestran que la recolección de datos no es igual en el método cualitativo que en el cuantitativo. En el cuantitativo se requieren datos numéricos y probabilísticos para dar a conocer los resultados mientras que el método cualitativo necesita recolectar datos a través de diferentes métodos.

Para estos autores, un instrumento importante es la entrevista en profundidad que consiste en tener un acercamiento con la entrevistada a través de la elaboración de preguntas semiestructuradas abiertas, y llevarla a cabo de tal manera que la persona comunique de manera libre su mundo interior.

Las preguntas semiestructuradas abiertas están relacionadas con los temas involucrados en la investigación, a partir de ellas se logra obtener información acerca de la experiencia de la persona en el ambiente familiar, respecto a sus creencias, su educación, sus costumbres, emociones y pensamientos.

Estas fueron las razones por las que se eligió la técnica de la entrevista en profundidad, ya que la investigación de la represión en el segmento oral requiere de información muy específica acerca de la experiencia de vida de la entrevistada.

5.8 Procedimiento

La investigadora estimó realizar dos entrevistas a la persona idónea de acuerdo con los criterios de selección de la muestra. Cuando esto ocurrió ambas quedaron de verse en una cafetería ubicada en la calle Monterrey en la colonia Roma Sur en la CDMX, el 3 de mayo del 2018 a las 5:30 pm.

Antes de iniciar con la entrevista la investigadora le platicó un poco acerca de lo que se trataba la investigación. Ambas compartieron el conocimiento personal sobre el tema y se fue creando el ambiente adecuado para efectuar la entrevista. Después se le dio a leer a la entrevistada el consentimiento informando (apéndice 2), quedó de acuerdo y lo firmó. Durante los 45 minutos que duró la entrevista su participación fue abierta, clara, honesta, transparente y aceptó participar nuevamente.

La segunda entrevista se llevó a cabo el 21 de noviembre del 2018. Para ello la investigadora elaboró preguntas relacionadas con los recursos que utilizó en la Psicoterapia Humanista Corporal, mismas que estaban enfocadas a trabajar la represión en el segmento oral. Esta segunda entrevista tuvo una duración de 40 minutos y la entrevistada se mantuvo siempre dispuesta a realizarla.

Ella tiene 33 años, es soltera, se define como oral colapsada. Explica que “Antes yo me drogaba... iba mucho a fiestas, estaba como anestesiándome todo el tiempo, la última etapa fue como alcohol...” Refiere que el consumo de drogas lo inició alrededor de los 15 años; fumaba marihuana, estaba todo el tiempo “como anestesiándome”, también consumía químicos y alcohol. Así lo estuvo haciendo hasta los veintiséis años. Dice que “no sabía cómo expresar” sus emociones.

5.9 Análisis de Datos

La recolección de datos se hizo con base en la entrevista a profundidad, a partir de preguntas semiestructuradas que fueron diseñadas para obtener la información de acuerdo con los ejes centrales de la pregunta de investigación. Se hicieron también preguntas abiertas y las entrevistas fueron grabadas en su totalidad.

Las respuestas de la entrevistada fueron a partir de lo que ella vivió y experimentó a lo largo de su vida y los beneficios que obtuvo al trabajar con la Psicoterapia Humanista Corporal.

La investigadora escuchó la grabación y transcribió las respuestas en procesador de Word tal cual fueron. Este trabajo fue muy minucioso, requirió ir escuchando una y otra vez las palabras de la entrevistada para no omitir ningún dato, gesto o emoción.

Al terminar de transcribir, la investigadora procedió a subrayar con diferentes colores los temas que contestaban a los objetivos específicos, y dio importancia a las reiteraciones que la entrevistada hizo.

A partir del material de las entrevistas la investigadora encontró respuestas a los objetivos planteados:

5.9.1 Sobre el primer objetivo de investigación: Identificar qué se puede reprimir en el segmento oral, de manera enunciativa, aunque no limitativa.

En relación con las emociones, la entrevistada mencionó que hace unos meses le sucedió algo en el trabajo y se sintió frustrada, esta sensación le provocó temblores, se puso a llorar, a gritar y a descargarlo. Dice que cuando está atorada con el enojo prefiere sacarlo. Si le toca llorar lo hace y no le da pena hacerlo.

También reconoce que en ella hay ira, frustración e impotencia, y que puede identificar cuando está muy contenta, eufórica o tiende a la tristeza. Relata que cuando se enoja con una persona trata de alejarse, pone una gran distancia emocional, se aísla por completo de la persona y ya que está aislada duda mucho de porqué se enojó, entonces lo analiza y le da muchas vueltas,

se pregunta si está siendo reactiva y después que encuentra la argumentación lógica, puede validar que está enojada, entonces ya puede expresarlo.

Dice que al expresar afecto se reprime un poco con sus amistades, pero se le facilita con su mamá y con su pareja. Con su papá lo ha tenido que trabajar.

5.9.2 Sobre el segundo objetivo de investigación: Indagar cuál es el ambiente familiar en que puede ocurrir la represión

En la familia de la entrevistada el ambiente era ambivalente, tenían momentos de ser familia “feliz” y momentos de pelear todo el tiempo. Sus papás peleaban la mayoría de las veces, lo dice y considera que eso era “como estresante, no era nada bonito”. Entonces ella procuraba “como aislarse y estar como en sus juegos, en sus cosas”. De repente, “cuando estaban de buenas, contentos, salíamos como que, al cine, restaurantes. Como que la dinámica fuera de casa era familia “feliz” y adentro de casa era pura pelea y mucha violencia”.

Los integrantes de su familia

En su casa vivía con sus papás y sus dos hermanos. Su hermana era ocho años mayor y su hermano nació cuando ella tenía diez años. La entrevistada era la del medio.

La relación entre sus padres

Menciona que sus papás se peleaban y casi no estaban en casa porque ambos trabajaban. Tiene recuerdos de que “estaban presentes pero ausentes”, estaban físicamente pero no le hacían caso. Entre semana procuraban dejarlos encerrados con llave para “que no nos pasara nada”.

La relación de la entrevistada con su padre

Su papá le llamaba la atención con gritos y le pegaba con el cinturón, “le gustaba ser muy sádico”, si no se le obedecía la retaba, ahora lo cuenta así. Su papá era el autoritario y su mamá no tenía ingerencia.

Le tenía mucho miedo a su papá y por eso se callaba y reprimía muchas cosas, no podía expresarse porque “él era super explosivo”. Comenta que en una ocasión ella contactó con la ira y “con ese impulso de ira de no controlarse” se le fue a golpes a su papá, “eso fue al final de la etapa de familia disfuncional, ya estaban muy mal todos”. Insiste en que todo el tiempo anterior estuvo reprimida en casa por miedo a su papá.

La relación con su madre

Su mamá pocas veces le llamaba la atención, solamente en una ocasión le pegó “porque no se pudo controlar”. En realidad, era muy pasiva, nunca estaba y cuando estaba apoyaba las decisiones de su esposo.

La relación con su hermana mayor

Su hermana era la mayor y ella la cuidaba. Dice la entrevistada: “era tremenda y me hacía varias cosas feas”. Siempre estaban solas y a su hermana le gustaban mucho las fiestas. Le confiaba sus secretos y le decía que los guardara, le daba cositas para congraciarse. Peleaban poco. La entrevistada “Traía en mente desde niña que ya no quería vivir ahí”, ya se quería ir y se lo decía a su hermana.

La soledad

La entrevistada reportó que todo lo vivió con la sensación de estar “muy sola”. Aunque había gente a su alrededor se sentía sola, su infancia fue solitaria, desde chiquita fue muy aislada.

Ahora ella es sociable, aunque en ciertas ocasiones tiende a preferir estar sola y lo remarca: “Sí, prefiero estar sola”.

La escuela

Le gustaba la escuela. Vivía con mucho anhelo de afecto. Para ir a la escuela le colgaban una llave y la llevaba la señora del transporte. Al regresar, ella llegaba, abría la casa y estaba sola. Sus papás asistían a la escuela “cuando salía en las fiestas”, pero la tarea no se la revisaban, la directora llegó a hablar con sus papás para que le pusieran atención.

5.9.3 Sobre el tercer objetivo de investigación: Describir cómo se puede manifestar la represión en el segmento oral

Tuvo problemas en su casa en el pasado por decir las cosas muy directamente, ahora es más mesurada. Cuando estaba en la prepa y tenía que hablar en público se ponía roja y le daba mucho miedo expresarse enfrente de las personas. Ahora, a sus treinta y tres años, ya no reacciona así. Sin embargo, llega a sentirse nerviosa.

A la entrevistada le gusta expresar su punto de vista a los demás, aunque con su pareja es complicado manifestarse dado que le es difícil negociar con él.

Para ella no ha sido difícil llorar, se le ha dado “muy bien y siempre, desde chiquita”, nunca reprime el llanto. Tampoco le es complicado gritar.

Lo que sucede en su cuerpo cuando se reprime se va más a la cabeza, al mencionarlo hace un ademán en su cuello para decir: “y sí, no hay un sentir”. Ha vivido situaciones fuertes en su vida y su tendencia es a no sentir; lo que hace es meter el pecho, bloquear los hombros y subirlos.

Después me comenta que lo que le pasa primero es ese distanciamiento, como que se aísla, se queda analizando y estructurando, validando su emoción, y ya que la valida y como todo esto es reflexión no lo está disfrutando, se lo está quedando. Con un movimiento indica cómo corta el tórax y cuello porque está sintiendo mucho, es demasiado sensible, entonces ya que le da orden en su cabeza se da “permiso de sentir”.

Para ella es difícil sentir tensión en las mandíbulas. “Es raro, porque aparte me acaban de poner brackets”, dice. Y asegura que, “sí me han pasado como cosas emocionales con el movimiento de los dientes”. Ahora se da cuenta que tiende a tener la mandíbula tensa, la parte que le duele es la unión de las dos mandíbulas y la parte de abajo.

Al preguntarle si se percató de que deja de respirar me comenta que “ahorita ya no”, pero que cuando empezó con el entrenamiento se dio cuenta de que respiraba muy poco y que, con el trabajo de la terapia y el entrenamiento, en lo que lleva dos años, “de repente iba en el metro y dejaba de respirar, y luego lo hacía consciente. Ahorita ya no”. Eso es porque lo ha trabajado, ha permitido que su respiración sea más profunda y ya no se queda sin aire.

Cuando experimenta algún momento de ansiedad o de estrés se da cuenta al checar su respiración, “y sí, es menos profunda”.

Es impresionante que al preguntarle si se enferma de la garganta menciona que desde que entró al entrenamiento ya no se enferma, aunque anteriormente lo hacía tres veces al año.

5.9.4 Sobre el cuarto objetivo de investigación: Explicar qué recursos utilizó de la Psicoterapia Humanista Corporal

La meditación le permitió ver que tenía cosas por resolver, realizó varios procesos terapéuticos y retiros de sanación hasta que entró al entrenamiento en Psicoterapia Humanista Corporal porque sentía que necesitaba algo, “me faltaba algo”, dice.

Ya en el entrenamiento hizo una búsqueda más profunda pues sentía que le hacía falta integrar algo y se dio cuenta de que se expresaba desde la máscara y no desde su ser real. Ahí encontró herramientas para poder gestionarse y vivir la vida de manera diferente. Así fue que inició su trabajo de consciencia.

Comenta que, en el proceso de entrenamiento en Psicoterapia Humanista Corporal, al hacer muecas con la boca libera la tensión de las mandíbulas y lo dice muy segura. Nunca lo hace en su día a día, pero cuando están haciendo arraigo o cuando están empezando a trabajar con los ojos, sí lo hace mucho.

Además, siente tensión en los hombros, en el tórax y en las rodillas. Las rodillas las ha estado trabajando, por eso ya no siente tensión, por eso ya no le duelen.

Cómo trabaja ella con sus bloqueos en el segmento oral a partir de la Psicoterapia Humanista Corporal

Ella practica los siguientes ejercicios de la Psicoterapia Humanista Corporal: hace ejercicio físico porque siente que es muy importante, se estira para movilizar la energía, respira con sonido, lleva su consciencia a las partes bloqueadas y al final se estira bastante para abrir el pecho conscientemente, entonces siente cómo la energía que corre a través de su cuello y de su tórax le “provoca vibración en los brazos”.

Utiliza la postura de “L” (apéndice 3) para fortalecer la voluntad de amar; junta los omóplatos, abre el pecho, y al abrir el pecho abre el corazón y está ejercitando la capacidad de amar. Quedarse en la posición invertida hace que tenga fuerza en los omóplatos y mantenga el pecho abierto, esto lo lleva al trabajo corporal y siente que le está ayudando mucho. Para ella la resistencia es fuerza en su vida.

Dice que el beneficio que obtiene a través de este ejercicio es confiar en la vida, estar más abierta a la consciencia, no estar en la neurosis, en el colapso, en las heridas y en el sufrimiento, sino en una percepción más amplia de la vida. La sensación que tiene al hacer esta postura es la de contactar con su cuerpo, estar arraigada y presente.

Señala su boca para decirme que al empezar a trabajar con el segmento pélvico a través de los ejercicios bioenergéticos “empecé a sentir que la pelvis y la oralidad están conectados”. El ejercicio de morder la toalla lo ha hecho en terapia y le ha ayudado a liberar y a descargar. La terapeuta también le mandó hacer los ejercicios de chuparse el dedo y usar una mamila para mover la boca. Hacerlos le ayuda a liberar la tensión.

Cuando toca la herida de abandono y le duele mucho, mueve la boca y gesticula. Entonces se da cuenta de que siente mejoría, “como si hubiera algo aquí”, señala su boca, “y necesita salir”.

Al tocar el enojo que le faltaba liberar, la sensación en la parte oral cambió, se sintió “super ligera, sin tanta tensión”, en todo su ser fue liberador. Comenta que la experiencia de sentir la parte oral sin tanta tensión fue para ella “como abrir la llave por donde sale el agua del tinaco y vaciarlo todo”.

Ahora, cuando siente que cae en el colapso - lo que cada vez es menos frecuente-, puede ser consciente de ello. Y como ya lo ha ido actualizando en la terapia, sabe que “sí hay en la vida para ella”. También comenta que cuando estos episodios se presentan en el tema de la pareja se detiene a respirar, a sonar y a hacer movimientos con la mandíbula, aunque cuando siente que el colapso la rebasa prefiere ir a terapia.

Los ejercicios que ha hecho en terapia para trabajar el segmento oral son el de morder la toalla, utilizar la mamila, chupar su dedo y los movimientos con la mandíbula. Tiene una muñeca (apéndice 4) que es su niña interior, con ella platica cuando se siente sola, “más bien es darle un apapacho como de aquí estoy, todo está bien, no estás sola”; en sí no es trabajar con el segmento oral pero sí con la herida de abandono lo que tranquiliza a su cuerpo. Y morder la toalla (apéndice 5) le sirve para liberar la tensión, sacar el enojo y la frustración.

La succión que practica al hacer los ejercicios de chupar (su dedo, la mamila o el chupón) (apéndice 6) le han ayudado a estimular el acto de nutrición, el alimento primario que no tuvo. Al estar succionando siente calma y libera tensión. Comenta que cuando succiona el chupón se repite frases afirmativas como “hoy sí hay”; habla desde su ser adulto a su niña interior, y eso hace la diferencia.

La gesticulación y los sonidos son una manera de descargar, los hace en su día a día. Al tocar los puntos de unión de la mandíbula durante la terapia, la emoción que toca es su tristeza reprimida. Este ejercicio lo realiza haciendo movimientos o dando toques con los dedos sobre esa área, hace movimientos de presión y círculos sobre su mandíbula, respira y suena. Al hacerlos experimenta calma y tranquilidad (apéndice 7).

Luego de clasificar la información en diferentes categorías y subtemas la relacioné con los objetivos específicos para dar respuesta a cada uno de ellos. Las respuestas que la entrevistada dio a cada una de las preguntas aparecen en esta tabla.

Tabla 2. Resumen para visualizar las conclusiones

Objetivos específicos de la investigación	Resumen
<p>1) Identificar qué se puede reprimir en el segmento oral, de manera enunciativa, aunque no limitativa.</p>	<p>La frustración El enojo El afecto La tristeza Su expresión El miedo</p>
<p>2) Indagar cuál es el ambiente familiar en el que puede ocurrir la represión.</p>	<p>Ambiente familiar: ambivalente, estresante, mucha violencia y pleitos. Relación entre los padres: padres ausentes, peleaban, no estaban en casa, trabajaban y cuando estaban no le hacían caso. Relación de la entrevistada con su padre: papá autoritario, explosivo, le gritaba y le pegaba. Miedo a su papá y reprimía su expresión. Relación con su madre: madre pasiva, casi no estaba en casa. Relación con su hermana mayor: Ella la cuidaba. Estaban solas en su casa. A su hermana le gustaban las fiestas, la entrevistada solía guardarle los secretos a su hermana, pues le regalaba cosas. La soledad: vivió y se sintió sola, desde chiquita fue aislada, infancia solitaria, prefiere estar sola en ocasiones.</p>

	<p>La escuela: sus padres asistían a las fiestas; sin embargo, la directora les mandaba a hablar porque no le ponían atención y la tarea no se la revisaban. Vivía con anhelo de afecto.</p>
<p>3) Describir cómo se puede manifestar la represión en el segmento oral.</p>	<p>Miedo a hablar en público. Incapacidad para negociar con su pareja. Problemas con su familia por dar su punto de vista. Ningún problema para llorar ni gritar. Mecanismos a nivel del cuerpo para reprimir sus emociones son: Meter el pecho Bloquear los hombros y subirlos No se permite sentir, se aísla Al cortar la energía cuello y tórax, se va a la cabeza Tensión en las mandíbulas, en la unión con la mandíbula inferior Trae brackets, cuestión emocional con los dientes Al empezar el entrenamiento se dio cuenta de que respiraba muy poco y que de repente dejaba de respirar En momentos de ansiedad y estrés su respiración es menos profunda Antes de entrar al entrenamiento se enfermaba tres veces al año de la garganta, ahora ya no se enferma.</p>
<p>4) Explicar qué recursos de la Psicoterapia Humanista Corporal utilizó.</p>	<p>Hace ejercicio Moviliza la energía Respira con sonido Lleva su consciencia a las partes bloqueadas Abrir el pecho Postura de “L” y beneficio Trabajar el segmento Morder la toalla</p>

	Chuparse el dedo o un chupón Utilizar la mamila Movimientos en la mandíbula Muñeca
--	---

En esta tabla se vaciaron las respuestas que la entrevistada dio a cada una de las preguntas, se fueron clasificando en diferentes categorías y subtemas para después ir las relacionando y dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos. El colocar la información de esta manera se hizo para compilar la investigación y empezar a ver de qué manera llegar a las conclusiones.

Toda esta información muestra la forma como la entrevistada experimentó su infancia, cómo fue la relación con sus padres, sus hermanos y en la escuela. Cómo le afectó la manera de ser de su papá y su mamá, a tal grado que reprimió sus emociones y prefería aislarse y jugar sola.

Ella misma dice que su papá era autoritario y le tenía miedo porque le pegaba, a tal grado que en la adolescencia se dejó llevar por las adicciones para no sentir, hasta que encontró una mejor forma de ver las cosas y optó por trabajar en su crecimiento. Así fue como entró al entrenamiento en Psicoterapia Humanista Corporal en donde al hacer contacto con su cuerpo encontró cómo expresar lo que en su organismo estaba contenido por tensiones crónicas localizadas en el segmento oral.

Hoy en día, a través de los ejercicios bioenergéticos y apoyada en la terapia es una persona más consciente, feliz, que utiliza las herramientas aprendidas para llevar una vida más saludable y plena.

5.10 Hallazgos y aportaciones

Una de las cosas que llamó mi atención fue que, aunque la entrevistada no parece oral físicamente, su carácter primario sí lo es. No todas las personas con carácter oral tienen que ser alargados y delgados. Este es un dato a considerar para puntualizar la importancia de ser muy cuidadosos con la lectura corporal, pues pudiera ser que un cuerpo obeso encubra una oralidad.

Pienso también en una manera de difundir el conocimiento de la represión en el segmento oral para concientizar a los padres de lo importante que es el cuidado del bebé para que no se sienta abandonado, y satisfacer sus necesidades básicas de sentirse amado y apoyado como se requiere en la etapa oral.

En el estudio de caso presentado la entrevistada se sentía sola dado que ambos padres trabajaban y estaban ausentes mucho tiempo, dado su anhelo de afecto se iba a casa de sus vecinos toda la tarde. Esa fue la opción que primero encontró para no sentir soledad.

Ya en la adolescencia, su refugio fueron las adicciones. Me parece que, a pesar de la represión en la familia, si ella hubiera tenido un vínculo seguro con su madre, tal vez no habría tomado como alternativa las adicciones.

He aquí la importancia que tiene para todo ser humano la estabilidad familiar y el crecer en un ambiente propicio para desarrollarse.

Por otra parte, resulta claro que reprimir las emociones conlleva muchas dificultades en el desarrollo personal tanto física como emocionalmente, el saber que lo reprimido se puede trabajar haciendo contacto con el cuerpo por medio de ejercicios bioenergéticos es liberador y sanador.

Aunque las investigaciones actuales muestran lo dañino que puede llegar a ser no satisfacer las necesidades del niño en la etapa oral, habitualmente los padres no tienen idea del problema que causa el dejar que el niño lllore cuando lo que está pidiendo es ser alimentado, sostenido y amado, no hay consciencia de lo que eso ocasiona. Lo que ocurre entonces es que ya no vuelve a llorar para alimentarse y *deja de necesitar*. El resultado a posteriori es que puede llegar a la vida adulta siendo obeso, fumador o dependiente.

El cuerpo es un instrumento privilegiado que requiere ser conocido y sentido. Si hubiera más consciencia, se caería en la cuenta de que, al comprimir los músculos, al contener la respiración, se reprimen las emociones y la persona se desconecta de sí misma.

Todas las funciones que el cuerpo realiza tienen un fin, y el ir descubriendo lo que lo obstaculiza es increíble.

Durante la niñez, la represión del segmento oral bloquea la movilidad de la mandíbula debido a que no se tuvo el alimento ni el contacto físico adecuados con la madre, ya fuera porque ésta tenía que atender a otros hijos o tenía que trabajar, es decir se encontraba ausente o con otros pendientes. Y en las etapas de desarrollo posteriores, se reprimen las emociones y no expresarlas en su momento, sino ir las conteniendo, también bloquea el segmento oral.

En el contexto del estudio de caso, la entrevistada refiere que durante un tiempo se drogó “para anesthesiarse”. A esto mismo hace alusión Rosenberg, quien considera que la tendencia a las adicciones tiene relación con la fijación en las etapas tempranas, o sea la etapa oral.

En lo personal, al entender a qué se debe el apretar las mandíbulas pude darme cuenta de lo que estoy conteniendo en esa parte de mi cuerpo. Al iniciar la investigación pensaba que las

personas que tenían dificultad para expresarse eran de carácter oral, ahora me pregunto si la única causa puede ser una fijación oral o no, pues en el caso de mi entrevistada no le es para nada difícil expresarse hoy en día, aunque si lo fue en su infancia. Por otra parte, recordé que yo me enfermaba de la garganta varias veces al año, y desde que entré a la Maestría de Psicoterapia Humanista Corporal ya no me enfermo, al igual que la entrevistada.

5.11 Experiencia Personal

Para mí, empezar a bosquejar la investigación fue difícil pues cambié de tema en dos ocasiones. Al empezar a buscar información no encontraba material que tuviera relación con el primer tema que elegí (bloqueos en la niñez), y volvió a suceder con el tema de esta investigación. Sin embargo, ya no quise cambiarlo porque recordé que mi inspiración para hacer esta tesis fue conocer el por qué la energía se bloquea y a qué se debe.

Más tarde en la maestría, cuando pude reconocer que en primera instancia mi carácter es oral y mi dificultad para expresarme con facilidad, el no encontrar las palabras, el miedo a equivocarme, todo esto me llevó a decidirme por el segmento oral dado que es el segmento de la expresión.

Por otra parte, la búsqueda de información acerca de este tema tampoco resultó una tarea fácil ya que no encontraba artículos de investigación enfocados a este tema en especial, lo cual me generó ansiedad y angustia. Luego encontré que redactar me llevaba tiempo y sentía que no adelantaba mucho en el tema.

A medida que iba leyendo información acerca de la represión y del segmento oral me sentía removida interiormente, dejaba de respirar, no podía escribir y me desconcentra debido a la responsabilidad que conlleva esta investigación.

Al ir obteniendo la información me adentraba en el tema y todo se me hacía importante, aunque había cosas que no entendía hasta que lo aclaraba volviendo a releerlo. Cada vez que me ponía a trabajar en la tesis tenía sentimientos encontrados, era como ir descubriéndome, conociéndome más a mí misma como persona.

Al cobrar consciencia de la represión que guardo en el segmento oral, a qué se debió y lo que fui haciendo a mi cuerpo para no sentir o expresar mis emociones, me condujo a hacer un trabajo personal, a ir profundizando cada vez más. Qué importante realizar el trabajo en terapia para darme cuenta de que por mucho tiempo no expresé mis emociones, ni mi punto de vista. Simplemente observaba, prefería aislarme y callarme, llegué a sentir ese nudo en la garganta, cambios en la voz y el no poder expresarme, todo esto provocó en mí, frustración, tristeza, enojo y miedo. Al trabajar en terapia recuerdo que la boca la sentía hinchada. Ahora siento la lengua y los labios cuando antes no los sentía.

Cómo me gustaría que las personas que están interesadas en tener hijos supieran lo importante que es el contacto físico amoroso con el niño, que le permitan realizar las actividades propias de su etapa de desarrollo sin ser regañado o castigado porque es en ese momento cuando, por obtener el amor de sus padres, los niños se reprimen y dejan de ser ellos mismos.

En relación al trabajo con la entrevistada lo primero que sentí al conocer fragmentos de su vida fue empatía, aunque me dolía mucho lo que me comentaba, en mi cuerpo algo se inquietaba. Ella era una muestra de lo que una familia autoritaria y el miedo hacen en un ser humano.

Para poder continuar con el trabajo tuve que hacer a un lado esas sensaciones y enfocarme en la investigación sin involucrarme tanto emocionalmente, algo que pude hacer gracias a la

formación que he recibido en INTEGRAL. Es por ello por lo que quiero recalcar lo importante que es la labor y la buena formación del terapeuta.

En algún punto, al darme cuenta de cómo ella se protegió de todo ese dolor acumulado para salir adelante llegué a entender la sabiduría y maravilla del cuerpo.

Toda la información recopilada para esta investigación fue muy reveladora e interesante, el conocer el cuerpo, el contactar con las emociones, emplear los ejercicios bioenergéticos y sentir el cambio al trabajar en terapia, las experiencias vividas me llevaron a sentirme más segura para externar poco a poco mis puntos de vista, lo que siento y pienso e internalizarlos en el cuerpo para hacer cambios en la memoria.

Estoy convencida de la necesidad de trabajar a partir del cuerpo para hacernos conscientes, liberarnos y sentirnos cada vez más vivos.

Conclusiones

De acuerdo con el marco teórico, los objetivos específicos y lo obtenido a partir de lo que se recabó en las entrevistas se llegó a las siguientes conclusiones:

1. La investigación realizada permitió identificar las emociones que se reprimen en el segmento oral de manera enunciativa, aunque no limitativa. Estas emociones son la frustración, el enojo, el afecto, la tristeza y el miedo.
2. Un ambiente familiar ambivalente, violento y con padres ausentes provocan la represión en el segmento oral. En el caso de la entrevistada, la situación empeora por un padre autoritario que además era violento, explosivo y golpeador, y una madre pasiva que no apoyaba a la entrevistada.
3. El bloqueo del segmento oral se manifiesta como miedo al hablar en público, la incapacidad de negociar tanto en el ámbito familiar como con la pareja, y la de expresar su propio punto de vista.
4. Los mecanismos de represión en el segmento oral van desde la racionalización, la justificación o la desconexión de sus propias emociones hasta los mecanismos propiamente corporales como son apretar la mandíbula provocando tensión crónica en la zona oral, subir los hombros, cortar la respiración, meter el pecho, y otros.
5. A través de la psicoterapia humanista corporal la entrevistada reconectó con sus emociones reprimidas y liberó el bloqueo en el segmento oral. Las técnicas propias de la Psicoterapia corporal han sido de gran ayuda para ella.

6. La Psicoterapia Humanista Corporal es una terapia apropiada para trabajar con la represión del segmento oral.

Que importante darse cuenta de donde viene la represión en el segmento oral y como puede limitar a la persona en este caso, la libertad de expresarse debido a la manera en cómo se vivió en una familia donde las conductas y comportamientos no permiten crecer, ocultando las emociones, pensamientos e ideas por lo difícil y doloroso que es manifestarlo.

Sin embargo, el trabajo con la Psicoterapia Humanista Corporal ayudó a contactar con las emociones, sentir en su cuerpo esas tensiones y liberar la represión en el segmento oral para sentirse más plena.

Referencias

- Antón, M. C. (Mayo de 2015). Bruxismo y Psicoanálisis. *Perspectivas en Psicología*, 12(1), 36-46.
- Arias, D. M. (2013). *Eficacia del Análisis Bioenergético en la liberación de tensiones musculares crónicas provocadas por experiencias emotivas dolorosas* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad de las Américas, Ecuador.
- Arteaga, M. V. (2014). *La Bioenergética y su relación con el comportamiento agresivo de niños y niñas de 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral Guagua Kids de la Ciudad de Quito en el periodo octubre 2013 a febrero* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
- Beltrán, M. (2011). De lo oral a lo bucal en la odontología. *Revista colombiana de Investigación en Odontología*, 2(5).
- Boga, V. (2015). *Bioenergética y pilates "Cuando el cuerpo habla"* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología en la Universidad de la República, Montevideo.
- Boscato, D., y Pakini, L. (s/f). *Conciencia Corporal*. México: Coordinación General del programa IMSS-Oportunidades.
- Cabanillas, M. y Zapata, J. (2016). *El origen de la represión y su impacto en la estructuración del aparato psíquico*. *ÁGORA UNLaR*, 1(1), 100-115.
- Cabeza, L., y Puente, A. (2015). *Vinculación objetal en el primer despertar sexual de niños* (tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura, Cartagenas de Indias D, T y C.
- Cabrera, L. (2016). Represión, Memoria y Conciencia Social. *Revista Análisis de la Realidad Nacional*, 57-66.
- Cámares, L. (2015). *Clinica Infantil: aproximaciones desde la Psicoterapia Corporal* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología en la Universidad de la República, Montevideo.

- Cannella, C. (2015). *Poner el cuerpo en la escuela. Reflexiones y aportes sobre la importancia del cuerpo en la educación* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad la República, Montevideo.
- Correa, L., Montoya, C., y Muñoz, D. (2010). La Represión. *Grupo de investigación Psicológica, Psicoanálisis y Conexiones*, 2(3), 1-12.
- da Costa, R. (2014). *El cuerpo en el encierro* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad de la República, Montevideo.
- Dahlke, R. (1998). *El mensaje curativo del alma. Traducción de Joana Claverol*. Barcelona: Robinbook.
- Dychtwald, K. (1983). *Cuerpo-Mente*. México: Calypso, S.A.
- Erikson, E. (1980). *Infancia y Sociedad*. Argentina: Hormé.
- Falcón, M. (2013). *Psicoanálisis, Sexo y Política*. Obtenido de google académico: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repp/v5n13/v5n13a04.pdf>
- Feldman, R. (2002). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México: Hill.
- Fernández, Á. (2017). *Fisicoenergética. La energía que mueve la vida. Un modelo teórico práctico original y novedoso sobre génesis y gestión de la energética humana*. Montevideo-Uruguay: Psicolibros universitario.
- Franco, T. (Dirección). (2012). *Explicación de la teoría de la represión* (video). Obtenido de youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=QERi0Fgx1EM>
- Freud, A. (2012). *El Yo y Los Mecanismos de Defensa*. México: Ediciones Culturales Paidós.
- Galarza, S. (2015). *Los pies en la tierra y el corazón con alas* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad de la República, Montevideo.
- Galindo, J. (2017). *Viaje al centro del cuerpo y la mente. Psicoterapia Corporal y sistemas de carácter*. México: TEDEA.

- Gallego, P. E. (2015). *Carácter y sexualidades contemporáneas. Una aproximación a las histéris desde la psicoterapia corporal* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad de la República, Montevideo.
- Gimeno-Bayón, A. (2017). Experiencia y existencia en las Psicoterapias Humanistas. *Psicoterapia*, 28(107), 207-229.
- Gonçalvez, L. (2010). *El cuerpo en la psicología. Nuevas estrategias clínicas para el abordaje de los síntomas contemporáneos*. Montevideo: Psicolibros Universitario.
- Götzens, V. (2011). *Atlas de Anatomía Humana*. España: Elsevier Masson.
- Hamwee, J. (2001). *Zero Balancing tocando la energía de los huesos*. Madrid: Gaia.
- Hansen, J. (2015). *Netter Cuaderno de anatomía para colorear*. España: Elsevier Masson.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, M. P. (2015). *Metodología de la Investigación sexta edición*. México: McGraw Hill/Interamericana Editores, S.A de C.V.
- Herrera, R. (2016). *Misión Freudomarxista. Teoría y crítica de la psicología* 7, 99-110.
- Iturralde, M. E. (2013). *El cuerpo como método terapéutico para la expresión de emociones* (tesis de pregrado). Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de las Américas, Ecuador.
- Johnson, S. M. (2015). *Estilos de Carácter*. México: Pax.
- Keleman, S. (1997). *La Experiencia Sómática segunda edición*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lafarga, J. (2013). *Desarrollo Humano: el crecimiento personal. Reimpresión febrero 2013*. México: Trillas.
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo Dinámica física de la estructura del carácter*. Barcelona: Herder.
- Lowen, A. (1986). *Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México: Diana.

- Martínez, M. J., y Villegas, D. A. (2011). *Una mirada corporal de las estudiantes de la Institución Educativa Lestonnac frente a la comprensión de la rebeldía hacia la norma* (tesis de postgrado). Centro de Postgrados de la Universidad Católica, Pereira.
- Martínez, P. C. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *pensamiento & gestión*(20), 165-193.
- Mato, M. V. (2015). *La elaboración del trauma desde la Bio-Energética Suave. El Butterfly Touch como herramienta*. Facultad de Psicología de la Universidad de la República, Montevideo.
- Millán, M. Á., y Serrano, S. (2002). *Psicología y Familia*. Madrid, España: Argraf, S.A.
- Mintz, I., Pérez, F., Peñalosa, A., Beider, B., Chalup, M., y Barreras, J. I. (2014). Fisiología de la faringe. *FASO*(2), 27-29.
- Molina, M. L. (2014). *Si a la vida tal como es. Introducción a la Core Energética Creada por John C. Pierrakos*. México: Mariángel.
- Montenegro, G. (2016). *Abordaje Bioenergético de la Anorgasmia Femenina* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad de la República, Montevideo.
- Navarro, R. (2007). *Psicoenergética Método de psicoterapia corporal para integrar las emociones y el cuerpo*. México: Pax México.
- Padrini, F. (2016). *El masaje. Las guías del bienestar tonificante, relajante, antiestrés*. Irlanda: De Vecchi.
- RAE [Real Academia Española]. (2018). *Diccionario de la Lengua Española*. Obtenido de Real Academia Española: <http://www.dle.rae.es>
- Ramos, P. (2014). *Trastornos de la Personalidad: Aproximación al enfoque integracionista de Theodore Millón* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad de la República, Montevideo.
- Reich, W. (1948). *Análisis del Carácter*. Buenos Aires: Paidós.

- Reich, W. (1957). *Análisis del Carácter*. Buenos Aires: Paidós.
- Reich, W. (1985). *La Revolución Sexual. Para una estructura de carácter autónoma del hombre*. México: Planeta.
- Reich, W. (2014). *La función del orgasmo*. España: Paidós.
- Riveros, E. (2013). El arte de la psicoterapia y la simbolización del significado. Una visión humanista y existencial del queacer terapéutico. Ensayo. *Ajayu*, 22-41.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.
- Rodríguez, A. (2016). *La relación transferencial en la Psicoterapia Corporal* (tesis de pregrado). Facultad de Psicología de la Universidad de la República, Montevideo.
- Rogers, C. R. (1972). *El Proceso de Convertirse en Persona. Mi Técnica Terapéutica*. Buenos Aires: Paidós.
- Rosenberg, J. (1991). *Body, Self and Soul*. E.U.A: Humanics Limited.
- Schnake, A. (2012). *Enfermedad, síntoma y carácter Diálogos gestálticos con el cuerpo*. Argentina: del Nuevo Extremo.
- Serrano, X. (2011). *Profundizando en el Diván Reichano la vegetoterapia en la psicoterapia caracteroanalítica*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Stake, R. E. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Stauffer, K. A. (2010). *Anatomy & Physiology for Psychotherapists Connecting body & soul*. New York.London: W. W. Norton and Company.
- Steinar, K. (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa traducido por Tomás del Amo y Carmen Blanco*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Totton, N. (2003). *Body Psychotherapy. An introduction*. (T. h. Meza, Ed.) Filadelfia: Open University Press.

- Villegas, A., y Talavera, N. (2015). De la represión analítica a la represión del estado. *Revista electrónica de psicología política*, 13(34), 34-44. Disponible en <http://www.psicopol.unsl.edu.ar/2015-Julio-Art%EDculo02.pdf>
- Volpi, J. H. (2002). *Crescer é uma aventura! Desenvolvimento segundo a Psicologia Corporal*. Curitiba: Centro Reichano.
- Zabarain, S. (2011). Sexualidad en la primera infancia: una mirada actual desde el psicoanálisis a las etapas del desarrollo psicosexual infantil. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad cooperativa de Colombia*, 7(13), 75-90.

Apéndices

Apéndice 1 Partes de la boca y mandíbula

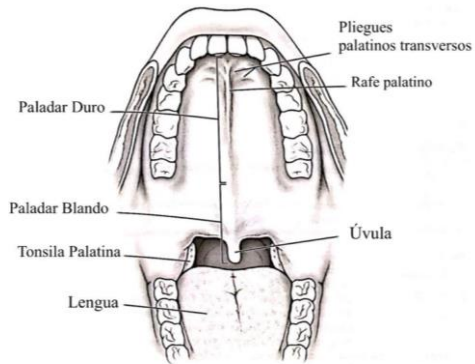


Figura # 1. Partes de la Boca. Hansen (2015)

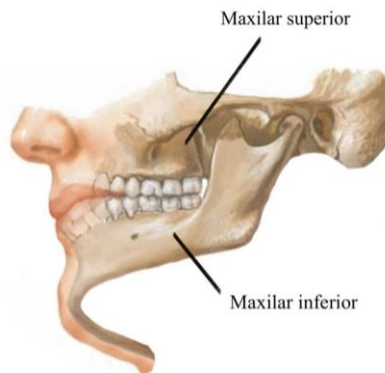


Figura # 2. Partes de la Mandíbula. Götzens (2011)

Apéndice 2 Consentimiento Informado

Consentimiento para participar en un proyecto de investigación

Estimado participante, mi nombre es Violeta Elizabeth Alvarez Barragán y estoy haciendo una investigación sobre la Represión en el Segmento Oral para titularme, terminé la Maestría en Terapia Psicocorporal Humanista en el Instituto Humanista de Psicoterapia Corporal (INTEGRA) en mayo de 2017.

Para desarrollar la investigación se requiere de personas interesadas en la realización de este estudio, por lo cual se te invita a participar. A continuación, se encuentra la información que se requiere:

- Tu participación consistirá en responder oralmente una serie de entrevistas con duración aproximada de una hora.
- Las entrevistas serán grabadas para una mejor obtención de la información, ya que tienen que ser transcritas tal cual lo comentas. Los datos personales estarán guardados de manera confidencial. Tu identidad será protegida a menos de que se solicite lo contrario de forma explícita.
- Aunque aceptes participar en este estudio, tienes derecho a abandonar la participación en cualquier momento, sin temor a ser penalizado de alguna manera.
- La participación en este estudio es totalmente gratuita por lo que no se dará retribución económica ni se cobrará por ella.
- Si tienes alguna duda acerca de este estudio puedes llamar a mi asesor metodológico José Francisco Alanís Jiménez

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

- Yo acepto participar voluntaria y anónimamente en el Proyecto de investigación sobre la Represión en el Segmento Oral en el cual investiga Violeta Elizabeth Alvarez Barragán con el fin de titularse de la maestría antes mencionada.
- Declaro haber sido informado/a del tipo de participación de esta investigación. Por ello acepto responder a las preguntas de las entrevistas.
- Declaro haber sido informado/a que mi participación no involucra ningún tipo de retribución económica y es totalmente gratuita.
- Declaro saber que la información entregada será confidencial y anónima, a menos de que yo solicite lo contrario de manera explícita. Entiendo que la información será analizada y utilizada para fines únicamente de este estudio.

Nombre del Participante	Firma	Fecha
Investigador/a que realiza la entrevista	Firma	Fecha

Apéndice 3 Postura “L”



Figura # 3. Posición de Inicio. Elaboración propia (2018)



Figura # 4. Seguimiento de la Postura. Elaboración Propia (2018)



Figura # 5. Posición Final. Elaboración propia (2018)

Apéndice 4 Contacto con su Niña Interior



Figura # 6. Contacto con su Niña Interior. Elaboración propia (2018)

Apéndice 5 Ejercicio de Morder la Toalla



Figura # 7. Ejercicio de Morder la Toalla. Elaboración propia (2018)

Apéndice 6 Succión del Chupón



Figura # 8. Succión del Chupón. Elaboración Propia (2018)

Apéndice 7 Movimientos circulares en la Mandíbula

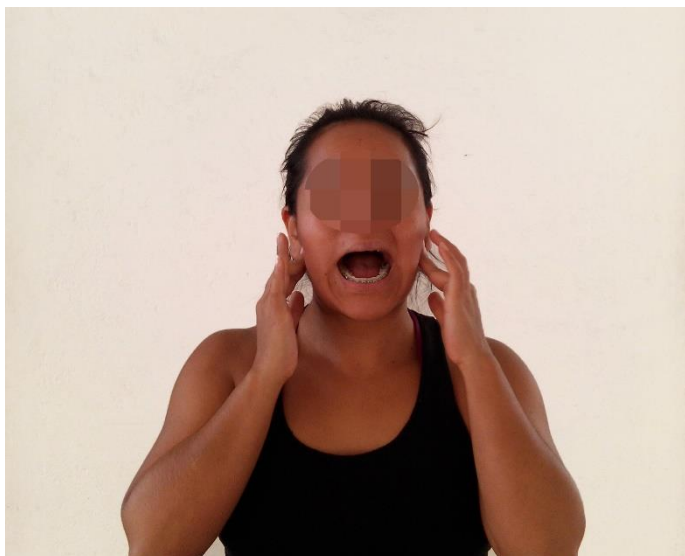


Figura # 9. Movimientos Circulares en la Mandíbula. Elaboración propia (2018)

INSTITUTO HUMANISTA DE PSICOTERAPIA CORPORAL, INTEGRAL S.C.

TESIS: 000319