



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

BIOENERGÉTICA Y ARTE: DESDE EL ENRAIZAMIENTO HACIA LA EXPRESIVIDAD

María Laura Stabach

RESUMO

La bioenergética busca sentir el propio cuerpo y hacer conscientes las tensiones que bloquean nuestro fluir energético y emocional. Lo artístico abre camino a nuestra energía ávida de expansión, a investigar e indagar sobre lo que se mueve en cada gesto, sobre lo imperceptible de nuestros movimientos. Nos invita a soltar nuestras máscaras para dar espacio a nuestro verdadero ser, a mover el cuerpo para despertar y a abrirnos a vibrar con nosotros, con los otros, con nuestro entorno... Donde la bioenergética abre canales permitiendo que la expresividad encuentre un cauce, el arte termina de simbolizar aquello que se trabajó a nivel muscular. Por ello, a través del movimiento y de la potencia del arte, proponemos un vivencial de exploración para soltar tensiones, enraizar y encontrar nuevos modos de expresividad creativa. Hacer contacto y sentir a aquello que Lowen describió como “*la gracia del estar vivo*”.

Palavras-chave: Bioenergética. Energía vital. Arte. Expresividad. Enraizamiento.

INTRODUCCIÓN.

Durante los últimos años he llevado a cabo en Buenos Aires y en La Plata, Argentina, grupos de movimiento de Bioenergética en complemento con diferentes manifestaciones artísticas: danza, plástica, Armonización Sonora y teatro, entre otras. Los grupos son destinados a actores, músicos y artistas en general, y también a cualquier persona con o sin experiencia en estas disciplinas que se sienta atraída por ellas. Los y las participantes son personas adultas de 18 años en adelante, y se trata de grupos variados y diversos. Hay grupos anuales, y grupos de un único encuentro. En ambos casos se trabajan cuatro ejes de la bioenergética: enraizamiento y sostén, potencia, contacto y expresión.

Desde la planificación, algo que surgió de la propia necesidad e inquietud por las manifestaciones artísticas, fue tomando forma y un nuevo significado a lo largo de los encuentros: la bioenergética abría algo que hacía que la expresión creativa fluyera de manera más espontánea, a la vez que los elementos de arte propuestos terminaban de soltar las tensiones, emociones y todo aquello que se había movido en clase. Algo de contenido inconsciente terminaba de tomar forma y de simbolizarse a través del arte otorgándole así mayor profundidad a la propia experiencia y práctica bioenergética.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Podemos preguntar entonces: ¿Qué es lo que moviliza la bioenergética? ¿Cuál es el alcance y las consecuencias del enraizamiento, del pulsar del cuerpo, del movimiento de carga y descarga? ¿En dónde y de qué modo el arte moviliza los cuerpos y aporta al trabajo terapéutico? ¿Cómo es el camino que va desde el estar presentes, a poder sentir la libertad que genera y conlleva nuestra propia expresividad? Son alguna de estas cuestiones las que serán abordadas a lo largo del presente trabajo.

BIOENERGÉTICA: UN ACERCAMIENTO CONCEPTUAL

La Bioenergética entiende al ser humano en su unidad *mente, cuerpo, emoción*. Por ello se propone liberar tensiones crónicas, para recuperar la vitalidad, la expresividad y la capacidad de goce. Se trata de una Terapia Corporal, modelo que tiene sus raíces en Wilhelm Reich, responsable por la concepción de mente y cuerpo como constituyentes de una única unidad funcional. De allí que la Psicología Corporal se dedica a estudiar las manifestaciones conductuales y energéticas de la psiquis sobre el cuerpo, y del cuerpo sobre la psiquis. Tiene como objetivo recuperar la capacidad del ser humano de regular su propia energía y por ende, sus pensamientos y emociones, ofreciéndole así la posibilidad de una vida más saludable (VOLPI; VOLPI, 2002).

Desde la concepción de Lowen, existe una energía fundamental en el cuerpo humano y común a todo organismo, la bioenergía, a la que considera como responsable por los procesos psíquicos y somáticos de cada sujeto (LOWEN, A., 1958). Es sólo a través del cuerpo que esta energía se manifiesta de manera más inmediata, razón por la que Lowen entiende salud como la habilidad de un organismo en mantener su ritmo de pulsación dentro de los límites del principio de realidad. Cualquier elemento que perturbe el movimiento de carga y descarga energética, generará displacer, perturbará al organismo, y sobre todo, irá limitando su expresividad y su modo de estar en el mundo.

Podemos decir entonces que el displacer o dolor vivido por el individuo, es producto de la presión creada por la energía de un impulso dirigido al bienestar y placer, que se encuentra con un bloqueo en el flujo natural de energía en el cuerpo (MINISTERIO DA SAÚDE, 2018). Estos bloqueos se presentan en forma de corazas musculares, conformadas por tensiones musculares crónicas y localizadas que, como toda coraza, genera una limitación en la movilidad y una disminución de sensibilidad, afectando la respiración, la motilidad y produciendo cada vez mayor rigidez en nuestro cuerpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

De este modo, retomando la idea de Reich de unidad funcional mente cuerpo, el trabajo corporal que propone la bioenergética sobre la respiración y con posturas que activan los movimientos naturales de carga y descarga, dan lugar a que las respuestas psíquicas y de carácter comiencen a ganar mayor fluidez y libertad, siempre que la bioenergía encuentra su camino hacia la descarga a través del grounding y del estar presentes, con los pies en la tierra.

Así es que la salud debe ser entendida como la ausencia de un modo típico de comportamiento, de un modo rígido y único de respuesta ante la realidad. En contraposición, las cualidades de la salud son la espontaneidad y adaptabilidad a las exigencias de nuestro entorno. La salud es un estado fluido diferenciándose de la neurosis, que es una condición estructurada (LOWEN, A., 1958).

Tal como afirma Lowen:

La Bioenergética se apoya en el simple principio de que cada ser es su cuerpo. Ninguna persona existe fuera del cuerpo vivo, a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. (...) Si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, este podrá expresar quién eres. Él es tu forma de estar en el mundo. Y cuanto más vivo es tu cuerpo, más vivamente estarás tú en el mundo. (LOWEN, A., 1975, p. 99)

Es de este modo que la bioenergética como técnica de movimiento terapéutico busca hacer conscientes nuestros modos de carga y descarga y registrar nuestras tensiones crónicas que lo bloquean, para así abrirnos nuevamente el camino a un fluir energético más pleno, que nos reconecta con el placer, con nuestra potencia y nuestra vitalidad. El arte complementa esta práctica invitando a la apertura, a calmar las palabras para que las voces fluyan por el cuerpo, a abrir la boca para que se manifieste lo profundo. Desde el arte que invoca lo ancestral, lo instintivo y la intuición, lo que habla es nuestra piel, lo que siente, son nuestros pasos, lo que se reanuda es nuestro pulsar energético.

BIOENERGÉTICA Y ARTE: UN ENCUENTRO POTENCIADOR

“...Aun en el torrente, la tempestad, y [en] el huracán de las pasiones, se debe conservar aquella templanza que hace suave y elegante la expresión (...) La acción debe corresponder a la palabra, y ésta a la acción, cuidando siempre de no atropellar la simplicidad de la naturaleza...” W.S.

Los sujetos nos conformamos en una unidad cuerpo mente, y por ello, aunque el trabajo corporal es en sí completamente transformador, poner palabras y dar forma a eso que se mueve a nivel muscular, genera en el sujeto un insight más profundo. Desde esta perspectiva,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

el contenido inconsciente llega a la conciencia no sólo desde la palabra o la imagen, sino que llega de manera integrada dando cuerpo a la palabra y palabra al cuerpo. Por ello, la dinámica de los problemas que afectan a un sujeto suele precisar de una descarga total de los afectos involucrados en la experiencia, y esa descarga debe ocurrir en un nivel consciente (LOWEN, A., 1958).

Al respecto, Lowen señala que:

La sensibilidad [humana] aumentada proporciona el surgimiento de ciertos sentimientos que pueden ser expresados por medio de la acción, verbalmente, o de ambas maneras. Hay diferencias fundamentales entre los dos modos de expresión, siendo el más importante, el hecho de que solamente la acción muscular puede descargar la gran cantidad de energía producida por el ser humano vivo. El habla, en cuanto extensión del pensamiento, trabaja con cantidades mucho menores de energía. (LOWEN, A., 1958, p. 83)

En este sentido, puede afirmarse que el arte funciona como puente entre estos dos modos de expresión, la acción y lo verbal, otorgándole a la palabra mayor quantum energético y potenciando así su capacidad de descarga para el libre fluir energético del sujeto.

La palabra despojada de energía corporal, no tiene el mismo efecto sobre la conciencia, no logra en el sujeto un insight y una modificación con el mismo peso con que lo hace una práctica integrada. Es la capacidad de carga y descarga plena lo que genera un mayor sentimiento de libertad y de goce en la persona, en tanto ocurre a nivel muscular y simbólico.

En este punto, donde la bioenergética trabajó en el nivel muscular, el arte permite simbolizar y dar expresividad a ese movimiento y experiencia meramente corporal. A la vez que la relajación y descarga muscular propiciadas por el trabajo bioenergético, abre canales que facilitan la creatividad. Por ello podemos afirmar que existe un efecto potenciador y de enriquecimiento entre ambas prácticas.

CON LOS PIES SOBRE LA TIERRA, Y EL CUERPO EN LA EXPRESIÓN

La Arteterapia es un exponente de los efectos que produce el arte en las personas y pacientes que lo practican.

De acuerdo con este método, en la producción de una obra por parte de un paciente, existe un diálogo con ella que puede permitir la comprensión de procesos psíquicos a partir de la construcción de los trabajos artísticos. En determinado momento la obra, que se torna



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

extensión del propio cuerpo, despierta en nosotros sentimientos que conducen a contenidos inconscientes, ocultos para la consciencia (ROSSETTI FERRETTI, 2005).

Tal como lo explica Pereira Gaeta Arcuri:

El arte tiene la capacidad de devolver la libertad al alma aprisionada por el vacío, por el miedo, y hasta por los sentimientos aún no nombrados o experimentados, y lleva así a la concreción de deseos y necesidades interiores del ser humano. Trabajando la creatividad, dando forma, color y expresión a los sentimientos innombrados, la arteterapia promueve conexiones y propicia la atribución de nuevos significados a aquellas vivencias que no encontraron libre canal de expresión cuando ocurrieron (PEREIRA GAETA ARCURI, 2009, p. 44).

Es así que el camino propuesto por este vivencial es aquel que va desde el grounding hacia la expresividad a través del arte. Se trata de experimentar el enraizamiento para estar presentes y en contacto con nuestras posibilidades reales del aquí y ahora, descargando hacia la tierra que nos sostiene para abrir canales que logren una simbolización con el peso de los procesos corporales.

El grounding o enraizamiento, es aquel que permite el contacto con la realidad, a través del propio sostén en nuestras piernas y pies. Estar parados sobre nuestras piernas y en contacto con la tierra que nos sostiene, nos permite ser conscientes de la propia energía vital y ser capaces de procurar el placer. La persona que está “*con los pies en la tierra*”, es aquella que no está flotando, o en el aire, a merced de cualquier estímulo externo que la desestabilice.

Por el contrario, una persona enraizada es aquella que puede afirmarse sobre sí, puesto que la toma de tierra permite el propio auto-sostén, tanto hacia afuera, logrando adaptarse a las situaciones del cotidiano, como hacia adentro, pudiendo contener su vida emocional.

El manual de Terapias Complementarias del Ministerio de Saúde de Brasil, ofrece una vasta descripción de las dimensiones del grounding:

el verdadero grounding depende del libre movimiento energético en tres direcciones básicas: la pulsación vertical (...) que implica moverse hacia adelante en la vida; la pulsación horizontal (...) responsable por la comunicación con los otros y con alcanzar los objetos externos; y la pulsación entre el centro del organismo y la periferia, que responde por la conducción de percepciones internas, pensamientos y sentimientos traducidos en acciones (MINISTERIO DA SAÚDE, 2018).

Es por ello que la persona que trabaja sobre el propio enraizamiento, trabaja también sobre su capacidad de sostén, de salir al mundo y de traducir sus emociones en acciones que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

estén en contacto con ellas, permitiendo de este modo que el pulsar energético circule libremente. Es decir, la emoción encuentra un cauce en la acción que la traduce, no que la impide, la niega o la contradice. Alcanza su expresión, y el sujeto puede percibir su libertad como individuo, como organismo en su pulso natural de carga y descarga.

El trabajo comienza, entonces, necesariamente desde el enraizamiento, habilitando que la persona pueda hacer contacto con sus posibilidades reales en el aquí y ahora, para luego poder dar espacio a aquello que vibra en ella. En ese punto, el arte con sus múltiples herramientas habilita un camino a decir, a simbolizar, a crear aquello en sintonía con todo lo que el trabajo bioenergético despertó.

En síntesis, la vivencia corporal es fundamental para la relajación y liberación de memorias corporales, a la vez que el arte es empleado como una posibilidad de expresión de las vivencias propiciadas por el trabajo muscular y bioenergético. Es de este modo que el arte da forma a la experiencia vivida en la bioenergética, a la vez que permite la integración a la consciencia de contenido inconsciente o no simbolizado (GAETA ARCURI, 2009).

CONSIDERACIONES FINALES

Esta comunión cuerpo mente se celebra en las producciones de los participantes de los grupos de movimiento, que en el devenir de los encuentros confirman ese ser integral y complejo que somos. Seres vivientes y vibrantes en busca de placer, goce y apertura.

Escribe una de las participantes de los grupos de movimiento:

“Cactus por fuera, agua por
dentro
La red vacía de mi alma se llena
de plenitud
Roja, fuerte, expansiva
Palpitante, marca los pasos que
debo andar
Mi propio contorno marca el
horizonte
Me zambullo en la profundidad
de mis pies
aquellos que creía conocidos
Me contacto con el suelo, raíces
profundas
Ramifico cada célula hasta llegar
a lo inalcanzable
No se agota, se expande
No necesito nada



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

sólo darme el espacio
Las marcas, rajaduras se
tranquilizan
Con el hilo de sus manos voy
tejiendo cicatrices
Abro, cada vez más, cada vez
menos
No importa
Me maravillo
El tiempo del cuerpo es el que
una permite el encuentro.”

Podemos ver en este poema la potencia del cuerpo y la palabra de manera integrada, lo que logra reflejar la unidad funcional de los sujetos. Porque no somos otra cosa, ni nos manifestamos de otro modo que no sea a través de nuestro cuerpo, y es sólo a través suyo que tendremos contacto con nuestra realidad, con nuestro entorno y nuestros vínculos. Por ello, a mayor sensibilidad de percepción, mayor contacto y libertad de expresión tendremos como seres y organismos. Se trata, en definitiva, de recuperar y ampliar nuestra libertad, porque la libertad, es nuestra salud.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **La Bioenergética**. Málaga, Sirio, 2011.

LOWEN, A. **O corpo em terapia, a abordagem bioenergética**. (11º ed. M.SM. Netto, trads.) São Paulo, Summus, 1977.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Bioenergética: Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

PEREIRA GAETA ARCURI, I. “**Ampliação da consciência por meio da calatonia e da arteterapia**. **Doutorado em Psicologia Clínica**. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

ROSSETTI FERRETTI, V. “**Arteterapia: o cuidado com o profissional de saúde**. **Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica**.” Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

STABACH, Maria Laura. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

VOLPI; J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. In: VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. Psicologia Corporal, v. 02. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

AUTORA e APRESENTADORA

María Laura Stabach / Pelotas / RS / Brasil

Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina (UBA). Terapeuta Corporal en Bioenergética, formada en la escuela de Orlando Zaslavsky, Instituto de la Máscara, Bs. As, Arg. Actriz egresada de El Brio Teatro, Bs. As., Argentina.

E-mail: biotaqu@gmail.com

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.