

**BASIC Nº 19 Español
Nº especial dedicado a
ALEXANDER LOWEN**

Editora : Annie Nissou
Paginación: José Luis Moreno

Contenido

- Editorial. Annie Nissou ...Pág. 1
- Ciudad de Nueva York -Agosto -97-35°C. Jean Vaillant Pág. 2-3
- Un recuerdo personal de Al Lowen. Hugo Steinmann..Pag. 4
- Dear Al. Heiner Steckel.Pag.6-7
- Una experiencia terapéutica clave con Alexander Lowen. Philip Helfaer.....Pág. 8
- Tributo. Jean Marc Guillerme.....Pag. 9
- Mis encuentros con Alexander Lowen. Fina Pla.....Pag. 10-11
- Mis recuerdos de Al Lowen. David Campbell.....Pag. 12-13
- Tributo a Alexander Lowen. Guy Tonella.....Pag. 14
- Homenaje a Alexander Lowen. Colette Maskens.....Pag. 16
- Homenaje a Al Lowen. Maryse Doess.....Pag. 17
- En memoria de Al. Patrizia Mozelli.....Pag. 18-19
- Esperando a Al Lowen. Una historia pedagógica. Ulrich Sollmann..... Pag. 20-21

Sede:
France Kauffmann
29 Av. Des Lauriers,
06610 La Gaude, France
Tél.:+33 493 244 091
Email: france-
kauffmann@wanadoo.fr

ESTIMADO LECTOR, LECTORA

Este número especial con testimonios que honran a Alexander Lowen pone las cosas en su sitio y hace justicia a ese Gran Hombre que fue precursor e innovador en el mundo de la Psicoterapia.

Dedicó su vida a demostrar los efectos benéficos del Análisis Bioenergético en el ser humano.

Fué mi mentor igual que lo fueron Sigmund Freud y Françoise Dolto. Los tres me dieron la energía para contar trabajando y no bajar los brazos cuando las cosas se volvían demasiado difíciles. Y así fue como lo integré.

Hay que saber que ser Analista Bioenergético en un Hospital Público francés, a pesar de ser universitario, no es algo baladí, la rigidez institucional siempre está presente, acrecentada por la desconfianza hacia las técnicas originales, como nosotros sabemos el cambio es siempre difícil. Hay que perseverar, ellos nunca se rindieron.

En consecuencia tuve que imponer mi forma de trabajar, lo que más adelante fue bien acogido por mis colegas, en particular por los Psicólogos del hospital que están listos para experimentar el Análisis Bioenergético en talleres que llevamos en común.

En ese sentido Alexander Lowen es mi columna vertebral y mis raíces tanto en mi vida profesional como en la personal.

De una ocasión en que me encontré con Lowen en un taller vivencial, todavía resuena una frase, mientras que yo esperaba su aprobación para trabajar él me respondió «¿A qué esperas? ¡Hazlo!».

Esto es lo que recuerdo y me impulsa en mis momentos de indecisión...y además, con esa mirada...cómo no sentirse apoyada?

Un inmenso «*Gracias a tí Alexander*».

Os desea una muy buena lectura..

Annie Nissou
Editora de BASIC
Institut d'Analyse Bioénergétique France Sud (IABFS)
TRADUCCIÓN: JAIME PÉREZ

CIUDAD DE NUEVA YORK- AGOSTO 1997 - 35° CENTÍGRADOS¹

YO NUNCA VIA AL LOWEN

No hay aire acondicionado en el Hostal Martha Washington y la ventana de guillotina, atascada por una percha torcida, deja entrar el ambiente pesado y el rumor sordo de la ciudad. Los estores venecianos dibujan a rayas la fachada negra y rojo oscuro del inmueble vecino, sus escaleras de seguridad y los depósitos sobre los tejados, grandes peras para los incendios sedientos.

Los coches de policía, de bomberos y ambulancias pasan a toda velocidad y aúllan por el centro de la calzada llena de baches, persiguiendo sin piedad a los ciclistas repartidores que se dejan los pulmones con el silbato en la boca y el bocado entre los dientes, corceles de otro mundo en el que el tiempo valdría más que la vida: la urgencia vive en la calle, ocho pisos más abajo y la vecina de abajo se ducha con la tele encendida.

El plano de la ciudad es claro e implacablemente preciso. Tres bloques de calles y cuatro bloques de avenidas. La sede del IIBA, 144 East 36th Street, verifico que se trata de East. Sólo con ir ahí, en este mundo hostil, voy a ver el IIBA.

Me imagino un refugio kitsch con su secretaria graciosa, rellenita y emperifollada, pintura de uñas rosa intenso, mirada azul que mariposea detrás de gafas también amariposadas, doradas y diamantadas, muy ocupada con el teléfono, desbordada, pero sonriente y hasta gentil, impecable, y sin embargo estrictamente formal: El Doctor Lowen no está, y además no recibe visitas sin coger hora, y ¿en qué puedo ayudarla?.

Llevo preparadas algunas preguntas y frases, formulables con mis doscientas palabras de vocabulario, acerca de qué obras y revistas se pueden consultar en la biblioteca del IIBA, acerca de posibles traducciones al francés de algunas obras de Lowen imposibles de encontrar en Europa,...qué actividades del IIBA están previstas durante los cuatro días que me quedan en Nueva York, todo para conseguir ocupar unos cuantos minutos la recepción del IIBA, estudiar la disposición de oficinas y puertas, resumiendo tiempo para hacer fracasar a esta muñeca Barbie infernal y eficaz que sin duda protege durante toda la jornada a Alexander Lowen de todos los que quieren ver a Lowen.

Y ella repite que no está, pero sí que está, seguro. A veces es práctico eso de no entender, esperaré, y ella terminará por dejarme estar allí un ratito y concederme una oportunidad de vislumbrarlo, desde ese escritorio o desde la biblioteca, a él mismo, en persona, con prisa, seguro aunque sorprendido por mi presencia allí, y entonces yo me presento: «*Soy estudiante del grupo SFABE 5, pues sí, el «kicking» me ha ayudado mucho, gracias, hago bioenergética mientras espero el metro, con las rodillas flexionadas, ¿Y usted qué tal está?*»

Fantaseo todo esto por el camino que me lleva allí: Tres manzanas de calles, cuatro manzanas de avenidas. Ya he llegado: 144 East Street. Nada de escalera majestuosa, pero un coqueto dosel protege el umbral de la puerta. Atravieso una primera puerta para penetrar en ese lugar mítico, y me encuentro en el portal de entrada del inmueble que aísla el vestíbulo de la calle. Vestíbulo que contemplo estremecida a través de una puerta acristalada con cristales biselados: plantas, sillones y banquillos de estilo más bien «Restauración», apliques y arañas, puertas de ascensores pulidas. Pero la puerta está cerrada. En el portal, la pared de la derecha está tapizada con una serie de buzones pertenecientes a otro siglo, hendiduras de cobre y cerraduras brillantes, encuadradas por perfiles de latón con los ángulos suavizados por los años. AL IIBA: 1A, aquí es. Y en la pared de enfrente del portal, vacío y cada vez más extranjero a mis sueños hay un interfono grande estilo años cincuenta, el auricular con cable en tirabuzón, pesado aparato de cobre y madera que me atrevo a coger. En un silencio abismal llamo al timbre 1A... Mi memoria flashea y tengo cuatro años, estoy en el parvulario, la fila se para en un pasillo oscuro, y por el espacio de un instante, me

¹ Texto publicado en la Revista Interna de la SFABE: «*InfoSfabe*» en 1998.

atrevo a poner un pequeño dedo rechoncho sobre la puerta de la Directora de *toda* la escuela...sin que pase nada.

Nadie, nada, ni un tintineo, ninguna sonoridad dentro de ese juguete de opereta, verdaderamente nadie, vuelvo llamar al timbre y cuelgo el teléfono. La puerta está cerrada de verdad, las plantas no han pestañeado, los cristales siguen estando biselados, los ascensores no se han puesto a funcionar, el vestíbulo sigue desierto, los buzones siguen cerrados.

La gorda secretaria emperifollada adelgaza, se marchita y desaparece. Descifro maquinalmente el certificado pegado en los buzones, grabado en el marco de latón «Conforme a las normas del Correo estatal» ¡Mira qué bien! Un vistazo distraído a los nombres de los otros buzones, voy digiriendo.

De repente, a mi espalda, la puerta de cristales biselados se mueve, me sobresalto, el diafragma se me sube a las amígdalas. No me había dado cuenta, tengo justo tiempo para evitar un yogur líquido que me pasa por encima de la cabeza, un tipo de 2 metros montado en patines me lanza un «*d'mornin*» al estilo de los peces en «*Le sens de la vie*», no tengo ni tiempo de responder a su saludo, el gigante deportista desaparece... La puerta de cristales biselados se vuelve a cerrar, eso me derrumba, no tengo el reflejo de sujetarla. La puerta de la calle se cierra, y me oigo susurar un «*hello-o* » estrangulado a los buzones delante de los que me he quedado plantada.

No era Lowen, y hace un cuarto de hora que se me olvidó respirar.

JEANNE VAILLANT

SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE (SFABE)

TRADUCCIÓN: JAIME PÉREZ

ALEXANDER LOWEN



UN RECUERDO PERSONAL DE ALEXANDER LOWEN

En mayo de 2005 se llevó a cabo la tradicional Conferencia del Instituto Internacional de Análisis Bioenergético (IIBA) en Cape Cod. Para esa ocasión, la Junta directiva del IIBA había planificado la celebración de los 50 años de existencia de la Bioenergética y había invitado a Al Lowen a participar en ella. La residencia de Al Lowen no estaba lejos del lugar y su hijo Fred podía y deseaba traerlo. Se habían estado discutiendo los detalles de la visita de Al, sobre todo la cuestión de su discurso, ya que sabíamos de sus fallos de memoria y los miembros de la Junta querían evitar una posible situación desagradable y comprometida.

Durante uno de los discursos principales en la Conferencia, Al entró de pronto en la sala y fue reconocido con gran alegría por el público que se puso de pie y lo recibió con una ovación, interrumpiendo al orador. La cena de celebración iba a tener lugar esa misma noche. Al se sentó, encantador, a mi mesa con su hijo Fred, pero mientras tanto había fallecido Miki Frank. Brindamos a la salud del Instituto y de sus líderes y elogiamos la Bioenergética que tanto cambió la vida de todos. Al hizo varios esfuerzos para hablar, pero el micrófono no estaba activo e incluso mi intervención para arreglarlo no fue de gran ayuda. Me sentí perturbado y pensé que el organizador del acto había actuado deliberadamente para evitar que Al hablara al público. Me sentí avergonzado. Al y Fred estaban claramente heridos y abandonaron la fiesta poco después.

A la mañana siguiente, cuando entré en la sala de desayunos, vi a Al y Fred ya sentados, en silencio. Me uní a ellos e hice algunas preguntas, pero no hubo respuesta. Ben Shapiro, quien también estaba sentado en esa mesa, me dijo que nuestros dos invitados querían irse inmediatamente. Pude convencerlos de quedarse con la promesa de que abriría el programa de ese día con un discurso (*la imagen que se incluye aquí fue tomada después de su discurso - en realidad iba a ser la última vez que Al estaba con nosotros*), y entonces continuamos nuestro desayuno y hablamos. En un momento Al dijo, un poco desanimado, que no creía que la Bioenergética fuera a sobrevivir y añadió: «se cae». Contradiciéndolo, le informé con entusiasmo sobre un taller impresionante sobre el trauma y su resolución a través de la bioenergética, impartido por David Bercelli. Al respondió: «*Lo sé, me respetan porque he introducido el cuerpo en la psicoterapia. Pero Bioenergética es más que eso*».

Yo estaba tocado y conmovido por el modo en que Al planteaba la situación. Desde entonces no dejo de pensar e investigar sobre lo que él dijo. ¿Qué es específicamente bioenergético? ¿Qué corresponde a Reich, y qué a Lowen? ¿Cuál es realmente la contribución específica de Al?

Espero, con el tiempo, poder encontrar las respuestas y volver para contáros las.

HUGO STEINMANN

PRESIDENT IIBA 2002-2008

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE UND THERAPIE (SGBAT)

TRADUCCIÓN: EDITH LIBERMAN



HUGO STEINMANN Y OTROS FORMADORES CON ALEXANDER LOWEN



HEINER STECKEL CON ALEXANDER LOWEN

“Querido Al...estoy contento y agradecido por la conexión que tuvimos y por sentirte tan presente en mí y en mi trabajo”

Ser capaz de sentir los propios sentimientos, de expresarlos y de contener- Esta era la triada que Al Lowen reivindicaba para el desarrollo de una identidad basada en el cuerpo. Y su trabajo era precisamente éste. Déjenme ver si soy capaz de encontrar el equilibrio entre estas tres capacidades en los próximos 15 minutos, hablando de este hombre, que fue tan importante para mí.

Conocí a Al Lowen a principios del 76, en un taller que tuvimos en Alemania. Yo tenía 23 años-aun era universitario- y él tenía 66, edad con la que la gente se jubila normalmente en Alemania. Y ahí estaba, considerándolo desde mi edad, un viejete, que parecía más vivo y vital que yo mismo. Yo era un joven intelectual y quería perder mi cabeza, como se decía por aquellos entonces. Mi cabeza como una controladora e inhibidora de emociones, vale?...pero, al mismo tiempo, este hombre funcionaba de manera soberbia con su cabeza y podía explicar todo el tiempo lo que hacía y por qué... y no sólo esto sino que me ayudo y ayudo a otros a entendernos de manera más profunda.

Entre la primera y mi última visita a New Canaan, en Diciembre de 2006, se extiende un periodo de 30 años, durante los que ví de forma regular a Al Lowen. En sesiones individuales y en seminarios- y posteriormente viajando con él, cuando me pidió que le ayudara en la Conferencias Internacionales. Y me recuerdo despertando por la mañana con aquellos golpes rítmicos y monótonos que Al en la habitación contigua hacía con las piernas. Y cada tarde tenía que llevar de vuelta a su habitación el banco, para que pudiera usarlo por la mañana. Al Lowen, practicaba lo que les indicaba a otros que hicieran.

Déjenme contarles una de las muchas anécdotas de estos 30 años, aunque para mi son más que anécdotas.

Un espacio terapéutico:

Ahí estaba yo, en el banco, y sin que mi pecho se moviera mucho. Él: “Necesitas llorar”...Yo: “Lo sé” y él: “Y entonces, ¿por qué no lloras; a quien no le quieres enseñar tus lágrimas” y aquí surjo yo, el “paciente experimentado”: “ A mi madre”... Al: “Yo no veo a tu madre en esta habitación, y me pregunto durante cuanto tiempo vas a seguir trayéndola aquí con el fin de no estar vivo”.

El se refería y comprendía la transferencia. Más que eso, él comprendía cómo las experiencias de la infancia dejan marcas en nuestra fisiología, la forma del cuerpo y pueden dominar y arruinar nuestras relaciones en el aquí y ahora. Estas incorporaciones son la base del autoconcepto negativo y se convierten en la base para la repetición de patrones y para los cuelgues transferenciales. Cómo solía gustarle decir a Al, el castillo protector del niño se convierte en la prisión del adulto. Yo siempre he encontrado que ésta es una sencilla y veraz metáfora del concepto de estructura de carácter. Yo conocía la teoría y estoy tan agradecido de haber experimentado con Al Lowen tantas veces- relacionándose conmigo y con otros desde su más profunda fe en los recursos biológicos del animal humano, desde su honda comprensión de la vulnerabilidad del animal humano herido, desde su profunda convicción por la vida y la pasión por la vida, y desde su confianza en los procesos energéticos con los que podemos restablecer nuestro self corporal y curarnos. Tu debes encontrar y reconectarte con tu naturaleza animal para ser completamente humano. Le escuché muchas veces decir que este era su credo. Y para él ésto estaba en el corazón de la humanidad. Y para mí está en el corazón de mi comprensión bioenergética y de la práctica.

No sería honesto conmigo mismo ni con mi relación con Al, si no mencionara los momentos difíciles que compartimos, cuando sufría por la falta de respeto de su propia escuela, al presenciar un desvío respecto a lo que él consideraba el centro y la base del trabajo bioenergético. Él mismo tenía el coraje de cuestionar la caractereología que había desarrollado por considerarla sobre-sistematizada y en peligro de ser mal usada para categorizar a la gente en lugar de ser vista como una herramienta útil para una comprensión más profunda de las dinámicas individuales. Yo, estaba consternado y discutía con él. Para mí era como si quisiera sacar un hueso de la espalda, o como si

quisiera sacar la escala en la que todas las melodías estuvieran construidas. A la vez, muchos colegas del Instituto se sentían en la necesidad de integrar más puntos de vista psicodinámicos. Este no fue un foso fácil para saltar. Probablemente debido a asuntos personales provenientes de ambas partes aquello parecía incompatible. Se convirtió en una herida verdadera para él- difícil de curar. Pude presenciar como Al se daba cuenta de que tenía su parte que ver en ello. Lo expresó en muchas de las conversaciones que tuvimos. En algunos momentos llegó a arrepentirse de haber fundado una escuela y una organización. Yo me oponía rotundamente a este tipo de consecuencias, pues no estaría aquí hoy, si no hubiera habido escuela. Y deseo para nosotros, los que estamos comprometidos con esta escuela, que dentro de nuestra maduración y diferenciación, podamos quedarnos profundamente conectados a las raíces y las honremos, sin importar en qué ramas del árbol bioenergético estemos.

Déjenme acabar echando una mirada a un material legado muy concreto. Miro a los escritos de Al (los de hace años), y por muchos aspectos podemos encontrar una relación de similitud con los descubrimientos modernos de la investigación en neurobiología, emoción y trauma. Al tenía el don de escribir en un lenguaje que llegaba a la gente, que tocaba los cuerpos humanos y que se convertía en algo muy significativo para mucha de esa gente. Vuelvo a mirar los libros una y otra vez, encontrándolos estimulantes, enriquecedores y convincentes. Esta herencia es un tesoro, una mina de oro, que aun no ha sido lo suficientemente explotada (explorada).

Al creía que podíamos cuidar de nosotros mismos cuando reconectáramos e hiciéramos referente a nuestro ser orgánico y con esto a nuestras capacidades y fuerza de autocuración. Para mí esto estaba en el corazón de Al, está en el corazón de mi practica y mi comprensión bioenergética.

Al amaba Grecia, su vino, su música y su danza. Y la última y especial danza que tuvimos fue cuando estando sentado a su lado –la última vez que le vi- y Mónica y Fred pusieron música Griega y su vitalidad y alegría estaban ahí, en el ritmo y en los movimientos, en la medida de lo posible.

Querido Al, te echo de menos con todo y más de lo que he mencionado... Gracias.

HEINER STECKEL

INTERNATIONAL TRAINER

NORDDEUSTCHES INSTITUTE FÜR BIONERGETISCHE ANALYSE E.V (NIBA-EV)

TRADUCCIÓN: ANA DELGADO

Este texto fue leído en el funeral de Alexander Lowen, New York, 5 de Abril de 2009.



HEINER STECKEL CON ALEXANDER LOWEN

UNA EXPERIENCIA TERAPÉUTICA CLAVE CON ALEXANDER LOWEN

He experimentado a Al como una presencia curativa durante el tiempo en que estuve en terapia con él. En una sesión particular, se produjo el inesperado descubrimiento de la experiencia de auto-respeto. Ya no recuerdo el contenido de la sesión. Pero recuerdo que de repente me quedé tranquilo, tan solo estábamos en la sala, él sentado en una silla a mi lado. Probablemente había trabajado en el banco, tal vez llorando. Yo era consciente de su presencia de apoyo, una presencia no intrusiva. Entonces me di cuenta. Yo era yo, sólo yo. Todos los terribles juicios sobre mí mismo y mis atribuciones vergonzosas se fueron, y por un momento desaparecieron. Aquí estoy, 'solo' en mi cuerpo, con todas mis penas, culpas y dolores, pero estoy conmigo. Y en mi opinión sólo hay una palabra para ello, respeto de sí mismo.

Nunca me sentí inclinado a utilizar el término «*autoestima*», que tiene cierta proyección en psicología, porque, en mi opinión, da la impresión de que me estimara a mí mismo mentalmente como otro objeto. Lo que experimenté sucedió como un estado más simple y más profundo, una forma corporal de ser. En ese estado de ser podía tolerar los terribles afectos que me asaltaban, la vergüenza, la humillación y las profundas agonías de la pérdida y el abandono. Más o menos un año más tarde (1984), 'me encontré a mí mismo' presentando una ponencia sobre "*Sexo y auto-respeto*" en un congreso, sin sospechar aún que el concepto de respeto de sí mismo se convertiría en un compañero de por vida, incluido en el título de un libro que publicaría algunos años después (Helfaer, 1998, 2006, Prensa Bioenergética).

¿Cómo fue posible que llegara esa experiencia curativa en mi trabajo con Al en ese momento en particular? La encontré en mí mismo, por supuesto, surgió de mi trabajo. Pero creo, sin embargo, que la experiencia fue posibilitada por la presencia de Al. Si él no hubiera estado de cierta manera, en un cierto estado para activarlo, dudo que hubiera ocurrido. No 'trabajaba' conmigo' de prisa para dar tiempo a que la experiencia surgiera y tomara forma. Sentí su empatía por mi sufrimiento, me sentí visto por él, y lo viví como una presencia positiva, un compañero en mi soledad.

Creo que también hubo otro elemento más específico en su forma de estar conmigo que yo identificaría como una especie de *respeto por mí como un cuerpo vivo*. Creo que este tipo de respeto y sentimiento por el cuerpo vivo es bastante raro. Para él, «yo soy mi cuerpo», tenía un significado real. Ese significado y ese respeto quedaron inscritos dentro de mí y en ese momento tuve mi propia experiencia de ese estado del ser. Y esa experiencia fomentó mi camino hacia la curación.

PHILIP M. HELFAER, PH.D.

INTERNATIONAL TRAINER

ISRAELI SOCIETY FOR BIOENERGETIC ANALYSIS (ISBA)

TRADUCCIÓN: EDITH LIBERMAN



PHILIP M. HELFAER

***T*RIBUTO**

La primera vez que vi a Al Lowen, en 1975, me acordé inmediatamente de mi querido abuelo: mismo tamaño, misma barbilla prominente, mismos ojos pícaros/traviosos. Me sedujo, me movió, me entusiasmó.

Muchos años después, Al me invitó a pasar un tiempo con él en su casa de veraneo de Guilford. Me sentí halagado. Nunca supe por qué me lo pidió-probablemente solo por lo divertido. “Solo por lo divertido” es un tipo de filosofía del placer que me hizo sonreír. A Al le gustaba disfrutar de la compañía, danzar, beber Metaxas *, caminar libremente, escuchar a Edith Piaf y a románticas cantantes femeninas francesas, nadar antes del desayuno. Reteniendo y soltando: un hedonismo natural, el ritmo del cuerpo musical.

En Guilford nunca hablábamos de los asuntos del Instituto, de la gente que ambos conocíamos. Navegábamos, cocinábamos- ¡las langostas de Al y Main eran un poema!- íbamos al teatro (¡ah! James Dean), hacíamos nada.

Desde entonces tengo a Al encarnado en mí. Sueño habitualmente con él.

En verdad aprendí de él una manera de observar y ver que normalmente son invisibles, una especie de lucidez cuando se mira a alguien (excepto para aquellos que consideraba “raros”). Aprendí una manera de movilizar el cuerpo para hacerlo más vivo, más respetuoso para los otros y para el planeta.

A la vida, a la muerte
A la vie, à la mort,
To life and to death
Te quiero Al.
Je t'aime, Al.
I love you. Al.

JEAN-MARC GUILLERME
FORMADOR INTERNACIONAL
TRADUCCIÓN: ANA DELGADO

MIS ENCUENTROS CON ALEXANDER LOWEN

A lo largo de los diversos encuentros que tuve con Alexander Lowen, hay dos momentos, dos recuerdos que destacan sobre los otros, puedo decir que uno agrio y otro dulce y con los años, el segundo es el que ha permanecido.

El primer recuerdo que tengo, ocurrió durante uno de los talleres de Lagonissi en Grecia. Yo estaba en el tercer año de formación y para mí Al era una figura muy idealizada. Yo quería trabajar con el gran Al Lowen.

Era en un grupo bastante grande, entre cuarenta y cincuenta personas. Yo quería ir frente al grupo y trabajar, y estaba tan asustada al mismo tiempo, asustada de no gustarle, o de no ser una paciente suficientemente buena. Finalmente, encontré la manera de expresar mi deseo, y pedí trabajar, él aceptó, me quité la ropa y me coloqué en el centro del grupo. Él me pidió ponerme sobre el taburete y decir "Oh Dios". Esta frase era la última que yo podía pensar en decir en ese momento. Fuí educada en una familia católica española y era muy crítica con la religión católica en mis años de Universidad donde me sentía cercana a la izquierda, a los grupos feministas y marxistas y veía el impacto negativo de la religión católica sobre la sexualidad y sobre las mujeres. De ninguna manera me sentía cercana a implorar a Dios como algo que tuviera un significado para mí. Me sentí completamente bloqueada y no podía decir una palabra. Sentí que no podía responder a lo que se me pedía y al mismo tiempo, me sentía incapaz de expresar mi dificultad. Después de algún tiempo, pienso que él se impacientó y me dijo que si yo no estaba conectada era mejor terminar. Sentí como si él me hubiera dado una patada y mis expectativas de trabajar con el gran hombre terminaron bruscamente. Estaba anonadada y sin poder reaccionar. Me sentía rechazada, ignorada, perpleja y poco después, tan enfadada; No fué hasta unos años más tarde que yo pude pensar en la posibilidad de que fué su manera de manejar la situación, es decir, provocándome. Y sin duda que consiguió conectarme con una inmensa rabia. Por la tarde, fui a trabajar con Anna Miller para que me ayudara con lo que había quedado no resuelto. Allí, golpeé con la raqueta y pateé hasta que estuve exhausta, expresando mi rabia hacia Lowen y detrás de él, hacia mi padre, que murió tan pronto y me dejó sola.

Al día siguiente pude encontrar el coraje, a pesar de mi miedo, de decirle lo herida y rechazada que me había sentido y él pudo escucharme, y de alguna manera pude sentir que él aceptaba mis sentimientos. Ello me ayudó pero pienso que no estaba completamente terminado.

En esos mismos días, en otra ocasión, yo estaba caminando por la playa con dos colegas mujeres y Al se aproximó a nosotras viniendo en dirección contraria. Él estaba con Edith Fournier. Cuando nos encontramos comenzó a hablar y dijo: « *Queridas damas, vengan con nosotros que así yo estaré a salvo estando acompañado por cuatro damas en vez de una sola* », y así fuimos con él: ese era su sentido del humor;

El segundo recuerdo importante y muy dulce ocurrió en su casa en Conneticut. Casualmente tuve que ir a Nueva York a un curso de formación en el que había decidido participar y pensé que podía ser una buena oportunidad para trabajar con él en algunas sesiones individuales. Lo llamé y acordamos hacer dos sesiones. Fuí allí, hice las sesiones y me encontré con otro hombre, mucho más humano, cercano y cálido. Me presentó a su mujer, me enseñó a sus mascotas, me invitó a una clase de ejercicios con Leslie y él trabajó conmigo y lo sentí disponible y presente con mi dolor. Pero lo mejor estaba por venir. Yo le había hablado que después de la sesión tenía una cita en New York con un hombre y tenía que reunirme con él antes del curso. La sesión terminó, le dije adiós y me sentía reconciliada y en paz. Yo estaba esperando un taxi fuera de su casa pero el taxi no venía y yo podía perder el tren y la cita. De repente ví que las puertas del garage se abrían y allí estaba él, conduciendo su coche y diciéndome que subiera al coche. No podía creer que Lowen estuviera allí llevándome a la estación. Estaba tan agradecida por su sensibilidad; Le dí las gracias, tomé el tren y llegué a tiempo. Me dejó un regalo precioso. Una acción tan simple pero tan importante para mí. Es por este tipo de cosas que pienso que él fué un gran hombre, lleno de luces y sombras y así, un ser humano. Esta fué la última vez que le vi y comprendí lo diferente que podía ser cuando no

estaba bajo la presión de estar frente a un grupo, cuando no tenía que demostrar cuánto sabía y podía ser simplemente el gran terapeuta que era.

Gracias Al por dejarnos un enfoque terapéutico tan poderoso.

FINA PLA

CBT

ASSOCIACIÓ CATALANA EN L'ANÀLISI BIOENERGETICA (ACAB)

TRADUCCIÓ: JOSÉ LUIS MORENO



FINA PLA CON ALEXANDER LOWEN

MIS RECUERDOS DE AL LOWEN

Mis recuerdos de Al Lowen se remontan mucho tiempo atrás, y aunque ocurrieron en los años 60, recuerdo los primeros momentos con mucha claridad. Por esa época yo era un joven psicoanalista bastante ortodoxo. Sin embargo, en ese tiempo yo tenía muchas preguntas sin respuesta. La idea de Freud de que la frustración sexual estaba en el fondo de todo y la idea de Wilhem Reich de que el reflejo orgástico en el cuerpo debía ser el centro de la experiencia sexual eran complementarias. Freud creía que la terapia debía dirigirse a sacar a la luz las frustraciones tempranas. Reich creía que el foco de la terapia debía dirigirse a resucitar la pérdida del reflejo orgástico perdido y esto implicaba para la terapia que él hacía mucho trabajo con el movimiento corporal y la respiración. Él creía que esas inhibiciones se formaron en la infancia temprana y no podías llegar a ellas si no trabajabas con el cuerpo. Su idea era que la pérdida del reflejo orgástico estaba en el centro de la neurosis y que para curar al paciente necesitabas recuperar este reflejo.

Por esta época otras personas estaban viendo los mismos problemas y una importante teoría nueva surgió: el concepto de Self. Esto implicaba a la persona en su totalidad, no solo en su sexualidad, sino su capacidad para establecer relaciones. Y esto sin duda dirigía el foco hacia la infancia temprana pues se volvió evidente que ahí es donde empieza la capacidad de establecer relaciones.

Sin duda la historia de la psicoterapia engloba a muchas teorías. Como decía Goethe “ *Toda teoría, querido amigo, es gris, pero el árbol dorado de la vida brota siempre verde*”. Uno de los desarrollos más interesantes que surgió de esas teorías fué que los psicoanalistas interesados por la infancia temprana comenzaron a mirar lo que realmente sucedía en la infancia. Uno de los más importantes fué Melanie Klein que creía que los bebés estaban llenos de rabia y comprender cómo eso afectaba a la personalidad era la base de la terapia.

El siguiente paso decisivo en esta dirección se pudo ver en las ideas de Winnicott y Fairbairn: ambos enfatizaron la importancia del concepto de Self y que el cuerpo incorpora y expresa el self. En otras palabras, no hay self sin el cuerpo.

Al Lowen estuvo profundamente asombrado por la conexión del cuerpo y los sentimientos, y como en su primera etapa había trabajado como entrenador físico, se dió cuenta bastante rápidamente que si tú cambias el cuerpo tú cambias los sentimientos.

Mi primer encuentro con Al Lowen vino a través de la sugerencia de mi analista en esa época, Winifred Rushforth, que había trabajado con Carl Jung. Su sugerencia fué “ *David, hay un hombre muy interesante, que va a venir a Londres, creo que deberías ir y verlo. Puedes aprender algunas cosas interesantes*”. Ese era el Dr. Lowen. Yo respetaba mucho su opinión, así que reservé un vuelo hacia Londres, averigué donde era la conferencia y fuí hacia allí. Lo que ví me sorprendió y me encantó.

Por supuesto que yo iba vestido tan elegante como un especialista del Servicio de Salud Nacional y Lowen iba vestido muy informal, con jersey y pantalones y sin corbata. Recuerdo estar profundamente sorprendido por esto. Sin embargo cuando escuché y observe su trabajo con un cliente yo estuve gratamente impresionado. Tenía a su lado un colchón en el suelo y él hablaba estando el cliente tumbando en el colchón. Él explicó que ese hombre joven había padecido depresiones graves y que había trabajado con él varias semanas y para mi sorpresa le pidió al hombre golpear y hacer un sonido. Para mi asombro, en un tiempo razonablemente corto el sonido cambió hacia el llanto y el grito. Lowen sonreía y alentaba eso y la expresión de los sentimientos del hombre aumentaron. Cuando Al Lowen estaba trabajando tenía la capacidad de ser como un entrenador atlético y promovía de verdad una expresión de los sentimientos de tal forma que el paciente dejaba salir más y más sentimiento. No había visto nunca a alguien trabajar así, tratando a una persona deprimida, y sabía por mi propia práctica lo difícil que era activar de verdad en una persona deprimida la expresión de sentimientos.

Me sentía inspirado al volver a Glasgow e intenté este método –en esa época el tratamiento preferido para la depresión grave era la Terapia Electro Convulsiva (ETC) que implicaba que pasara una corriente eléctrica a través de la cabeza, provocando convulsiones. En aquel tiempo yo tenía varios pacientes deprimidos gravemente así que decidí intentar la psicoterapia con dos de ellos. Escogí dos personas con las que tenía una buena relación, los dos diagnosticados de depresión maníaca, y deprimidos gravemente por aquel entonces. Encontré que fue muy importante, en ese momento y más adelante, el hecho de que yo tuviera una buena relación con ellos y que confiaran en mí. Ambos pacientes habían tenido ETC tiempo atrás pero sin una mejora continuada. La autoridad que yo tenía como especialista me permitió adoptar métodos de tratamiento de los que otros habrían desconfiando lo que en otros hubieran provocado desconfianza. Sin embargo, en los dos casos, y particularmente en uno, al ser alentados a la expresión física del dolor golpeando, lograron expresar sentimientos que ni ellos ni yo hubiéramos esperado. Los dos fueron capaces de reanudar su trabajo, como arquitecto y como contable, con energía renovada, y realmente con disfrute.

En este punto, me gustaría elogiar a un colega mío, R.D. Laing, que escribió un libro *El Self Dividido*, y que fué capaz de ilustrar la conexión entre las dificultades emocionales y la esquizofrenia, y comprendí muy claramente que el término “*Self Dividido*” para mí mostraba el problema central de la psicosis, que era cuando la realidad emocional temprana era tan dolorosa que el ego no podía aceptarla.

Más tarde de ese año vi a Lowen de Nuevo y le dije lo impresionado que había quedado con su trabajo y él me miró cálidamente a los ojos y dijo “*David, tienes que hacer un trabajo personal, puedo reconocerlo en tus hombros, tuviste miedo de tu padre –tal vez conmigo puedas encontrar un padre que te acepte*”. Yo tuve y lo encontré.

DAVID CAMPBELL
FORMADOR INTERNACIONAL
SEPTEMBER 2009

TRADUCCIÓN: JOSÉ LUIS MORENO
REVISIÓN: JAIME PÉREZ

TRIBUTO A ALEXANDER LOWEN

“Nunca dejes que nadie te haga dudar de lo que sientes”

El primer taller que hice con Dr Al Lowen tuvo tal impacto en mí que decidí iniciar mi formación en Bioenergética y viajar a New York para comenzar la terapia con él. Eso fue en 1979, exactamente hace 30 años, cuando yo estaba en el alma del psicoanálisis. Esta experiencia fue un momento crucial tanto en mi vida profesional como personal.

¿Qué tenía tan de especial Alexander Lowen?

Era un terapeuta totalmente identificado con la convicción de que la energía secuestrada en las tensiones del cuerpo reduce la capacidad de estar vivo, de amar, de crear. Extrajo de su convicción una fuerza impresionante, una presencia de guerrero que ni mis defensas ni mis resistencias pudieron nunca dañar. Era exigente, no hacía compromisos, me incitaba siempre a expresar mis miedos, mi enfado, y mi vitalidad hasta el límite de lo soportable. Sus penetrantes ojos azules, a veces provocadores, a veces tiernos, se mantenían focalizados en la expresividad de mi cuerpo la única verdad fiable. Me incitaba a percibir, a sentir, a comprender y a cambiar. Estoy profundamente agradecido.

Un día, mientras me hacía dudar en una sesión sobre lo que estaba sintiendo, él teniendo una impresión diferente de la mía, vio mi angustia y dijo: “Guy, no dejes que nadie nunca te haga dudar de lo que sientes cuando tus sentimientos se abren paso a través de ti”. Simplemente me estaba proponiendo que creyera en mí mismo. Le debo a él, desde ese día esa búsqueda constante de profunda identificación conmigo mismo, con mi propia experiencia, mis percepciones y mis convicciones.

Rara ha sido la vez en que haya visto a alguien tan identificado consigo mismo y no con los acontecimientos externos o con la gente que pasa. Recuerdo las Navidades de 1979, en las que me invitó a pasarlas en su casa con su familia, Leslie, su mujer, y Fred, su hijo. Recuerdo que Al era el mismo allí que el de su oficina de Nueva York. Estaba permanentemente preocupado con ser si mismo. No era perfecto pero estaba enraizado en su ser si mismo. Este ha sido para mí y para siempre un modelo ético de vida.

Lowen era un hombre moderno, un observador de gran inteligencia y visión. Creo que fundó la clínica de la bioenergética centrándose en dos paradigmas: 1) la continuidad cuerpo-mente deviene en la construcción de una identidad corporal fundamental y esencial, y 2) el ejercicio físico combinado con la expresión emocional, proporciona vitalidad, repara y revitaliza constantemente los tejidos somático y los circuitos neurobiológicos. Hoy en día, la neurociencia legitima esta aproximación. Actualmente trabajo, como muchos de nosotros, en aumentar el inestimable legado que nos dejó. Mi gratitud hacia él es inmensa, y mis pensamientos son constantemente inspirados por la experiencia que me hizo vivir y el invaluable trabajo escrito.

Por supuesto, mi propia historia, mi propia personalidad, y mi propia cultura me obligan a desarrollar y practicar el Análisis Bioenergético desde mis propias convicciones y estilo, coherente con quien soy. También debo a Al Lowen lo que me dijo: “*Haz tu propio camino, no trates de imitarme. Si te mantienes enraizado a tu cuerpo, harás tus propios descubrimientos*”.

Asignándome el cometido para hoy y para los años futuros de una misión respaldada por las Organización de las Naciones Unidas, hacia la gente que sufre. Meto mi práctica Bioenergética en mi maletín pienso para ti, Al, para mi corazón que abriste y que hoy puede recibir a los otros y dar, compartir y amar. Gracias.

GUY TONELLA. PH.D.

FORMADOR INTERNACIONAL

COLLÈGE FRANÇAIS D'ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE (CFAB)

TRADUCCIÓN: ANA DELGADO



GUY TONELLA CON ALEXANDER LOWEN



GUY TONELLA CON ALEXANDER LOWEN

HOMENAJE A ALEXANDER LOWEN (1)

En primer lugar tengo que decir que me encanta contactar con todos vosotros y comprobar que nuestro trabajo continúa y sigue siendo de una gran calidad.

Alexander Lowen hizo mucho por mí, muchísimo. Como dijo Veronique Lejeune, (2) ha marcado la vida de muchísima gente por su personalidad como hombre y como terapeuta, pero también por la originalidad de su enfoque terapéutico.

Cada vez que vino a Bélgica para dar formación a un grupo, tuve la suerte de tenerlo como invitado. Tenía la capacidad de vivir de una manera sencilla el momento presente. Cuando estaba en casa, el ambiente siempre era tranquilo y amistoso. Con él, las conversaciones eran fascinantes y ricas en intercambios entre todos.

Esta cualidad de *presencia* también la empleaba como terapeuta. Para mí, el poder de su mirada era mágico. La confianza que percibí en ello me dio fuerza para descubrir mi self interno y traer a la superficie mis indecibles sufrimientos. Su capacidad para ayudarme a conectar con mis tensiones musculares, mis actitudes físicas y mi forma de funcionamiento me dio la posibilidad de unificarme a mí mismo “*progresivamente*”. Sentimiento de bienestar Sentimiento de, sencillamente, SER.

Fue este florecimiento de la totalidad de mi personalidad lo que me produjo el deseo y el valor de formarme como psicoterapeuta y dar a otras personas el apoyo para caminar hacia su integración y, para alguno de ellos, para convertirse en psicoterapeutas.

En cuanto a la técnica que desarrolló, incluyendo la participación del cuerpo en el análisis, prefiero cederla palabra a mis jóvenes colegas para que hablen de ello.

Creo que la humanidad se construye mediante la transmisión y la reflexión. Lowen contribuyó a esta construcción. Es uno de esos seres humanos que (*aunque no de manera perfecta*) inauguró lo que yo llamo “*una cadena amorosa*” y, en lo que a mí respecta, pienso que la que Al empezó está funcionando hoy día.....

COLETTE MASKENS
FORMADORA LOCAL
SOCIÉTÉ BELGE D’ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE (SOBAB)

TRADUCCIÓN: LUIS NARANJO

1. Palabras pronunciadas durante las Jornadas de Bioenergética en Lengua Francesa, “*El cuerpo del terapeuta*” Bruselas, 3 de octubre de 2009



COLETTE MASKENS

HOMENAJE A AL LOWEN

La primera vez que me encontré con Alexander Lowen, en 1980, fue con ocasión de una comida en París, con algunos colegas y mis jóvenes compañeros de formación. Estaba embarazada y el diálogo con él acerca de la vida, la vitalidad, la alegría y sobre los ejercicios que se podían continuar durante el embarazo, me conmovieron mucho. Era tierno, terriblemente vivo y humano.

Siete u ocho años más tarde, una vez terminada mi formación hacía ya tres años, le pedí una sesión individual con ocasión de un congreso.

¡Qué sorpresa, qué asombro, que shock! ¡Fue derecho al grano en cinco minutos! Era confrontativo y seguía siendo igual de humano a la vez.

Al salir de esta sesión, a parte del hecho de estar profundamente removida, me dije que si el Análisis Bioenergético era lo que acababa de vivir, ¡podía seguir formándome!

Y eso es lo que he hecho durante muchos años, seminarios, cursos, grupos, supervisiones/intervisiones, diálogos, lecturas, trabajo personal. Volví también a trabajar con Al varias veces, y todo eso para integrar progresivamente la inaudita riqueza de este enfoque.

Guardo un reconocimiento infinito hacia Al, me impregnó de su mirada aguda, de su fina percepción, de su comprensión profunda e inmediata de la personalidad de los individuos que se encontraban frente a él. Viví en mi interior y comprendí su deseo de ayudar a cada uno a encontrar su propia libertad de ser. Aprendí gracias a él a vivir en mi cuerpo, apropiarme de mi vida, a hacer surgir mi vitalidad y a amar la vida y a la gente. Aprendí también a ser de verdad.

Y luego al ir «*creciendo*», aprendí a ver a Al no sólo en sus magníficas competencias, sino también en sus fallos, su personalidad, su firmeza que a las veces faltaba de flexibilidad a menudo. Me encontré con los terapeutas, con los formadores, con los investigadores que enriquecían la teoría con sus nuevas ideas y que han contribuido a hacer evolucionar su técnica para hacer de ella el enfoque apasionante que es el Análisis Bioenergético contemporáneo.

Encontrarme con Al Lowen en mi camino transformó mi vida y estoy agradecida por esta suerte. Si él me viera trabajar hoy en en día, es probable que discutiríamos a menudo, pero me gusta esta idea, esta fantasía, con todo lo que tiene de ternura, de respeto y de estima...

MARYSE DOESS

FORMADORA INTERNACIONAL

COLLÈGE FRANÇAIS D'ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE (CFAB)

TRADUCCIÓN: JAIME PÉREZ



MARYSE DOESS

EN MEMORIA DE AL

El 28 de Octubre de 2008, Alexander Lowen, unos de los últimos maestros vivientes, completó su viaje terrenal.

Toda su vida fue un testimonio de apego a la vida y de energía. Al tuvo el mérito de recordar al mundo de la psicoterapia la centralidad del cuerpo y su aportación sigue siendo una de las más significativas aportaciones teóricas y metodológicas a la recuperación por medio del cuerpo, la percepción y la libertad del propio poder personal, que él llamó auto-poseción, así como por medio de la capacidad de contener y expresar nuestra vitalidad y nuestras emociones. Sus conceptos de lenguaje del cuerpo, energía, enraizamiento, salud vibrante, "surrender" (entrega al cuerpo) y sus estudios sobre el análisis del carácter han tenido un profundo impacto en el mundo de las psicoterapias corporales y, diría también, en el de la psicología clínica.

Al fue una persona de gran profundidad y de gran "poder" terapéutico, profundamente humano y profesional, único en su estilo. Su escritura, siempre tan aguda y apasionada, superficial nunca, tuvo el gran mérito de llegar a muchísima gente. Sus libros son un activo importante para todos los terapeutas de todos los enfoques. Me gusta citar a Piero Petrini, quien dijo que "El lenguaje del cuerpo" debe estar en la biblioteca de cada psiquiatra y psicoterapeuta.

Mientras que en otros escritos he enfatizado el poder de las ideas innovadoras y visionarias de Al Lowen, me gusta ahora recordarle como persona y recordar el impacto que los encuentros con él han tenido sobre mí, sean los más informales sean aquellos en los que actuaba de terapeuta.

Al era un hombre de gran impacto, creo que su energía llegaba al corazón de la gente y que la manera en que te miraba tenía una cualidad especial, parecía realmente que leía en tu interior. A menudo, esta cualidad podía asustar, ya que parecía tener la capacidad de dejarte desnuda y cuando lo hacía no usaba demasiado la diplomacia. Me ha parecido, sin embargo, que su actitud nunca ha estado destinada a la confrontación estéril o la necesidad de humillar a la otra persona, sino que más bien representaba una oportunidad de construirse con él, al frente de nuestra propia verdad y sin tener miedo de ello. Todo esto traducido a la visión epistemológica de su pensamiento, supuso aproximarse a la verdad del cuerpo, aceptar las propias defensas, rendirse y, entonces, encontrar un nuevo equilibrio.

A menudo me he preguntado por qué mi experiencia fue tan diferente de la de algunos colegas que, en los casos más extremos, le describen como un terapeuta duro, interesado sólo en los procesos vitales y no la profundidad de la persona. Mi experiencia de él me revela que fue un hombre con una profunda intuición y respeto, que me acompañó en el contacto con las partes inexploradas de mi ser y esto es lo que yo puedo definir como empatía.

Pienso que tal vez esto se debe al hecho de haberle conocido en los años de su madurez, cuando muchos de sus posiciones se habían suavizado, y también al impacto de mi historia personal y a la relación que había tenido con mi padre, de quien tengo la experiencia de sentirme 'vista', y 'provocada', pero siempre profundamente aceptada y apoyada. Y así es exactamente cómo me sentía con Al, "desafiada", pero también profundamente contenida. Esto, creo yo, me ayudó a no tener miedo de su poderosa energía. Me divertí mucho, incluso, darme cuenta de su rigidez, al tiempo que me sentí tocada por su capacidad de ser tierno y profundo en los momentos en los que me dejaba ir a los profundos abismos de mis miedos. Sus ojos estaban allí, preparados y vivos, sus manos estaban allí, disponibles para tomar mis propias manos. Ellas me ayudaron a ser capaz de confiar en mis procesos vitales.

Recuerdo mi primera sesión con él, yo estaba tensa, excitada pero también con miedo de ser defraudada o dañada por el gran "maestro". Temiendo el dolor, temerosa de confiar, caminé perdiéndome por las calles de Nueva York, preguntándome cómo sería el encuentro con él. Tengo un recuerdo muy vivo de ese encuentro, me acuerdo de su estudio, las luces tenues, la cálida sonrisa con la que me saludó, me pidió que contara la historia de mi vida y mi familia. Él me escuchaba, sólo hizo algunas intervenciones verbales que mostraban su comprensión y observaba mi cuerpo. La idea de ser asaltada y de ser de empujada de

inmediato a un trabajo corporal se desvaneció poco a poco y se trocó en el sentimiento de estar en sintonía con una persona que tenía la fuerte cualidad de verme y, al mismo tiempo, aceptarme y entender mi experiencia.

Es así como construí mi confianza en él y como empecé a explorar mi dinámica familiar, mi energía y a sentirme más libre. Después de esa primera reunión durante tres años consecutivos, pasé un mes entre agosto y septiembre en Nueva York, para tener sesiones de terapia con él. El miedo al dolor estaba siempre presente en mi cuerpo, así como la fé que he encontrado después de trabajar con él. Las técnicas que proponía siempre fueron muy simples pero muy precisas, y cada vez yo tenía que comparar mis límites, la respiración bloqueada, la rigidez, etc .., pero a menudo era importante sentir que mi nivel de tolerancia, mi capacidad para sostener la energía y mis reacciones emocionales eran siempre un poco más amplias.

Tengo también recuerdos importantes de cuando, con los miembros de la junta directiva de la Sociedad Italiana de Análisis Bioenergético, fuimos a verle a fin de hacer una terapia conjunta con él y lo mucho que esto nos ha ayudado a crecer como grupo y a trabajar juntos. Otro encuentro con él se dió cuando quise grabar un vídeo que dejase testimonio de su herencia. Todavía tengo un recuerdo muy vivo de su lucidez y claridad en las entrevistas que concedió, en las que nunca se mostró dogmático o ideológico, de su vitalidad, y de su amor por la vida y las cosas bellas.

Tengo un recuerdo muy dulce de una tarde que pasé con él en su casa de Connecticut, con un grupo de estudiantes de la SIAB, que me habían acompañado a reunirnos con él, el brindis final, la luz que brillaba en sus ojos, eran increíbles para un hombre de casi 92 años.

Esta es imagen de él que yo siempre llevaré conmigo.

PATRIZIA MOZELLI
INTERNATIONAL TRAINER
SOCIETA ITALIANA DI ANALISI BIOENERGETICA (SIAB)

TRADUCCIÓN: VÍCTOR SARMIENTO

ESPERANDO A AL LOWEN- UNA HISTORIA PEDAGÓGICA.

Al se le puede recriminar que no haya visto a tiempo muchas cosas o que no haya reaccionado a ellas con suficiente prontitud. También porque tendría que haber integrado más rápidamente otros conceptos psicoterapéuticos. Incluso se le puede echar en cara que no haya trabajado suficientemente los aspectos relacionales y los procesos grupales.

Pero poco se le puede criticar en cuanto pionero y fundador del Análisis Bioenergético. Al fue un sólido representante de su propia teoría y práctica y muy respetuoso en cuanto a la diferencia de ella con otros conceptos de terapia diferentes.

Le oí decir muy a menudo que, si alguien quiere ser analista bioenergético, debería seguir primero una formación bioenergética radical. Después de esta formación podrían integrarse otros conceptos. Si alguien quisiera seguir otro tipo de terapia Al no tenía inconveniente en admitirlo y no criticar a este colega por ello. Su propia claridad y consistencia le llevaba hasta ese extremo. Creo que esta actitud suponía un desafío para muchos colegas nuestros a la hora de vernos reflejados en nuestro espejo interno y aceptar nuestra propia responsabilidad, para definir el ejercicio de nuestra propia actividad y para nosotros mismos, para cada iniciativa individual, ya sea siguiendo las pautas marcadas por Al o en función de nuestros propios intereses, es decir, prescindiendo de Lowen, aunque no contra Lowen.

Al conocía sus propios límites, incluso cuando las críticas afectaban a su grandiosidad narcisista (como todo pionero necesitaba ser narcisista, porque sin una mezcla de saludable narcisismo, creo que no se puede ser un buen y exitoso terapeuta). También conocía el valor del apoyo de los colegas, cuando alguien tomaba iniciativas que él no podía o no quería tomar.

Aún recuerdo muy bien un paseo en su compañía en el congreso internacional de Méjico en 1982. Le pregunté cómo integraría el Análisis Bioenergético con el proceso del trabajo grupal. Me dijo que no se había comprometido con este enfoque, y que su labor era desarrollar el Análisis Bioenergético como terapia individual. Yo enriquecía mi trabajo con el abordaje de los procesos grupales y con los conceptos correspondientes, y él me animó a seguir por esta vía y a desarrollar estos conceptos. Pero yo no esperaba esto de un hombre tan maduro, dado que por ese tiempo pasaba de los 70 años.

Todavía recuerdo este paseo con él y su insistencia en seguir por este camino. Recuerdo el compromiso conmigo misma de experimentar con más intensidad el Análisis Bioenergético para integrarlo en mi trabajo y mi deseo de profundizar en el mismo, ligado en esos días a mi deseo inconsciente de grandiosidad. A veces me sorprendía a mí misma con la siguiente fantasía: si continuo con esta manera de proceder, si “copio” a Al en esto, seré una buena terapeuta corporal.

Busqué mayor proximidad emocional con Al, y decidí informarle con detalle sobre mi actividad científica. Esperaba con ello más cercanía emocional mediante una sobre identificación con él y por ello una mayor confirmación de la misma mediante transferencia inconsciente, así como devoluciones profesionales de apoyo. Hice un paquete con algunos de mis artículos, dos de mis libros y una cinta de audio, en la que explicaba a Al el detalle de las publicaciones y lo envié todo a Nueva York. Todo estaba escrito en alemán, aún sabiendo que Al no sabía leer en este idioma.

Esperé su contestación, esperé durante semanas, meses, en vano. Aún recuerdo muy bien ese tiempo, mezcla de esperanza, disgusto, nueva esperanza,, duda, rabia y finalmente desilusión radical. No obstante, nunca me había visto en mi espejo emocional tan atrapada dentro de mi torpeza para ser como Al y para descubrir mi propio camino, mi propio estilo terapéutico haciendo cosas sin la gratificación narcisista por parte de Al. Estaba en dependencia respecto a él

En un nuevo encuentro con Al el congreso internacional de 1986 reuní todo mi coraje y le planteé la situación. Para mi sorpresa, me aseguró que no se había ocupado de mi tema. Como no me lo podía creer, quise comprobar si decía o no la verdad. I me sentí completamente avergonzada. Tuve que reconocer que no era a Al a quien estaba dirigida mi sospecha, sino a mí misma. De momento sentí una extraña confianza, una

seguridad de que no tenía que seguir siendo dependiente de Al ni necesitar su especial gratificación. Por supuesto que me hubiera gustado que valorase mis publicaciones, pero aprendí a verme a mí misma en mi espejo narcisista por la manera de reaccionar de Al. Debido a su comportamiento tuve la oportunidad de reconocirme a mí misma en el espejo emocional, de ver mi admiración por Al sin ser víctima del esfuerzo inconsciente para forzar su admiración por mí y mis publicaciones. Empecé a ver mi propia negación de mí misma, a no haber creído suficiente en mí, a esperar que la admiración de Al me hubiera liberado.

En lo sucesivo me sentí especialmente animada para escribir con mayor frecuencia sobre el proceso grupal y el Análisis Bioenergético así como a involucrarme con la opinión de los colegas en vez de esperar a Al.

En recuerdo de mi necesidad de identificación narcisista tal como la viví entonces

ULRICH SOLLMANN

NORDDEUTSCHES INSTITUT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE E.V.

(NIBA Germany)

TRADUCCIÓN: LUIS NARANJO



**EUROPEAN FEDERATION
FOR BIOENERGETIC ANALYSIS – PSYCHOTHERAPY**

**Alemania - Austria – Bélgica - España - Francia - Noruega - Países Bajos o Holanda -
Portugal - Suiza**

**Integrado por les Sociedades Miembros de l' IIAB
www.bioenergeticanalysis.net**

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

**Presidente: Francisco Garcia Esteban (SOMAB - España),
Secretaria : Fina Pla (ACAB - España),
Tesorero : Rainer Mahr (SGfBA – Alemania),
Cuarto Miembro: France Kauffmann (IABFS - Francia),
Quinto Miembro: Annie Nissou (IABFS - Francia),**

**Sitio Internet de l' EFBA-P Coordinado por Edith Liberman
eliberman@ya.com**