

**Trabajo de la Energía del Sistema Nervioso (NSEW)
en la
Terapia Gestalt y Proceso Corporal (GBPP)**

Jim Kepner
3372 Clayton Blvd.
Shaker Hts., Ohio 44120
jimkepner@aol.com

Introducción

He sido psicoterapeuta Gestalt con orientación corporal durante 27 años. Originalmente me entrené en una combinación de masaje profundo y Gestalt (el Lomi Body work), donde aprendí técnicas y maneras de practicar terapia que pudieran dar una mayor y más elocuente comprensión de la Gestalt. Sentía que la orientación corporal y la práctica de la terapia Gestalt tradicional eran un buen punto de partida, aunque sentía también que no ofrecían una verdadera psicoterapia corporal que era mi meta y pasión - y necesidad, podría agregar - ya que en lo personal y en ese momento, no estaba muy integrado a mi cuerpo. Esto culminó en mi libro *Proceso Corporal* (Kepner 1987/1991) que fue un intento de convertir la terapia Gestalt en una verdadera práctica y teoría psicocorporal, y no tan sólo en una terapia aceptante o incluyente del cuerpo.

A pesar de todos los ejercicios, de todo el trabajo corporal y el talento que yo podía desarrollar, la tarea de llevar al cliente a niveles más profundos en su experiencia corporal a menudo resultaba ser un camino desalentador. El grado de entumecimiento y desconexión corporal era todavía más profundo para muchos clientes, incluso para aquéllos con los problemas más "normales". Las prácticas dominantes dentro de los métodos de terapia corporal eran, y continúan siendo, predominantemente enfocadas al sistema muscular. Las herramientas a través de las cuales se intentaba generar más conocimiento del cuerpo, y de la experiencia corporal eran el movimiento, los ejercicios físicos, el trabajo de liberar la tensión muscular y la respiración. Estos métodos resultaron lentos, ya que no lograban generar una diferencia, o bien resultaban tan intensos que acababan inundando al cliente con sensaciones que eran difíciles de integrar. Las experiencias sencillamente no se adherían bien a la conciencia del cliente, con lo cual seguía habiendo algo que faltaba, que no encajaba del todo.

Comencé a aprender sobre diferentes métodos de energía sutil, particularmente aquellos acercamientos curativos que trabajan con el sistema de chakras, los cuerpos energéticos, y el flujo de energía a través del tejido físico. Como terapeuta corporal fui afortunado de tener como maestra a la Rev. Rosalyn Bruyere, quién insistía que el trabajo con la energía debía estar bien arraigado al cuerpo y que no era suficiente que nosotros trabajásemos con la energía, ésta tenía que ser *percibida* por nuestro cliente. Esta forma de trabajar con la energía se pudo integrar muy bien a mi enfoque de Gestalt Body Process Psychotherapy (GBPP) y era lo suficientemente sutil como para ser percibido por los clientes que llegaban rebasados por sus experiencias, como es el caso de los sobrevivientes de abuso. Sin embargo, a pesar de que se lograba un buen grado de integración, ésta todavía resultaba ser lenta y en muchos casos duraba poco, ya que los resultados se atenuaban rápidamente.

Además de tener la fortuna de encontrar a Rosalyn como maestra, también fui muy afortunado al encontrar a Carol DeSanto como colega, compañera de estudios y del dharma, quien se convirtió también en mi socia enseñando a trabajar con la energía. Carol es terapeuta Gestalt, y si bien no era terapeuta corporal, se encontraba muy interesada en integrar el trabajo energético con los objetivos de la Gestalt. Este interés común nos llevaría a formular un trabajo que nosotros llamamos el Trabajo de Energía del Sistema Nervioso (NSEW) que se describe en este artículo, y que también ha sido descrito en otros artículos (Kepner 2005, ver también www.pathwaysforhealing.com).

Ha sido el trabajo específico con la energía sutil que se mueve a través del sistema nervioso de los seres humanos, la NSEW, donde finalmente siento que hemos encontrado un método palpable y duradero con el cual podemos crear un acceso confiable a las sensaciones corporales. El trabajo con NSEW también me ayudó a comprender que el awareness no solo es una experiencia subjetiva, sino también un fenómeno energético que se puede experimentar; comprendí cómo es que la memoria corporal se almacena y puede ser alcanzada través del sistema nervioso periférico. NSEW también ha sido un excelente método de trabajo en la disminución de las respuestas traumáticas y ha sido un método práctico para trabajar con la salud emocional de los clientes. Puedo agregar que también tiene profundas implicaciones con el desarrollo, la expansión y corporalización de la conciencia espiritual. ¿Cómo ven?

A continuación me gustaría presentar mi punto de vista de la terapia corporal y de la "Gestalt Body Process Psychotherapy" (GBPP) en particular, aclarando la orientación hacia el awareness y corporalización de estos dos enfoques. Después ofreceré una breve crítica de los modos de intervención corporal basados en el trabajo muscular intentando mostrar sus limitaciones en lo que se refiere a desarrollar un awareness duradero. Posteriormente, introduciré el NSEW con observaciones acerca del awareness como un fenómeno energético. Finalmente, haré una discusión detallada de la manera en que la energía llega a las diferentes partes de nuestro sistema nervioso y genera diferentes cualidades de la experiencia del self y cómo esto contribuye a la percepción de la identidad, el carácter y accede a las emociones.

Terapia corporal

En la terapia corporal se entiende que la experiencia y el proceso corporal están íntimamente ligados la experiencia del self. Algunas corrientes con un enfoque más mental consideran la terapia corporal como una terapia experimental, sin embargo han absorbido algunas de sus técnicas, como: la atención a la experiencia y lenguaje corporal, el enfoque en la postura y los micromovimientos, la atención al cuerpo en la expresión y supresión afectiva, y la importancia del cuerpo en la memoria, especialmente en lo que se refiere a eventos traumáticos y las aproximaciones sensomotoras en el trabajo con recuerdos corporales (Levine). Al mismo tiempo, la información derivada del trabajo neurocientífico ha incrementado, llevando la atención hacia los procesos fisiológicos y cómo estos se relacionan con eventos neurológicos, con estados de ánimo y estados fisiológicos (Schore). Todo esto ha venido a validar la terapia corporal como un modelo legítimo de psicoterapia.

Gestalt Body Process Psychotherapy

Mi propia técnica de trabajo corporal *Gestalt Body Process Psychotherapy* (GBPP) es una extensión de los principios de Gestalt con un enfoque corporal (Kepner 1987, Touch article, etc.) y es, al igual que la Gestalt, una terapia orientada al "darse cuenta" (awareness). Esto significa que:

- Hay un énfasis especial en trabajar con el "darse cuenta" de la sensación corporal presente.
- Se trata de incrementar la capacidad del cliente en sentir su proceso y su experiencia corporal.
- Se utiliza su conciencia corporal para descubrir e integrar aquello que fue desintegrado del self-como-un todo.

Para este propósito, usamos medios somáticos como el movimiento, la atención a la sensación y experiencia corporal, el trabajo con la respiración y algunas formas de trabajo en donde hay contacto del terapeuta con el cliente (hands-on intervention).

Ahora, en cualquier aproximación al “darse cuenta”, la pregunta esencial es:

¿Como podemos facilitar e incrementar al cliente el acceso a su experiencia corporal?

Responder esto requiere de una clara percepción de lo que es la sensación y la conciencia corporal (sensation and body awareness).

Habilidad para percibir el propio cuerpo

Una cosa es la habilidad general que tiene el cliente para percibir y sentir su propio cuerpo y otra muy diferente es tener que hacerlo con adecuado detalle y sutileza, dándole un significado profundo y completo a la experiencia. En la terapia Gestalt le llamamos a esto la formación de la figura con un significado completo, esto es cómo el awareness trabaja para organizar nuestra energía, actividad y relación con el entorno en la consecución de nuestra necesidad. Para los terapeutas corporales, cualquier experiencia corporal, sea accesible o no, predominante o difusa, definirá nuestro contacto y nuestro sentido de quienes somos; en otras palabras, no se puede organizar el comportamiento ni el contacto alrededor de algo que no se puede percibir o sentir corporalmente.

Los terapeutas corporales experimentados comúnmente notan que la gran mayoría de clientes tienen un nivel notablemente bajo de conciencia corporal y de su cuerpo como una totalidad. En las culturas occidentales, en general, la mayoría de las personas llegan a terapia con una conciencia corporal “alzada” en la cabeza y la cara, y con algunas sensaciones corporales más bien vistas como síntomas como la tensión, ansiedad, dolores, etc... Esto quiere decir que para estas personas el self corporal (identificado como *mi cuerpo*) es su cabeza y sus expresiones faciales, como forma de expresión emocional y cognitivo. Los síntomas son vistos como algo no propio y que vienen “del cuerpo” y no se ven como unificados con el self (sí mismo). El self o, lo que identificamos como “yo” es visto como afectado por los síntomas (me siento...) en lugar de apropiarse de la experiencia, esta percepción se deriva de creer que el self o yo radica en la cabeza y no donde los síntomas son vivenciados.

Adicionalmente, la mayoría de la gente percibe, en diferentes grados, su sistema muscular o partes del mismo. Podemos percibir su fuerza al movernos, quizá por eso es que nos identificamos profundamente al nombrarnos personas de acción, como actores enlazadas-con-el mundo. En la sociedad occidental, el pensamiento es altamente valorado, y se acostumbra a localizar la experiencia del self (sí mismo) en la cabeza donde encontramos los órganos de la visión y la escucha (muy relacionados con nuestra capacidad de sentir) identificándonos más con la sensación de pensar (por ejemplo hablando con nosotros mismos, o creando cuadros internos basados en estos órganos), convirtiendo así a la cabeza como el locus del self.

Claro que hay personas que tienen una gran sensación visceral-emocional, y en especial de las repuestas sensoriales derivadas de la estimulación del sistema nervioso autónomo, lo que regularmente las inunda de reacciones emocionales y sentimientos. Este tipo de experiencias son comúnmente consideradas como problemáticas, pues se desarrolla una sobre-identificación con la respuesta, como es el caso del desorden limítrofe de la personalidad, o en los casos en que somos “tomados” por sentimientos con los cuales no queremos identificarnos (como cuando decimos “se me metió el chamuco”, n. del traductor) como el caso de las respuestas relacionadas con traumas. Pero, este tipo de situaciones no

son la norma, de hecho son definidas como anormales. Ciertamente no hay culturas occidentales que valoren más las respuestas viscerales que las identificadas con la personalidad o el yo, lo que complica la experiencia de definirnos como un proceso corporal en donde todas las respuestas relacionadas con la identidad de un ser psico-somático puedan ser consideradas.

Ahora bien, si el cliente no puede sentir mucho de lo que está pasando en su cuerpo esta perdiendo información crítica acerca de tu propia vida:

- Las sensaciones del cliente pueden tener un nivel poco específico. Puede estar focalizado en detalles superficiales de la vivencia corporal como lo son la apariencia física, su posición general en un espacio determinado, la sensación básica de la frontera superficial de su cuerpo y otras cosas por el estilo.
- La sensación interna, como lo es la kinestésica y en especial las sensaciones de las vísceras (que son las más relacionadas con las expresiones emocionales) pueden estar muy poco disponibles para el “darse cuenta” (awareness) del cliente, excepto cuando estas sensaciones se vuelven intensas y rompen el límite en donde el cliente permanece adormecido como es el caso de la ansiedad y las “quiebres emocionales”.

Desafortunadamente, este límite de sensaciones corporales es considerado normal en nuestra cultura y eso con frecuencia es el punto de partida para muchos de nosotros. En términos Gestálticos es normal, pero no es suficiente para la auto-regulación o el adecuado contacto con el campo.

Localización, Localización, localización: la realidad corporal de la conciencia (awareness)

El segundo punto en términos de la conciencia corporal (awareness) es el que marca la diferencia entre el darse cuenta de que “tenemos un cuerpo” (of ones body) y el de “ser el cuerpo” (in ones body). Con frecuencia el grado de conciencia del cliente con respecto a su experiencia corporal es la de estarse viendo desde arriba como si estuviera en una especie de torre de control y volteando hacia abajo para percibir las sensaciones del cuerpo como si estas ocurrieran abajo (como si estas fueran diferentes del sí mismo). En este sentido, el cliente no experimenta su autoconciencia como localizada en el cuerpo como una parte integral de las sensaciones y sentimientos. Esta sutil pero crucial distinción hace toda la diferencia en el trabajo con las técnicas de trabajo corporal.

Durante años yo acostumbraba a pedir a mis clientes que dieran un adecuado reporte de sus sensaciones corporales, pero me dí cuenta que no organizaban la sensación dentro del mismo significado de su ser. Esto ocurría porque su comprensión de la sensación era algo que le estaba pasando a su persona y no vivenciando-como-persona (their-person-happening). Esta es la diferencia crucial entre “el Cuerpo” como un objeto y la experiencia de corporizar el sí mismo. Es la diferencia entre “hay una cierta tristeza en mi pecho” a “yo soy tristeza profunda en mi corazón”.

Estos dos asuntos reflejan el trabajo práctico del “darse cuenta” desde el enfoque corporal. ¿Cómo incrementamos la capacidad del cliente de acceder a su propia experiencia corporal? y ¿Qué soporta al cliente, no solo para sentir, sino para sentirse más adentro y más parte de su vivencia corporal?

Otros asuntos relacionados también salen a la luz, como lo son:

¿Como develamos sentimientos y nos conectamos con las experiencias almacenadas en nuestro cuerpo y de las cuales estamos desconectados y no tenemos acceso? ¿Como se almacenan estas experiencias?

Revisando los aspectos usuales de la terapia corporal: el sistema muscular

La mayoría de los terapeutas corporales se responden estas preguntas a través del sistema muscular: viendo las tensiones como los principales inhibidores de la conciencia corporal. Esto viene derivado del legado de Wilhelm Reich, quien se refería a la musculatura como la coraza corporal y la presentaba como directamente relacionada a las defensas psicológicas; así, el sistema muscular se convierte en el centro del trabajo de terapia corporal.

Por lo tanto, la mayoría de los terapeutas corporales utilizan herramientas prácticas dirigidas a desarrollar la conciencia a través de los músculos con técnicas como la respiración, reorganización del movimiento, Rolfing, etc. Si bien trabajan a nivel energético, en muchos casos, lo hacen solo al nivel en que se puede hacer a través de estimular los músculos con las diferentes herramientas y técnicas. El trabajo muscular, el movimiento, el trabajo con la respiración, eventualmente genera algún nivel de conciencia corporal.

A través de mis años de trabajo como terapeuta corporal, trabajando con técnicas musculares acumulé un buen número de frustraciones. La sensación y el awareness con esta forma de trabajar frecuentemente duraban poco. Las técnicas más profundas, como el masaje profundo o la expresión a través del movimiento creaban sensaciones más inmediatas y con una mayor descarga emocional, pero con frecuencia se vivenciaban como difíciles de integrar, como si estuvieran desconectadas del sí mismo (más vivenciadas como algo que pasó y menos como siendo la experiencia). Otras técnicas más sutiles de trabajo muscular eran más asimilables pero lentas en su acción. A menudo el impacto era demasiado sutil para marcar una diferencia en la percepción actual del cliente. No había un cambio real a nivel psicológico, ni un “darse cuenta” duradero y hacía falta un trabajo posterior continuo para practicar el cambio de los patrones musculares del cliente para marcar una diferencia.

Muchos de estos trabajos corporales también generaban una experiencia de energía que fluía, pero no siempre de una manera útil, generando energía vía procedimientos de gran amplitud (como el trabajo deep tissue, o el mega breathing). Estas técnicas con frecuencia inundaban el sistema corporal del cliente con más energía de la que podía manejar, de hecho este es el sustento racional de la NSEW, a través de sobrecargar la coraza o resistencia, esta no podía más y se rompía; lo que con frecuencia provoca respuestas iatrogénicas, como desorientación, ansiedad, el rompimiento de algunos límites útiles del ego y otras consecuencias. En Gestalt vemos las resistencias como algo intrínseco al funcionamiento del self como lo presento en GBPP (Kepner, 1987) por lo tanto estas técnicas parecen romper algo intrínseco a la persona, la resistencia es algo que la persona es y no algo que hace.

Otro problema que percibo en el uso de estas técnicas es su falta de especificidad, ya que tienden a ser más bien de banda ancha, como un disparo de escopeta en su efecto y enfoque de liberación de energía y tensión. Aun y cuando ha habido una tendencia a utilizar las técnicas de manera más específica y selectiva, a mi me sigue pareciendo que aun intentan acabar con el bloqueo a través de inundar el área completamente, el bloqueo se

quita pero se lleva de paso los límites del yo con ello. Por otro lado, las técnicas más sutiles tienen el problema opuesto, el flujo no es suficiente para eliminar el bloqueo.

Nervous System Energy Work: El Fundamento

Además del sistema muscular ¿qué más sirve de soporte en la conciencia corporal y el desarrollo de las sensaciones? La respuesta está en el órgano natural a través del cual se desarrolla la conciencia: el sistema nervioso es el responsable de las sensaciones y el procesamiento de la información. La mayoría de los terapeutas corporales entienden que el contacto, la respiración y otras intervenciones afectan, al menos indirectamente al sistema nervioso y la manera en que este se organiza. ¿Que pasaría si pudiéramos llegar de una manera más directa al sistema nervioso, especialmente en lo que concierne a la capacidad para incrementar la sensación y la conciencia, así como las importantes funciones del sistema parasimpático como es la reactividad y otras por el estilo?

En el proceso del uso del trabajo con la energía sutil en el contexto del trabajo corporal mi colega y un servidor comenzamos a explorar estos procesos directamente a través del sistema nervioso. Hemos venido integrando el trabajo de energía basado en los chakras con la experiencia y vivencias en el estudio con Rosalyn Bruyere; pero ha sido el camino de exploración con los nervios y el sistema de energía relacionado con el sistema nervioso que tomamos de William Gray lo que acabó de dar forma a las bases para desarrollar un poderoso enfoque que logra impactos significativos en cuanto a trabajo psicocorporal se refiere.

Los nervios como conductores de la energía sutil

Para Bill Gray¹, los nervios son como cables o conductos para *distribuir la energía sutil por todo el cuerpo*. Diferenciando de muchos otros sistemas de trabajo de la energía sutil, Bill consideraba al sistema nervioso como el principal transportador de la energía a todo el cuerpo. Desde su punto de vista: es la capacidad de los nervios para transportar esa energía lo que determina la salud, y mostraba poco interés en los chakras y meridianos. Consideraba que los tejidos del cuerpo requerían una adecuada y constante alimentación de esta energía sutil, y si llegaba la energía de forma fluida a los órganos y tejidos a través del sistema nervioso, el estado de salud del cliente mejoraba considerablemente.

Nosotros hemos trabajado para transmitir este concepto de Bill Gray a través de nuestras propias habilidades para el manejo de la energía y, con el tiempo, hemos aprendido a trabajar directamente sobre el sistema nervioso desde el enfoque de la energía sutil. Este concepto se ha convertido ahora en un sofisticado método que le hemos llamado *Nervous System Energy Work* (NSEW), y no es un método que replique el trabajo original de Bill, ya que murió antes de pasar sus conocimientos a alguien más.

La NSEW ha tenido un gran impacto en muchos de factores relevantes a la psicoterapia corporal.

¹ El trabajo de William Gray se ha descrito en un trabajo de la autora Ruth Montgomery en su libro *Born to Heal (Nacido para Sanar)*. En ese libro Gray es llamado "Mr. A." También hay un pequeño libro escrito bajo su supervisión y nombre titulado *Know Your Magnetic Field (Conoce tu Campo Magnético)*. Quizás sea difícil para los lectores extraer un sentido práctico de ellos, ya que describen muy poco la técnica que utiliza.

Energía del sistema nervioso y terapia corporal

Si el NSEW solo fuera un conjunto de técnicas que pudieran ser utilizadas por los terapeutas corporales para facilitar el darse cuenta del cuerpo y abrir rutas de conexión y mayor corporalización sería suficiente, y ciertamente deseable, para un mejor equipamiento de dichos terapeutas. Sin embargo, nuestro trabajo energético con el sistema nervioso en términos de una terapia corporal ha traído también una nueva comprensión del sistema nervioso, donde la energía que fluye a través de él, el “darse cuenta” y el flujo energético dan como resultado una experiencia personal que se diferencia de estos modelos a un nivel psicológico.

El punto clave para esto, es que es a través de la energía de nuestro sistema nervioso que tenemos acceso (o no, dependiendo del caso) a nuestra experiencia actual de autoconciencia del self, específicamente, a las *cualidades* del self. Un segundo punto importante es que nuestra conciencia de la experiencia y nuestra sensación de quienes somos no son sinónimas. Esto tiene que ver con las cualidades de las energías que están en nuestra experiencia, es decir en nuestro cuerpo, y desde ahí la energía de la conciencia se distribuye a todos nuestros tejidos a través del sistema nervioso.

Nuestro trabajo energético es intrínseco a algunos importantes procesos somatopsíquicos, entre ellos:

- Darse cuenta de la energía y del propio self, especialmente la conciencia o “awareness” del cuerpo.
- Las diferentes cualidades de la percepción física del sí mismo son derivados de los sub-sistemas del sistema nervioso que están accesibles a la conciencia.
- Que nuestra percepción de identidad no es solo una construcción mental, sino se deriva de las diferentes cualidades de la conciencia corporal que nos da nuestro sistema nervioso.

Energía del sistema nervioso y conciencia

Uno de los puntos más importantes de nuestro trabajo con la energía del sistema nervioso es la conexión que existe entre el flujo de energía, la conciencia y nuestra experiencia de self.² Mientras trabajábamos para abrir el flujo de energía en el sistema nervioso, descubrimos un notorio incremento en la conciencia del cuerpo. Este efecto parece ser más o menos independiente del nivel dado del nivel funcional fisiológico del sistema nervioso del cliente.

Con esto, nos referimos a que, en un sistema nervioso intacto (sin desórdenes o enfermedades en el sistema nervioso) *el grado de apertura que tiene el sistema nervioso del cliente ante el flujo de energía está directamente correlacionado con el grado y la agudeza de su conciencia corporal. En los casos en los que el sistema nervioso del cliente esta menos abierto al flujo de energía, se tiene también menos conciencia de las sensaciones corporales que se presentan.*

Como psicoterapeuta en busca de las formas en que el cliente procesa el cuerpo, donde el proceso afectivo y la experiencia, la experiencia de su naturaleza corporal (corporalización), movimiento, el sentido de self encarnado, y demás efectos, son intrínsecos a los problemas

² En un trabajo anterior (Kepner, 20--) elaboré esto en términos de la encarnación de la conciencia a través del sistema nervioso energético.

psicológicos que se están tratando de resolver, esta observación del vínculo entre el flujo de la energía a través del sistema nervioso y la conciencia fue muy interesante. Más específicamente, observamos lo siguiente:

- Cuando algunas partes del self, que están más relacionadas con la sensación de ciertos estados emocionales, estaban cerradas a la energía del sistema nervioso, el cliente también estaba menos abierto a entrar a dicho estado emocional. Por ejemplo, cuando un cliente tiene poco acceso a los nervios energéticos automáticos que rodean el área del corazón, también tiene menos habilidad para experimentar sentimientos sinceros y de amor.
- Cuando las partes del cuerpo de la persona relacionados con una calidad particular del self estaban más abiertos al flujo de energía a través del sistema nervioso, la calidad de la propia experiencia tendía a dominar la experiencia y formar o influenciar la identidad de la persona. Un ejemplo de esto puede ser que las personas cuyo acceso y carga de energía del sistema nervioso dominante se encuentra en los nervios del sistema muscular tenderán a sentirse como "seres de acciones, y no de sentimientos". De la misma manera, la gente cuya carga y flujo de energía dominante se encuentra en el cerebro, tenderá a formular su identidad como "cerebral."
- La capacidad del cliente para cambiar dependía más de su sistema nervioso que de cosas como el deseo, la motivación o la capacidad psicológica del terapeuta. No importaba cuánto deseaba el cliente experimentar una calidad o sensación emocional en particular en su vida, como el amor, la comodidad o la realización personal: si el sistema nervioso que se relaciona con las partes corporales necesarias para registrar esta calidad o sensación está energéticamente disminuido o inaccesible, podrán tener muy poco acceso a dicha experiencia.
- Nuestra sensación de identidad no es sólo un elemento mental, sino que recibe la información referente a la calidad de la conciencia corporal a través del sistema nervioso.

Muchas de las razones por las que la gente viene a psicoterapia, como para mejorar el sentido del si mismo, conectarse con ciertas emociones, aprender a manejar las emociones que los agobian, adquirir un sentido de límites personales, etc., están respaldadas por funciones y capacidades somáticas, como se ha señalado y comprobado con la psicoterapia corporal. Es por esto que aplicar funciones psicosomáticas a través de medios puramente verbales, no parece ser el camino indicado - algo así como intentar perder peso viendo programas de televisión sobre dietas. Podemos decir también desde la perspectiva *NSEW*, que aún con un método somático, como el uso del movimiento, el tejido profundo o algún otro trabajo muscular, si no se cuenta con un flujo de energía adecuado que recorra el sistema nervioso relacionando las áreas del cuerpo en las que se acumulan los intereses terapéuticos, no será posible aplicar estas funciones por completo, ya que no se verían cambios.

La integración de la *NSEW* a la psicoterapia corporal nos da más acceso a las experiencias corporizadas con las que se están trabajando, y ayuda al cliente a sacar mayor provecho de la conciencia y del aprendizaje que adquiere. Además, acelera de forma significativa el proceso, ya que no estamos "tratando de sacar un clavo con un desarmador" es decir, tratar de usar una herramienta con base en un sistema, por ejemplo el sistema muscular, para crear una experiencia que puede solucionarse más fácil utilizando la energía del sistema nervioso. Claro que esto podría aplicarse también a la terapia verbal: el tratar de aliviar

dilemas de privaciones de desarrollo puede acelerarse trabajando en las partes del sistema nervioso de las que dependa dicha experiencia (Kepner 2005), en lugar de tratarlo sólo a través de medios verbales.

El sistema nervioso como vehículo de la energía de conciencia en el cuerpo

No se puede negar que la mayoría de las personas sienten que su punto dominante de conciencia está en la cabeza. Desde la perspectiva de la energía del sistema nervioso esto se debe a que el cerebro es una alta densidad de tejido nervioso, lo conocemos como el tejido que mejor transmite energía sutil a través del cuerpo, y por lo consiguiente tiene una mayor concentración de energía. Además, se debe al desarrollo embrionario del sistema nervioso, el cual se realiza de la cabeza para abajo, céfalocaudal, haciendo del cerebro un polo de energía positiva para los puntos finales del notocordio. Aquí nos encontramos con una de las observaciones principales de NSEW:

Que la conciencia se "lleva" en (pero no es lo mismo que) el sistema nervioso. De manera que el "centro" de dicha energía en la cabeza tiende a hacer que el cerebro sea la base o el punto de origen de la conciencia.

Si logramos comprender esto, entonces podemos entender que la capacidad del sistema nervioso para llevar el flujo de energía del cerebro a los nervios periféricos es lo que crea la conciencia corporizada. Podemos decir, entonces, que:

El sistema nervioso, como conductor de energía, es un conductor natural para nuestra conciencia corporal.

Ahora, es importante distinguir entre las *sensaciones* corporales debidas a las funciones fisiológicas de nuestros nervios sensoriales y receptores, y la calidad de la *conciencia* (*awareness*) *corporizada*. En un sistema nervioso intacto, el funcionamiento básico de nuestros nervios sensoriales nos da conciencia de las sensaciones "*de*" nuestro cuerpo. Enfatizando la palabra "*de*" me refiero a un sentido común de señal "*desde una distancia*" i.e. "me encuentro en la torre de control de la cabeza consciente de las sensaciones de mi cuerpo que está *ahí*".

Esto no es lo mismo que conciencia corporizada. La conciencia corporizada tiene la calidad de conciencia *en* el cuerpo, i.e. una sensación de estar directamente presente en la sensación, o en una parte o el todo, del propio cuerpo de adentro para afuera. Uno puede tener una sensación adecuada del cuerpo y aún así no tener sensaciones "en o del" cuerpo. ¿Por qué es importante esta distinción?

Con esto se indica porqué las personas que asisten a terapia por lo general describen su experiencia, especialmente ciertas emociones como ansiedad, tristeza, enojo, etc. como algo externo que les están pasando *a ellos*, que "vienen de abajo y las toman por sorpresa". No estoy *en* mi cuerpo, en donde se originan las sensaciones emocionales, entonces no detecto estas sensaciones hasta que me llegan a la cabeza, sorprendiendo al "yo" o la autoconciencia. Además, como no vivo *en* mi cuerpo, no me identifico con estos sentimientos: de manera que siento que me están sucediendo *a mí*, y no que son míos, como *mis* emociones.

Energía del sistema nervioso y mejora de la sensación corporal

Aunque es correcto decir que la mayor parte del tiempo el funcionamiento fisiológico básico de nuestros nervios sensoriales nos dan una sensación corporal adecuada, esto es verdad sólo hasta cierto punto. Hemos observado que la calidad y cantidad de la sensación corporal mejora de forma significativa cuando el sistema nervioso está abierto al flujo de energía y tiene una cantidad suficiente de ella (de energía), y cuando esto no sucede, disminuye. De manera que podemos decir que esto es un principio de trabajo de NSEW:

La calidad y cantidad de la sensación corporal se ve significativamente afectada por la disponibilidad del sistema nervioso para recibir el flujo de energía que lo recorre, y la cantidad de dicha energía que fluye a través de él.

De manera que, además de la corporalización de la conciencia, el flujo de energía que pasa a través del sistema nervioso afecta también la calidad y la cantidad de las sensaciones corporales que tenemos en dicha parte de nuestro cuerpo. Esto, a su vez, afecta de forma significativa, la sensación del self y nuestro contacto con los demás.

Principales rutas de energía y experiencia en nuestro sistema nervioso

Nuestra relación con el ser corporal: el sistema nervioso central

Nuestra experiencia natural es que nuestra conciencia, el punto de nuestro despertar, se origina en nuestra cabeza. En NSEW tomamos esto como algo implícito, que el primer punto de conciencia en términos del sistema nervioso se encuentra en el cerebro. La conciencia, como dije antes, parece ser la parte energética por naturaleza, o por lo menos parece tener la capacidad de dejarse llevar por la energía sutil. Nuestra conciencia registra la señal literal y física de nuestro sistema nervioso, pero no depende por completo de ella.

En términos de nuestra experiencia de corporalización, el medio de transporte más grande para la energía sutil, que se convierte en el medio de transporte de la energía en el que nuestra conciencia fluye en o se conecta con nuestro ser corporal, es el camino del sistema nervioso central: el cerebro y la médula espinal. La aceptación, continuidad y fuerza del flujo de energía a través del sistema nervioso central (en especial en la dirección del flujo de alimentación, i.e. cefalocaudal), determina nuestra capacidad básica para estar más conectados a nuestra vida corporal, así como nuestro sentido subjetivo de corporalización.

Por lo tanto, la técnica más básica que tenemos en NSEW consiste en abrir y dejar libre el camino de la energía a través del sistema nervioso central, al que llamamos *CNS Chelation* (*Quelación del Sistema Nervioso Central*)³. Cuando este camino está obstruido o no es energéticamente continuo, descubrimos que se limita la conciencia del cuerpo de la persona y que su sentido de corporalización se queda en cuerpo-como-objeto.

Una de las primeras evaluaciones que hago al trabajar con mis clientes es ver qué tan abiertos y conectados están con su cuerpo, sintiendo la conexión relativa, densidad o flujo de energía a través de Sistema Nervioso Central. Puedo tener ya noción de esto con observaciones e informes clínicos: clientes que dicen que están en "su cabeza" la mayor parte del tiempo, o que tienen problemas para saber lo que sienten o que no pueden detectar una sensación en algún lugar de su cuerpo, o que por lo general están desasociados, etc. Así que, esta debe ser una de las primeras cosas a estudiar cuando se

³ Quelación significa "limpiar," del latín, "garra."

trabaja en una terapia enfocada al cuerpo: liberar el camino a través del sistema nervioso central y enseñar al cliente a utilizar su capacidad aumentada para detectar cambios en las sensaciones corporales; y utilizar la respiración para promover el flujo de energía-conciencia hacia abajo en su cuerpo a través de los canales que están ya más abiertos, para sentir el contraste entre las áreas de la columna vertebral que están más abiertas y las áreas que no lo están (utilizando la sensación que genero yo dirigiendo el flujo de energía a través de la médula espinal).

Estoy consciente de algunos detalles al seleccionar este proceso para promover la conciencia corporal. Uno de ellos es que aumentar la conexión con el cuerpo a través del sistema nervioso central es *por lo general* menos emocional que trabajar con las conexiones del sistema nervioso central del núcleo del cuerpo visceral en donde se encuentra nuestra experiencia afectiva. De manera que, por lo general este proceso es tan útil como relativamente seguro para promover una mayor conciencia corporal y un sentido de conexión con el self en personas que cargan un sentimiento muy traumático. Al conectar la mente a su cuerpo a través de su espalda, no sólo tienen una mayor sensación de sí mismos, sino también de más auto ayuda. Las frases como "cuidarse la espalda" y "sentir su propia columna vertebral" no son accidentales: se generan de la psicología subjetiva de la conciencia corporal relacionada con la sensación y función de esa parte de nosotros.

Claro que existen algunas advertencias a tener en cuenta. Algunas personas han sufrido traumatismos en la espalda: lesiones, accidentes automovilísticos, cirugías, casos especiales de abuso sexual, golpes y demás. En estos casos, el generar *más* sensaciones en la espalda, e incrementar la conciencia *en* esta área, puede poner al cliente en contacto con sensaciones difíciles, emocionales y agobiantes. El terapeuta debe ser sensitivo a estos casos, y trabajar con el cliente para que éste procese y tolere el experimentar este tipo de sensaciones, en caso de que se presenten.

¿Tener tanta conciencia es algo bueno? En ocasiones, al sentir la presencia de patrones de traumas o áreas muy cargadas en el cuerpo, opto por trabajar directamente con estas áreas antes de utilizar las técnicas que aumentan la conciencia y la conexión. En mi opinión, es poco el beneficio que obtiene una persona al revivir una mala experiencia (Kepner, Healing Tasks). Si nuestro objetivo es promover la capacidad de vivir como seres corporales, ya que esto nos da los recursos para tener una vida más completa y satisfactoria, entonces debemos hacer el proceso de conexión más manejable de lo que era cuando la persona se desconectó de las sensaciones corporales... *¡por una buena razón!* De manera que debe haber una buena razón para limpiar y abrir los caminos del sistema nervioso en áreas locales, permitiendo que el cliente tenga un poco más de "distancia" o un colchón entre las áreas cargadas y su conciencia.

También tengo en cuenta que las dos direcciones de flujo que se encuentran en el sistema nervioso, el flujo de alimentación (la energía que va desde el nervio principal hasta el fin del nervio periférico) y el flujo de retorno (de energía desde el fin del nervio de vuelta al nervio principal) pueden traer diferentes experiencias subjetivas. El proceso de limpieza del sistema nervioso central, basado en el flujo de alimentación, tiende a traer conciencia *al* cuerpo. Por lo tanto, nos sentimos más presentes en nuestro cuerpo, y más ubicados en el origen del problema, en caso de que este patrón nos lleve a un área del cuerpo asociado con el problema. En ese caso, se tiene la impresión de que "llegamos a los sentimientos".

Al trabajar desde la dirección de flujo de retorno, por ejemplo, abrir el flujo desde el área del cuerpo que lleva la carga emocional y abrir los caminos del nervio de vuelta al sistema

nervioso central, se tiene la impresión de que "la sensación viene hacia nosotros". Esto depende de qué tan distanciados estemos de la naturaleza del sentimiento que sube, y se puede sentir como un alivio y liberación de un sentimiento, especialmente cuando el terapeuta lo puede apoyar con una expresión positiva y de contacto con esos sentimientos, o se puede sentir inundado con algo agobiante y "sorpresivo".

Nuestro "exterior": nervios periféricos sensoriales/musculares

El que nuestro sistema nervioso músculo-esquelético, los nervios que llevan y devuelven el flujo a nuestros músculos, ligamentos, y órganos sensoriales superficiales, esté listo y disponible (abierto), tiene una gran influencia en nuestro sentimiento del self experimentado y el enfoque de contacto en el mundo. Nuestro sistema músculo-esquelético es por lo general la parte de nosotros con la que tenemos más contacto sensorial y energético. Esto significa que nos sentimos más en nuestra actividad, y nuestro exterior, en contacto con el mundo. Esto significa también que el sentimiento de mi mismo se encuentra en la superficie y en mi límite con el mundo, y en mis actividades.

Dilemas del exterior

Para clientes que tienen un sentido empequeñecido de sus límites personales, he descubierto que tienen también una sensación limitada del sistema músculo-esquelético, así como del flujo de alimentación del sistema, flujo de retorno o ambos. Al igual que aquellas personas que tienen un pequeño sentido de su eficiencia, poder y fuerza: tienen invariablemente poco contacto de flujo de energía (en especial el flujo de alimentación) en sus músculos.

Otras ponen toda la energía en los músculos y tienen poca disponibilidad para sentir su interior, su sistema nervioso interior en donde se sienten las emociones. Estas personas actúan, pero no sienten. Algunas utilizan su musculatura para tratar con alguna sensación y sentimiento interno tomando la energía del interior y llevándola al sistema nervioso muscular para guardarla ahí. Esto es muy efectivo, ¡ya que los músculos no pueden sentir emociones! Son grandes acumuladores de energía (biológica, mecánica y sutil), de manera que, cuando la energía emocional se lleva desde el interior hacia el exterior y se mantiene ahí (cerrando el flujo de retorno), los músculos se tornan densos, más gruesos, duros y obstruidos. La otra estrategia es sacar esta energía de los músculos y descargarla en movimiento. Se tiene el mismo efecto para prevenir que la energía emocional se sienta en el interior del cuerpo, en donde puede sentirse algún tipo de emoción, resultando en más movimiento y actividad. La gente que tiende a crear dramas con facilidad, o que actúa de forma impulsiva por lo general tiene un sistema nervioso demasiado abierto con el que puede convertir la energía emocional interna en acción muscular.

Nuestros "interiores": nervios viscerales del SNS (sistema nervioso simpático) y el PNS (sistema nervioso periférico)

La sensación de nuestro ser en el mundo externo viene de la médula espinal básica, los nervios sensoriales y musculares, y podría describirse como la experiencia de que nuestro ser corporal es un *agente* y un *contenedor*. Pero como seres encarnados, no sólo somos contenedores, sino *contenido*.⁴ *Nuestra experiencia de tener contenido lo interior viene de nuestro sistema nervioso autónomo, los nervios parasimpáticos y simpáticos que enervan nuestros órganos internos.*

⁴ Frase que utilizó Bonnie Bainbridge-Cohen (1993).

A la mayoría de nosotros nos enseñaron en las clases de biología y psicología que esta parte de nuestro sistema nervioso, en su forma sensorial y motora, es completamente inconsciente y no accesible a la conciencia del control. La señal nerviosa de nuestros órganos internos se registra en el cerebro, y por lo general experimentamos sensaciones en nuestros órganos internos como de satisfacción, hambre, excitación, miedo (a través de la aceleración del ritmo cardíaco, la respiración, y demás), etc.

Cuando el sistema nervioso autónomo tiene más acceso a la energía, nuestra sensación de "tener interiores" queda más clara y pronunciada. Además, tenemos también un mayor acceso a nuestra vida interna, nuestras emociones internas, sensaciones, y la sensación texturizada de experiencia externa que se experimenta al registrar esta dimensión de nuestro ser corporizado. Los clientes que se someten a la psicoterapia y presentan síntomas de "estoy vacío por dentro" por lo general están bloqueados energéticamente a partes importantes de su sistema nervioso autónomo y es por eso que registran sólo un "vacío" en el campo corporal de la conciencia lo que interpretan de forma secundaria como "vacío". En una exploración más cuidadosa de sus sentidos, este "vacío" resulta ser una falta de sensación, como un área de la boca dormida con anestesia. Es probable que no estén "vacíos" en el sentido psicológico del término, sino que simplemente no pueden *sentir* su interior. *Desde nuestro punto de vista, esto se debe a que no tienen acceso a su sistema nervioso autónomo a través de la conexión y disponibilidad energética.* Se podría trabajar de forma terapéutica en los significados relacionales y simbólicos del "vacío" interno y no lograr mucho en cuanto a tener acceso a los nervios autónomos y la sensación de los órganos que están cerca de la energía y la conciencia.

Esto no significa que este proceso del sistema nervioso no tenga raíces relacionales, emocionales y defensivas. Nos desconectamos de nuestro sistema nervioso interno en el contexto de vacío emocional para defendernos de sentimientos agobiantes en nosotros mismos y en los demás, para enfrentar experiencias dolorosas, etc. Cuando el sistema nervioso autónomo está abierto a la energía y conciencia, estas cosas por lo general salen a la vista y están abiertas al trabajo terapéutico.

Un flujo energético abierto que va desde el sistema nervioso central a los nervios del sistema nervioso autónomo crea un sentido más claro de *tener un interior*: registrando nuestra sensación y proceso interno. A medida que nuestra EOA (aponeurosis oblicua externa) se esparce en los nervios de nuestro sistema nervioso autónomo, cambiamos de la experiencia de sentir que *tenemos* un interior a *ser* nuestro interior, ahí comenzamos a sentir que estamos *viviendo del interior hacia fuera*. Tenemos un sentido de nuestro núcleo, nuestra profundidad, de una manera que no es sólo metafórica ya que estos términos por lo general se utilizan en la psicoterapia, pero son reales en un sentido físico. Nuestras "profundidades" son literalmente los nervios y órganos que tenemos en nuestro núcleo corporal. "Muy dentro de mí" es la sensación y conciencia corporizada en el sistema nervioso autónomo. "Mi núcleo" es la sensación de estar anclado literalmente en el punto del eje central del torso a través del sistema nervioso simpático.

Las rutas neuronales para la conciencia que van desde el cerebro hasta el núcleo corporal (torso) y los órganos viscerales es a través de los nervios del sistema nervioso autónomo, especialmente la cadena simpática del ganglio y el nervio vago. La cadena simpática, que desciende de cualquiera de los lados de la columna vertebral dentro de la cavidad del cuerpo, y el nervio vago que desciende del tronco cerebral y se ramifica hacia el corazón, los pulmones y los órganos digestivos abdominales medios, los dos en el centro del tronco

cerebral. El nervio vago es un nervio craneal, lo que significa que emerge directamente del cerebro y no va a través de la médula espinal como lo hacen las vías simpáticas. Es gracias a la calidad de la energía y la conciencia que pasa por estos nervios, así como a la señal de nervio sensorial menos consciente, que tenemos un sentido de interior, nuestro sentido de experiencia interior.

La señal del nervio sensorial puede darnos una vaga forma de la sensación visceral interna, pero no es suficiente para darnos un sentido de ser nosotros en nuestro interior, tener una presencia y sustancia interna enraizada. Sólo cuando la conciencia esté conectada y baje a los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo, este sentido de presencia y sustancia interna se hará tangible y específico. Cuando la conciencia *no* pueda conectarse con, y expandirse a, los nervios viscerales autónomos, es posible que sintamos una estimulación y emoción autónoma, pero que viene de "*ahí abajo*" y no de "*mi interior*". Es posible que sintamos que nuestros sentimientos se "*elevan de ahí abajo*" sin tener una conexión clara con el proceso. Por ejemplo, en un ataque de pánico y ansiedad, la persona se siente "*invadida*" por una ola de ansiedad que se eleva desde el plexo solar o el pecho "*de la nada*" i.e. que viene de un lugar que nadie conocía hasta que se estimuló por encima de cierto nivel de sensación, pero que no está relacionada con la persona cuando excede dicho umbral.

A medida que abrimos los caminos de los nervios al flujo energético y esto crea un acceso a la conciencia, los clientes pueden experimentar un sentido de su interior, y encontrar una mayor relación con sus emociones y su vida interna. Los clientes que sufren de ansiedad pueden sentir estas emociones a un menor nivel de estímulo y recibir ayuda para poseer e integrar estas emociones en su ser egoico.

El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes principales, el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. Cada uno de estos y sus subcomponentes, resultan en calidades muy diferentes, particularmente en la medida que se relacionan con nuestro sentido del self encarnado. A continuación presentaremos una visión general de algunos de nuestros descubrimientos.

Experiencia del sistema nervioso parasimpático

Experiencia vaga:

El nervio vago, que en realidad es de alguna manera un sistema nervioso, es uno de los nervios más largos que tiene el cuerpo con una conexión craneal directa. Se origina en el cerebro medio y desciende por el torso interior hasta el área umbilical, con ramificaciones de órganos para los párpados, oídos medios, glándulas salivares, corazón, tubos bronquiales, estómago, hígado, páncreas, y partes del intestino delgado y grueso. Alcanza una cantidad tremenda de nuestro cuerpo interior.

La experiencia de estar energéticamente presentes y conectados con el nervio vago es tener una presencia y sustancia interna. Tenemos un sentido de ser nosotros mismos, de tener sustancia interna. Por experiencia, parece ser una calidad más suave de nuestro interior que cuando nos conectamos con nuestros nervios simpáticos (ver a continuación). La mayor parte de nuestra experiencia vaga se relaciona con las sensaciones y el proceso de alimentarnos y digerir la comida: una calidad abierta y receptiva de experiencia en los ojos y la boca, un sentido de entrar al núcleo suave de nuestro cuerpo, un calor envolvente en el pecho que viene con actividad cardíaca lenta y dilatación bronquial, las sensaciones de satisfacción interior y de llenado que viene con la presencia esofágica e intestinal.

Nuestra experiencia vaga, como dijo Porges, está bastante relacionada con la naturaleza. Se trata de experiencias relacionales fundamentales de alimentación, satisfacción necesaria, contacto en un campo seguro, capacidad de modo medio para el compromiso con otros (en donde el diálogo, el auto tranquilizarse, y escuchar de verdad es posible) y demás. De manera que la falta de desarrollo o conexión con nuestra auto-experiencia vaga hace que el contacto relacional sea más difícil, menos satisfactorio, y sin sentido de profundidad.

Mucho de lo que en psicoterapia se conoce como "oral" es más bien *vaga* por naturaleza, y tiene que ver con las cosas que tienen un patrón parecido al proceso de alimentación, pero que se sienten como más propias que solo en la boca. La segmentación corporal de Reich para la psicología del cuerpo tiende a deshacerse cuando vemos los caminos del sistema nervioso.

El tener contacto con los anhelos, los deseos, las heridas del corazón, los problemas para estar bien con el sí mismo, para estar tranquilo, la dificultad para amar, relacionarse, la falta del sentimiento de autosuficiencia, etc. se relacionan por lo general con bloqueos energéticos y la falta de presencia en partes del sistema vago. Escribí un ensayo sobre el nervio vago y el proceso emocional (Kepner 2004) en el que podrán encontrar información más detallada.

Experiencia parasimpática inferior:

Los nervios parasimpáticos inferiores, que emergen del sacro, enervan los órganos digestivos y pélvicos inferiores. Nuestra experiencia interna a través de estos nervios no es tan específica como la que surge del nervio vago, cuyos órganos principales, el corazón, los pulmones, el órgano digestivo superior y el colon transversal parecen darnos experiencias con una calidad definitiva y distintiva. Quizá es mejor describir el registro de nuestro sistema nervioso parasimpático inferior como que siente la presencia de nuestro ser "terrestre" debido a la conexión con la sexualidad y la digestión. Otra cualidad es el sentido de nuestra "profundidad". El sentido de tener un interior profundo se debe a que estamos conectados con, y vivimos en, (el esparcimiento de nuestra EOA) nuestro sistema nervioso parasimpático inferior.

Experiencia corporal del sistema nervioso simpático

Fisiológicamente, la ramificación simpática de nuestro sistema nervioso autónomo es responsable de los estados de excitación, con el fin de prepararnos para una actividad de buen rendimiento, la reacción llamada "pelear o volar" o miedo-agresión: aumenta el ritmo cardiaco, la presión de la sangre y la respiración, disminuye la peristalsis y la actividad digestiva (para una energía metabólica libre para el cerebro y los músculos), un aumento en el cortisol plasmático y otras secreciones adrenales.⁵ Esto crea un sentido general de cambio interno y excitación, de estar energizados y listos para una actividad.

Nuestra experiencia energética de estar en nuestro sistema nervioso simpático se relaciona en parte con el sentido fisiológico de excitación, pero también se relaciona con la estructura

⁵ Sobre todo, el aumento de actividad del sistema nervioso simpático tiende a disminuir la actividad parasimpática, aunque en algunas áreas ésta es necesaria, por ejemplo en lo referente a la excitación sexual, en donde se aumenta el ritmo cardiaco y, aún así, al mismo tiempo se da la vasodilatación periférica (la erección y lubricación vaginal).

anatómica y la ubicación de uno de sus componentes principales: la cadena simpática de ganglios. La cadena simpática del ganglio desciende desde la vértebra cervical superior bilateralmente por ambos lados de la espina, pero antes de la misma, justo dentro de la cavidad corporal desde la espina, hasta el sacro. De esta manera, define un tipo de eje interno justo frente a la espina, en el interior del cuerpo. Las raíces de los nervios para cada nivel vertebral se reflejan desde la médula espinal hasta los ganglios.

Recuerde que la ruta principal de conciencia se origina en el cerebro y baja por la médula espinal (Sistema Nervioso Central). Cuando nos encontramos energéticamente en nuestra médula espinal, y de ahí pasamos a la cadena simpática ganglionar, tenemos una visión muy clara de estar centrados en nosotros mismos, en una especie de columna interior y de estar alineados y respaldados por nuestro eje. Este sentido de eje estabiliza la personalidad, y nos sentimos mucho más capaces de proteger nuestro espacio personal. Muchos de los problemas que los psicoterapeutas tratan en la actualidad están relacionados con los "límites". No con cómo manejamos la interacción en nuestros límites, sino cómo nos sentimos fuera de nuestro eje corporal central y no tenemos un punto central. Si no estamos bien enraizados en nuestro eje simpático/espinal a través de estas partes de nuestro sistema nervioso, es muy fácil que nos "perdamos" y nos centremos de acuerdo con la experiencia de otros.

Como la energía puede esparcirse en los nervios simpáticos que reflejan la cadena del ganglio en órganos específicos, le damos a este eje la importancia que tendría un órgano, y apoyo interno. La calidad de la "carga" que es característica de la energía del sistema nervioso lleva la calidad de ser "bombeada". Nos sentimos llenos por dentro, no sólo en el sentido de presencia interna (como ocurre con la conexión de nuestros nervios parasimpáticos con los órganos), sino de estar de alguna manera expandidos, internamente definidos y a tono.

Nuestro apoyo y arraigamiento: los nervios de las piernas

El tener los pies en la tierra es uno de los puntos principales en cualquier terapia relacionada con el cuerpo. Las terapias corporales observan la interdependencia de algunos temas psicológicos cruciales de auto-ayuda, el contacto real, seguridad en sí mismo, y la conexión con el mundo real, con nuestro contacto sensorial y la presencia en nuestras piernas. Frases como "con los pies en la tierra", "no tener una pierna en que apoyarte", etc. no son sólo metáforas para un terapeuta corporal, sino una alusión a la forma física en la que la relación que tenemos con nuestras piernas contribuye con nuestra realidad psicológica.

Muchos terapeutas corporales trabajan religiosamente con ejercicios, movimientos y la manipulación física para promover la sensación, la fuerza física, el flujo de energía y la relación con las piernas para mejorar dichos problemas psicológicos. Al igual que con otras cosas, en la terapia corporal me pareció frustrante que esta experiencia esencial de estar conectados con la tierra fuera muy difícil de mantener para clientes que no estaban precisamente enfocados en sus piernas. Tengo un interés personal en esto, debido a mi propia estructura corporal, el estar con los pies en la tierra es un problema actual para mí. Incluso después de años de arduo trabajo, debo practicar de forma continua para poder mantener el grado de puesta a tierra de mis piernas que he podido desarrollar.

Al trabajar con la energía del sistema nervioso se me hizo aparente que los problemas para arraigarse están directamente relacionados con la falta de flujo a través de los nervios ciáticos y femorales de las piernas. Visto desde esta perspectiva, es sorprendente que

muchas personas puedan tener dificultades relacionadas con sus piernas, ya que los nervios ciáticos son los nervios más grandes (en diámetro) del cuerpo. Esto significa que deberían de ser los conductos más grandes de energía y conciencia del cuerpo. Entonces, ¿por qué están tan desconectados o tienen tan poco flujo? Los nervios femorales, además, tienen relativamente el mismo diámetro y deberían poder llevar energía y conciencia.

Existen varias cosas que afectan la conexión energética especialmente hacia nuestras piernas. Una es que con tanta atención puesta en nuestros pensamientos y teniendo vidas que resultan estresantes y a la vez carentes de actividad física durante el día, mucha gente, literalmente, ha jalado hacia la parte alta de su cuerpo la poca energía que poseía. Existe un tipo de succión o jalón de energía que la reserva para pensar y para la expresión facial, y no para el movimiento y el equilibrio (*balance*) corporal. Otra cosa que sucede es que los nervios femorales emergen de entre las vértebras lumbares, por consiguiente la tensión y compresión de la espalda tiende a cortar el flujo de energía hacia estos nervios y también hacia la parte frontal (anterior) de las piernas. Un tercer factor es que el nervio ciático emerge de raíces y plexos nerviosos desde el interior de la pelvis hasta el nervio sacro. Cualquier trauma en la pelvis, cirugía, abuso sexual y demás, provoca una constricción del flujo a través de la pelvis y corta la conexión hacia estos nervios de las piernas.

La energía directa que funciona para abrir el flujo a través de los nervios femorales y ciáticos y albergar el flujo hasta la piernas (el flujo de alimentación) y de vuelta a la médula espinal (flujo de retorno) ha sido una de las formas más efectivas que he encontrado para generar una experiencia clara y duradera de puesta a tierra. Este trabajo energético puede aprovecharse y mantenerse con ejercicios y prácticas de puesta a tierra, así como realizarse en la posición de pie en donde se puedan sentir "los pies en la tierra", que se "tienen las dos piernas para sostenerse", "sentir literalmente lo que es levantarse, con relación a mí" o tener la posibilidad de "encontrar equilibrio mientras piensa en algún problema personal".

Claro que el trabajo sensitivo en el área de las raíces de los nervios conecta también los problemas importantes asociados con dichas áreas del cuerpo. Abrir las raíces de los nervios lumbares puede también abrir la conexión con las emociones comprendidas en la matriz de los nervios en esta área mientras "dejamos atrás" los sentimientos y los recuerdos que no queremos ver. Para abrir la conexión a los plexos sacros puede ser necesario tratar una experiencia traumática, desconectarse de problemas del primer chacra de la fuerza de la vida (que por ejemplo no se materializa) o problemas sexuales.

Referencias

- Kepner, James I. (1992) *Proceso Corporal, Un enfoque Gestalt para trabajar con el cuerpo en psicoterapia. Manual Moderno*, 221 p.
- Kepner, James I. (1993) *Body Process: Working with the body in psychotherapy*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Kepner, James (2001) Touch in Gestalt Body Process Psychotherapy: purpose, practice and ethics. *Gestalt Review*, 5(2): 97-114. Levine, P. Schore, A.

Apéndices:

Aspectos fenomenológicos del trabajo con la energía del sistema nervioso.

El yo-Muscular:

Movimiento en el mundo.

Actividad y objetivos externos.

Sentirse uno-mismo en lo que hace. Ej. Me siento yo-mismo durante mi actividad.

El yo-Cerebral:

Me siento/percibo a mi-mismo localizado en mi cabeza.

El resto del cuerpo es “una señal distante” o ausente (cuerpo virtual).

Me siento/percibo a mi-mismo en mi pensamiento.

El yo-Visceral:

El cuerpo físico (*The Body Core*)

Me siento/percibo a mi-mismo en mis sentimientos y sensaciones viscerales.

Experiencia corporal en el Sistema Nervioso Simpático: me siento/percibo a mi-mismo excitado, cargado de emociones y sentimientos que provocan acción.

Experiencia corporal en el Sistema Nervioso Parasimpático: Me siento/percibo a mi-mismo en calma, aletargado, etc.

El yo-Espiritual:

El Sistema Nervioso manejando frecuencias que permiten acceso a experimentar estados más elevados del ser.

Experiencia emocional y el trabajo con Energía en el Sistema Nervioso

Contacto con nuestro interior por los nervios autónomos.

Llegar a nuestros sentimientos y sentimientos que vienen a nosotros.

Energía libre v.s. energía almacenada.

Nervios y redes nerviosas. Energía emocional impulsada hacia los músculos.

Sentimientos almacenados en la red nerviosa, p.e. los que no están disponibles para procesarse por los sensores emocionales de los sistemas nerviosos viscerales y el sistema nervioso central.

Apéndice: Principios y Conceptos Fundamentales del Trabajo con la Energía del Sistema Nervioso: NSEW (Nervous System Energy Work)

Como las ideas de este documento se basan en los principios fundamentales del NSEW, éstos se repasan a continuación para los lectores menos familiarizados con éstos, a manera de apoyo al tema principal de este documento.

La circulación de la energía a través del sistema nervioso

Básicamente, existen dos direcciones de flujo al trabajar con la energía a través del sistema nervioso: flujo de alimentación y flujo de retorno.

Flujo de alimentación:

Los tejidos y órganos del cuerpo son alimentados por la energía sutil que fluye desde el Sistema Nervioso Central (SNC: cerebro y médula espinal), luego pasa a través de los

nervios periféricos, a través de ramificaciones nerviosas y hacia nervios secundarios, y finalmente hasta las terminaciones nerviosas en los tejidos de todo el cuerpo y de cada órgano.

Flujo de retorno:

Los flujos de energía utilizada, los que un acupunturista llamaría “*stale chi*”, viajan de regreso a través de las terminaciones nerviosas, pasan por los nervios secundarios hacia los nervios principales y eventualmente regresan al Sistema Nervioso Central u otros tejidos nerviosos responsables de despejar esta energía utilizada por el cuerpo.

Como se diferencia el trabajo con la Energía a través del Sistema Nervioso y el Sistema Nervioso en su función Fisiológica

Aunque el flujo de energía a través de los nervios produce efectos y mejora la función y sensación del sistema nervioso, dos cosas son notablemente diferentes respecto al flujo de energía comparado al flujo electro-químico de las transmisiones nerviosas fisiológicas. Una es que, hablando en términos de energía, los flujos de abastecimiento y retorno ocurren en un mismo nervio. Parece ser que el flujo de energía a través del tejido nervioso está más relacionado al hecho de que el tejido sea un tejido nervioso, que al tipo de nervio que sea. Esto quizás puede compararse con un cable coaxial, que contiene un cable con flujo de corriente en ambas direcciones. Cuando los terapeutas entrenados pueden sentir la energía en un nervio que recibe un flujo de abastecimiento y retorno adecuado, describen que se siente como si fuesen “peces que nadan a través de un tubo en ambas direcciones”.

Por consiguiente ambos, tanto el flujo de alimentación como el flujo de retorno ocurren en cada nervio del cuerpo, independientemente de si se trata de un nervio aferente o eferente, una fibra sensitiva o receptora de dolor, un nervio autónomo o periférico. En otras palabras, todo el Sistema Nervioso es un sistema de flujo de energía. De cualquier manera, los especialistas entrenados pueden distinguir fácilmente las cualidades características de los diversos tejidos nerviosos, así como su estado, pues manifiestan la energía de diferente manera.

La matriz nerviosa

La energía no se transfiere directamente de las terminaciones nerviosas a los tejidos de los órganos y de regreso. Existe un estado o proceso intermedio que parece ser de naturaleza tanto física como energética, a lo que llamaremos *matriz nerviosa*.

La apariencia de la matriz nerviosa es como de una red, una red con flujo de energía que penetra los tejidos y transporta la energía desde las terminaciones nerviosas hasta los tejidos en los que penetra. El flujo de alimentación sale de las terminaciones nerviosas hasta la matriz nerviosa donde los tejidos lo absorben, al menos en condiciones de salud, y el flujo de retorno se absorbe de regreso en las terminaciones nerviosas proveniente de la matriz nerviosa de ese tejido.

La matriz nerviosa actúa como un tipo de “reserva” que absorbe y retiene la energía sutil, para que no se derrame a través del cuerpo como agua por una rejilla, y también puede guardar temporalmente el exceso de energía que no pueda ser distribuida de inmediato. Cuando existe un flujo de retorno inadecuado, la matriz nerviosa relacionada a dichos nervios puede estancarse y llenarse de un exceso de energía inactiva.

Esta noción de la matriz nerviosa que penetra en los tejidos de los órganos, de los músculos y demás, será de gran importancia cuando veamos más tarde en que parte del

cuerpo se almacenan y guardan las energías emocionales y sensoriales y otras impresiones asociadas con experiencias psicológicas.

La matriz nerviosa abdominal: la reserva de energía

Donde exista un nervio, existe una matriz nerviosa. Entre más nervios hayan, existe una mayor matriz nerviosa. Los órganos abdominales y pélvicos, especialmente los intestinos, están repletos de nervios, y están por lo mismo altamente saturados de matrices nerviosas. Esta matriz nerviosa abdominal es una importante reserva de energía, la cual alimenta a todo el sistema nervioso. Es la fuente de alimentación más importante para el Sistema Nervioso Central en su función de dirigir y alimentar energía. Bill Gray le llamaba a éste “el campo magnético” porque no sólo es una reserva de energía sino que también es importante para sustentar las propiedades magnéticas y dinámicas de la energía del sistema nervioso. Sabemos que este término resulta confuso para los estudiantes actuales a quienes en su mayoría les han enseñado que el aura en su totalidad es un “campo magnético” por lo que llamaremos a éste: *la matriz nerviosa abdominal* para evitar confusiones.

Energía armonizante

Las características de la energía para el sistema nervioso que cada persona requiere para su salud y bienestar son variadas, pero la más importante es la frecuencia que mejor armonice con la energía natural de su sistema nervioso. Esta *energía armonizante* resuena a través del sistema nervioso y de la masa corporal, y frecuentemente la llamamos la *frecuencia básica* de la persona.

Uno de las primeras habilidades que se aprenden en el Trabajo con la Energía del Sistema Nervioso (NSEW) es sentir y proporcionar la energía armonizante para cada cliente individual. Cuando se armoniza bien con la energía del cliente, no se da en éste el sentimiento de intromisión o perturbación por recibir una energía ajena. El sistema nervioso está hecho para rechazar la energía que le es ajena y rechazará al terapeuta si su energía no es armoniosa a la suya.

Tener el sistema nervioso lleno de energía armoniosa a la propia es un proceso enormemente estabilizador y confortable, que se utiliza en el trabajo con la ansiedad y con estados depresivos. Frecuentemente se describe como “estar lleno de uno mismo”, y por lo tanto implica el encontrar la propia identidad corporal.

Tensión nerviosa

Condiciones como agotamiento de la energía, desorden psicológico, lesión, enfermedad, trauma, entre otras, pueden crear problemas de flujo de energía en el sistema nervioso, ya sea porque no haya suficiente energía total, o porque algunos órganos estén utilizando más y dejen menos para el resto del sistema. Al parecer, los órganos que están necesitados jalan o ejercen una atracción mayor de energía. Este jalón provoca tensión en los nervios relacionados con tal órgano. En su momento, dicho jalón puede crear una escasez de energía en otro órgano o parte del cuerpo, que a su vez creará su propia tensión. Con el tiempo se puede desarrollar tensión nerviosa en áreas lejos del área del problema original, e incluso una cadena o maraña de nervios tensos.

Aunque sabemos que, fisiológicamente, los nervios no se tensan y contraen como sucede con los músculos, la tensión de la energía en éstos tiene un efecto similar tanto físico como subjetivo, dejándonos tensos e incómodos desde el interior.

También pueden desarrollarse redes de nervios tensos asociados a una enfermedad, trauma o incluso a estados emocionales. Parte del arte del terapeuta en el Trabajo con la Energía del Sistema Nervioso (NSEW) es percibir y liberar estas tensiones nerviosas para que el cuerpo recupere su flujo de alimentación y retorno. Es extraordinario observar como el cuerpo del cliente cambia y se relaja al tiempo que se liberan estas tensiones.

Métodos de Energía Sutil

Muchos sistemas tradicionales de sanación (curación), hablan de energía que fluye a través del cuerpo y crea un campo sutil dentro y alrededor de éste. En algunas ocasiones se le llama *aura* o *campo de energía humano*. Y aunque no puede medirse fácilmente (ver Oschman) por medio de instrumentos científicos, se puede aprender a percibir su presencia o ausencia, distinguir sus cualidades, e incluso utilizar sus efectos sobre la salud y el estado consciente. En muchos sistemas de energía sutil, el especialista o “sanador” está entrenado para generar y dirigir intencionalmente un flujo de energía sutil a través del tacto, con el objetivo de influenciar el funcionamiento y flujo del sistema de energía del cliente (paciente). Esto también sucede en el trabajo con la energía del sistema nervioso (NSEW).

La mayoría de los sistemas de curación de energía por el tacto, poseen algún método para alguno de los siguientes procesos:

- a) Fabricar una carga de energía que pueda descargarse sobre el paciente para corregir desbalances. Esto es característico de muchos de los métodos de sanación de chi kung., ó
- b) Hacer uso de los principios de trabajo por medio del tacto para balancear equilibrar y redireccionar la energía interna del cliente. La Terapia de Polaridad y acupresión son ejemplos de esto, ó
- c) Desarrollar métodos que permitan al especialista canalizar a través de su propio cuerpo o campo energético el flujo de energía de una fuente exterior. Como el método de Brennan y Bruyere.

El Trabajo con la Energía del Sistema Nervioso toma parte tanto de b) como de c) en su enfoque, generando la energía para el sistema del paciente y a su vez equilibrando las fuerzas dinámicas de su campo de energía. Una meditación guiada es la base para desarrollar el acceso a una fuente de energía, en el sitio:

<http://www.pathwaysforhealing.com/Koosh%20Meditation.mp3> puede encontrarse una meditación guiada llamada Técnica de “Coosh ball”.

Flujo y Campo

Usualmente el trabajo con energía sutil se maneja a través de dos enfoques o metáforas, flujo y campo de energía.

La energía como un Flujo

La mayoría de los sistemas de sanación por medio de la energía, se refieren a ésta como un flujo a través de ciertas vías en el cuerpo. Cuando en los sistemas de energía se habla de un bloqueo, limitación, un exceso de energía, y demás, normalmente se refieren a la energía sutil en su calidad de fluido.

La Energía como un Campo

A la energía también se le menciona como un *campo* que rodea y penetra el cuerpo físico, comúnmente llamado aura o cuerpo de energía. Este campo de energía tiene varias capas diferentes, cuerpos de energía de diferentes frecuencias y densidades sobrepuestos entre sí. Comúnmente se mencionan centros de energía, llamados *chakras*. Cada *chakra* está asociado con una capa diferente de energía, y cada cuerpo de energía con una región o característica diferente de conciencia y experiencia.

¹ La Asociación de Psicoterapia Corporal de los Estados Unidos, resume los elementos acerca de la psicoterapia corporal de la siguiente manera:

“La psicoterapia corporal reconoce las profundas conexiones y continuidad en que todos los procesos psico-corporal contribuyen en la organización de la persona como un todo.

No existe una relación jerárquica entre el cuerpo y la mente, entre el psique y el soma. Ambos son aspectos interactivos y funcionales del todo”. Extraído de: “*Definición de Psicoterapia Corporal*” www.usabp.org

“La Psicoterapia Corporal ayuda a la gente a lidiar con sus preocupaciones no sólo a través del diálogo, sino ayudando a que las personas tomen mayor conciencia tanto de sus sensaciones corporales, como de sus emociones, imágenes y actitudes. Los pacientes se hacen más conscientes de como respiran, se mueven, hablan y de dónde experimentan sensaciones en sus cuerpos. La gente busca la psicoterapia corporal por las mismas razones que busca el diálogo o cualquier tipo de psicoterapia (ej., ansiedad, depresión, problemas de relación, dificultades sexuales), y también para problemas físicos (ej. dolores de cabeza, de espalda baja, etc).

Todas las experiencias, así como las distorsiones y negaciones de la realidad y otros mecanismos de defensa, no sólo se reflejan en los pensamientos y sentimientos de las personas, sino en la manera en como se mueven, respiran y en como se desarrolla la estructura de sus cuerpos a través de los años.

Decir que una persona tiene “puestos los pies en la tierra”, “que camina con la frente en alto”, o que “tiene la cabeza en las nubes”, no sólo es un lenguaje figurativo, sino observaciones literales de la manera en que nuestro cuerpo nos expresa. Lo que una persona dice es tan importante como la manera en que lo dice.

El enfoque fundamental es la suposición de que somos seres corporales y que existe unidad entre los aspectos psicológicos y corpóreos del ser.”

Extraído de: “*A Brief Description of Body Psychotherapy*” www.usabp.org