



Estructuras de carácter de Bioenergética: entre la actuación y la psicología

Bioenergetic character structures: between acting and psychology

PAMELA SOLEDAD JIMÉNEZ DRAGUICEVIC

Facultad de Bellas Artes, Universidad Autónoma de Querétaro (México)

draguicev@hotmail.com

Recibido: 11 de mayo de 2020

Aceptado: 12 de julio de 2020

Resumen:

Este artículo se enfoca en analizar las estructuras de carácter de la Bioenergética de Alexander Lowen (fundador del Instituto de Análisis Bioenergético), para exponerlas como herramientas óptimas en la construcción psico-física de los personajes en una puesta en escena. La Bioenergética es una psicoterapia corporal que trabaja con el cuerpo mediante la conciencia postural, el contacto físico y la expresión del movimiento, mismos que llegan a afectar su personalidad y relación con el entorno. Es una forma de visualizar y comprender la personalidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos, pues las tensiones musculares manifiestan emociones reprimidas. Se abordarán las estructuras de Carácter oral, masoquista, rígido, esquizoide y psicopático, desde sus correlaciones psicológicas, condición bioenergética, características físicas, experiencia esencial y factores de origen. Así, se explicará porqué estas pueden ofrecer un enfoque unificador entre la creación de personajes y la psicología, otorgando nueva información para el ámbito escénico contemporáneo.

Palabras clave: Bioenergética, estructuras de carácter, características físicas, análisis, escena contemporánea.

Abstract:

This article focuses on analyzing the character structures of the Bioenergetics of Alexander Lowen (founder of the Institute of Bioenergetic Analysis), to expose them as optimal tools in the psycho-physical construction of the characters in a staging. Bioenergetics is a body psychotherapy that works with the body through postural awareness, physical contact and movement expression, which affect your personality and relationship with the environment. It is a way of visualizing and understanding the

personality in terms of the body and its energy processes, since muscular tensions manifest repressed emotions. The structures of oral, masochistic, rigid, schizoid and psychopathic character will be approached, from their psychological correlations, bioenergetic condition, physical characteristics, essential experience and origin factors. Thus, it will be explained why these can offer a unifying approach between character creation and psychology, providing new information for the contemporary stage.

Keywords: Bioenergetics, character structures, physical characteristics, analysis, contemporary scene.



1. Introducción

1.1 Antecedentes

El teatro es la constante imitación de la vida misma pues en la escena se sintetizan y destacan diferentes circunstancias, espacios, tiempos y factores que han influido y que intervienen en la conducta del ser humano; se pone de relieve el cómo dichas circunstancias han afectado su manera de pensar, accionar y sentir. Todo lo anterior hacen de la construcción de un personaje, un proceso complejo. Para dar cuenta de ello, se destacan a dos grandes teóricos (Ribot desde la psicología hacia el ámbito artístico y Stanislavski desde ámbito teatral tomando como medio la psicología), que han utilizado de manera explícita la complejidad del ser humano en sus análisis o escenificaciones y que, gracias a la propuesta del segundo, el primero obtuvo una significativa relevancia.

A finales del S. XIX, el mundo teatral occidental vivió un cambio trascendental a partir de un gran formador, actor, director y teórico teatral ruso: Constantin Stanislavski, quien fue precursor de un método actoral denominado “Memoria de las Emociones”, como método analítico y vivencial de acercamiento a la complejidad de los personajes; pues, por medio de los recuerdos personales del actor y, tomando como base estímulos concretos provocados por circunstancias específicas del personaje, el actor podía aflorar su memoria emotiva a través de las circunstancias ficticias. Stanislavski llegó a desarrollar este método gracias a la propuesta teórica del psicólogo francés Theodule Ribot, utilizando como fundamento teoría psicológica en sus procesos tanto de formación como de construcción escénica. Ribot contribuyó al entendimiento de la naturaleza de las emociones, a través de los libros que a continuación se van analizar en este artículo: *La lógica de los sentimientos* (1905) y *La psicología de los sentimientos* (1945). Sobre si hay memoria efectiva real él especifica:

[Existe la] analogía del carácter emocional. Cada sensación o percepción posee, en efecto, al lado de su cualidad objetiva o de su contenido intelectual, una especie de coeficiente subjetivo, que viniendo de las raíces que sumerge en nuestro ser y de la manera enteramente particular con que nos impresiona, nos agrada o desagrada, nos excita o nos apacigua, en un momento nos hace vibrar por entero. Se concibe que dos sensaciones absolutamente heterogéneas é incomparables por su contenido objetivo, (...), puedan ser comparables y asemejarse más o menos por esa resonancia que ambas tienen en el organismo; y se concibe al mismo tiempo que este factor emocional pueda llegar a ser entre ellas un modo de unión, un lazo de asociación por el cual la una despierte a la otra». (1945, pp. 231-232)

Hay una gran influencia de las disposiciones afectivas sobre la memoria, y el actuar de cada momento contribuye a traer al presente ideas pasadas y asociarlas estableciendo modos de conciencia en forma de reacciones orgánicas específicas, entre ellas los movimientos. Es lo que genera la influencia afectiva.

Stanislavski va a retomar la memoria para el ámbito escénico, aunque no la utilizó para revivir un momento tal cual (aquí es donde difiere Stanislavski de Ribot), si no para tomar en cuenta los estímulos que provocaron esas emociones en una circunstancia en particular. Para Stanislavski, la acción se fundamenta en circunstancias específicas que detonan estímulos (reales o creados a través de la imaginación, la cual habrá sido estimulada por las asociaciones afectivas). La imaginación creadora es, entonces, ayudada por la memoria emocional, misma que es la plataforma donde el actor puede producir sentimientos que son análogos a los del personaje:

La verdad orgánica de las acciones —el paso por el estímulo, la asociación y la respuesta fisiológica— se encadenan de una forma lógica y coherente. (...) El factor intelectual (Ribot) o mente (Stanislavski) puede crear las circunstancias que detonen los estímulos, es decir, encontrar asociaciones de ideas de una forma creativa que ayuden a realizar las acciones orgánicas. Esto tiene implícito el factor emocional (Ribot) o sentimiento (Stanislavski), ya que las acciones físicas llevarán a la emoción; o bien, al crear las asociaciones creativas por medio de la memoria emocional, los afectos crearán valoraciones subjetivas que, para alcanzar un objetivo práctico, llevarán inevitablemente a la acción física. (Cantú, 2016, p. 17)

El actor, así, construye y hace su proceso dramático para la construcción escénica: atención e imaginación tanto para lo novedoso como para la memoria que busca nuevas asociaciones subjetivas mentales y emocionales:

La atención que propone Ribot se divide en dos formas: la atención espontánea y la atención voluntaria. La primera es producto de la naturaleza del ser humano y forma parte del mecanismo evolutivo que permite al individuo estar al pendiente del medio ambiente, es una manifestación del instinto de conservación y responde al principio de placer y dolor. El segundo tipo, la atención voluntaria, es “un resultado de la educación, del aprendizaje, del adiestramiento. [...] No es más que un aparato de perfeccionamiento y un producto de la civilización. (2016, p.5)

La atención se gesta sobre una situación (llámese persona, objeto o imaginación) y se producen así, cambios orgánicos. La actividad generada en el cuerpo se vuelve parte de la atención y, a su vez, ingresa al estado subjetivo de la conciencia. Al respecto, la posible sucesión es: objetivo-interés-atención. El objetivo es el deseo o necesidad de Ribot, con la conciencia de lo inmanentemente subjetivo de lo que implica, pues para que surja interés en un objetivo, se parte de la imaginación e interés personal (tómense en cuenta experiencias mentales y emocionales), despertados en el actor alrededor del mismo objetivo. La atención voluntaria se entrena hasta que el interés se vuelve genuino. Uno de los elementos de entrenamiento es la imaginación creadora, la cual asocia ideas de manera novedosa. Y es que si Ribot afirmó que una imagen (que puede ser real o creada), implica una tendencia al movimiento, Stanislavski vuelve ese movimiento una acción, es decir: un proceso que se vuelve consciente, orgánico pues pasa por un estímulo, una asociación mental y fisiológica, el cual busca un objetivo.

Lo que Ribot va a establecer, entonces, desde hace décadas, es la posible idea de la unificación orgánica de la memoria-mente-imaginación-emoción y movimiento, y para

ello, va a indagar e introducirse en terrenos desconocidos en aquel momento: “Algunos psicólogos han sostenido que ningún estado intelectual, cual quiera que sea, va completamente desnudo de un acompañamiento afectivo” (Ribot, 1905, p. 44).

Con respecto a la imaginación creadora Ribot destaca la asociación afectiva por sobre la racional, donde un elemento esencial es la observación y, seguramente, también la introspección. En la imaginación intervienen: el factor intelectual, el factor emocional y el factor inconsciente; y aquí establece una diferencia muy importante para esta investigación: La imaginación crea asociaciones, pero la imaginación creadora no se queda en esa etapa, sino que compone nuevas asociaciones basadas en la semejanza, contigüidad o analogía, permite realizar nuevas asociaciones entre imágenes ya establecidas. Se crea por la capacidad innata de formar nuevas combinaciones de ideas. Este aspecto es el que también tomará en cuenta Stanislavski y lo tendrá como otro elemento esencial del método La memoria de las emociones “Así, la imaginación contiene una tendencia al movimiento, puesto que conlleva tanto elementos psíquicos como fisiológicos.” (Cantú, 2016, p. 5).

Stanislavski utiliza esta conexión de la imaginación creadora a través de la memoria afectiva de Ribot.

La teoría de las emociones puede reducirse a dos proposiciones:

1ª La emoción no es más que la conciencia de todos los fenómenos orgánicos (exteriores e interiores) que la acompañan, y que son considerados generalmente como sus efectos; en otros términos,

2ª Una emoción difiere de otra emoción según la cantidad y la cualidad de estos estados orgánicos, según sus combinaciones diversas, no siendo más que la expresión subjetiva de sus diversos modos de agrupamiento. (Ribot, 1945, p. 126 en Cantú, 2016, p.8)

Esto va a ser de suma importancia para Stanislavski en cuanto a la construcción teórico-práctica de su primer método: *La memoria de las emociones* ya que va a manejar la emoción como parte de un proceso orgánico, fruto de un constructo mental y del contacto con su medio social. ¿Dónde participa la memoria en este método que propuso Stanislavski para la escena? Reviviendo de manera provocada o espontánea las percepciones y emociones vividas; trabajando sobre una memoria verdadera o construida a partir de la imaginación y permitiendo, por ende, que pueda ser llevada a la representación. Él va a retomar lo que Ribot puntualizó, sobre que hay casos en que no solo se reviven las circunstancias, sino también el estado afectivo:

Las gentes que hablan de un estado afectivo que no han experimentado jamás, que no conocen más que de oídas, tienen un concepto vacío. Los estados afectivos tienen un contenido que puede sufrir todos los grados de la abstracción, como el contenido sensorial. El recuerdo afectivo, falso o abstracto, no es más que un signo, un simulacro, un sustituto del acontecimiento real, un estado intelectualizado que añade a los elementos puramente intelectuales de la representación, y nada más. (Ribot, 1945, pp. 204-205)

Sobre este aspecto Ribot va a hacer una comparación entre recuerdo y memoria afectiva:

La memoria afectiva, verdadera o concreta, consiste en la reproducción actual de un estado afectivo anterior con todos sus caracteres. Esto es necesario, a lo menos teóricamente, para que sea completa. Cuanto más se aproxima a la totalidad, más se aproxima a la exactitud. Aquí el recuerdo no consiste solamente en la representación de

las condiciones, circunstancias, brevemente, de los estados intelectuales, sino de la reviviscencia del estado afectivo mismo como tal, es decir, resentido. (...) Para que un recuerdo, por lejano que sea, exista para mí, es necesario que entre en el campo estrecho de la conciencia actual (...). Tenemos así (...) un presente presente y un presente pasado, el de la memoria, y (1945, pp. 206-207).

Al trabajar con el pasado se ingresa a estados mentales y fisiológicos, provocando que en el presente se dé una emoción real en condiciones orgánicas renacidas también. Stanislavski lo llevó al teatro para que el actor lograra retomar las circunstancias que se hubieran dado en el estado afectivo a recordar y que hubiera dejado una huella mnémica, aunque no a través del sentimiento en sí, sino desde la creación de una emoción análoga. Ribot propone las siguientes asociaciones como causa de la memoria afectiva: asociación inconsciente ancestral (rasgos culturales, nacionales o de raza), asociación inconsciente personal kinestésico (disposición para elaborar asociaciones dependiendo del carácter de la persona), y asociación inconsciente personal como residuo de estados (disposición para elaborar asociaciones que ha vivido en diferentes etapas de su vida dependiendo del carácter de la persona). Las que va a trabajar Stanislavski para su sistema son las dos últimas; de ahí el nombre de su segundo método: Memoria de las emociones.

Para Ribot, (aspectos que Stanislavski consideró para el análisis y construcción de los personajes), la imaginación tiene tres factores de manera constante: a) Intelectual. Primero, disociación que abstrae y que obedece al proceso de análisis y síntesis, luego asociación que compone las ideas nuevas, pero con base en los elementos disociados. Este procedimiento sigue las leyes de semejanza, analogía y contigüidad; b) Afectivo. Puesto que se responde a deseos no satisfechos o tendencias; c) Inconsciente. La inspiración que se alberga en la genética, historia y carácter de la persona.

La clave de todo proceso actoral está en la acción que el actor crea física y verbalmente y que propicia una reacción continua en la atmósfera planteada en la escena. Es, a través de la acción, donde se establece un proceso psicofisiológico entre la escena y el espectador la cual parte de un estímulo creado, de una asociación mental y de una respuesta fisiológica como consecuencia, la conexión comienza con la atención en algo que genera, en su momento, la intención de reaccionar. Esta atención puede pertenecer más al inconsciente o a la voluntad, a la conciencia. La referente a ésta última es la que se da por adiestramiento y aprendizaje para lograr la conexión actor-personaje, de una manera fisiológica y, por ende, creíble. Esto provoca un cambio en la respiración, en la tensión muscular, en el movimiento, aunque sea casi imperceptible.

El ser humano tiene una capacidad de lógica racional que busca inevitablemente una comprobación, una conclusión, y una lógica de los sentimientos la cual se fundamenta en creencias y deseos... Si todas estas reflexiones que son parte del quehacer actoral, se vuelve fundamento y acción escénica, ¿por qué no tomar otros fundamentos psicológicos que pueden llegar a ser esenciales para la construcción escénica?, ¿por qué no tomar como plataforma la bioenergética para un análisis de construcción de personaje? Es labor del actor buscar diferentes herramientas que le ayuden a crear la base física y psicológica del personaje a desarrollar, y qué mejor que aprender sobre las estructuras de carácter para la creación de personajes pues permite tomar conciencia y experimentar sobre las actitudes y vivencias del personaje. Saber sobre las corazas creadas tanto corporales, como emocionales y mentales. Es permitirse como actor, abordar al personaje como una unidad existente entre cuerpo y mente, emoción e impulso.

La tarea del actor es convencer al espectador a que visualice no solo lo que el actor hace, sino también lo que dice; para ello, puede establecer una secuencia lógica de cómo acciona y reacciona el personaje, tomando en cuenta diferentes aspectos tales como: edad, género, clase social, circunstancias remotas, mediatas e inmediatas, las cuales determinan el temperamento y carácter del mismo. Lo explicitado en este párrafo, se vuelve un trabajo metódico y analítico que el artista escénico, tomando como base lo que ofrece el texto o el trabajo de creación colectiva, va realizando como parte de un proceso de montaje y que requiere una investigación hacia la forma de pensar y accionar del personaje de manera constante, dándole vida a un ser de ficción.

Parafraseando la teoría de T. Ribot en la *Lógica de los sentimientos* (1905), el ser humano está determinado por valores, los cuales son subjetivos y se basan en creencias y deseos. Continuamente, el tren de pensamiento, por más racional que quiera o intente ser y busque llegar a la conclusión de sus planteamientos, integra en ellos estos deseos o creencias, quiere decir que la emoción se integra de forma natural, fisiológica. Incluso, en diversas ocasiones, lo que busca es llegar a una conclusión que sea favorable a sus deseos, o enlaza los motivos que justifiquen una conclusión predeterminada por su creencia. El actor, al analizar y construir un personaje va gestando en él esta dualidad que se complementa y que es completamente humana: lo racional y lo emocional.

Por lo anteriormente expuesto y explicado con respecto a los acercamientos que tuvo T. Ribot en cuanto a psicología y la creación, y cómo Stanislavski lo retomó para el quehacer escénico, es que esta investigación se vuelve necesaria pues va a aportar nuevas herramientas metodológicas para el abordaje de un personaje, así como un nuevo enfoque teórico ya que la bioenergética no se ha trabajado, hasta el momento, para el análisis aquí planteado. Por ello el objetivo es:

1.2 Objetivo

Proponer un nuevo enfoque de análisis para la construcción de personajes en una puesta en escena, partiendo de las estructuras de carácter de la Bioenergética de Alexander Lowen, con la idea de generar una conciencia en el ámbito artístico y cultural sobre un enfoque no utilizado, pero sumamente importante por sus herramientas de análisis viables para la construcción de personajes.

1.3 Hipótesis

Aprender las bases de las estructuras de carácter permite tomar conciencia y experimentar sobre las actitudes y vivencias de un personaje; sobre sus corazas corporales, emocionales y mentales.

2. Método

2.1 Tipo de investigación y alcance

Se realizó una investigación básica, puesto que, a través de un marco teórico específico basado en la bioenergética en general y en las estructuras de carácter de la bioenergética en particular, se ha formulado una perspectiva teórica distinta, con la finalidad de incrementar los conocimientos de análisis actoral para la construcción de personajes y así, sumar nuevas posibilidades de entendimiento en el abordaje de un montaje escénico.

El alcance propuesto es descriptivo- explicativo, pues el primer propósito ha sido develar los hallazgos encontrados por Lowen y enfatizar aspectos específicos para el ámbito escénico, establecer las características de las estructuras de carácter de la bioenergética, identificar los comportamientos que se pueden analizar y que, en su momento, se podrán asociar y aplicar para la construcción de los personajes de una puesta en escena, generando así un conocimiento que logre una aplicación escénica.

2.2 Población

Este artículo va dirigido al alumnado y profesionales del área escénica (Actuación y Danza) de las instituciones a donde lleguen las publicaciones, al profesorado artístico escénico en general, y como aportación para seguir profundizando en futuras investigaciones.

2.3 Técnicas e Instrumentos

Dentro del enfoque cualitativo, la técnica utilizada ha sido la documental a través de la revisión de materiales registrados relevantes. Se utilizó el binomio de orden lógico de análisis-síntesis con el fin de esclarecer las propuestas y teoría fundamental de la bioenergética, así como las características relevantes de las estructuras de carácter que puedan servir de nuevo conocimiento en el ámbito escénico en cuanto a la construcción de personajes.

3. Resultados

Los resultados que se presentan a continuación son realizados por la autora partiendo de los textos revisados de Alexander Lowen, creador de la Bioenergética: *El lenguaje del cuerpo* (1985), *Bioenergética* (1993), *Ejercicios de Bioenergética* y *La voz del cuerpo* (2005), con el fin de clarificar y establecer los patrones de conducta de los posibles personajes a crear.

3.1 Bioenergética y Estructuras de carácter

Forma de visualizar y comprender la personalidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos, analizando que las tensiones musculares manifiestan emociones reprimidas. A través del cuerpo y su expresión se percibe cómo alguien ve y se relaciona con el mundo. Las emociones son hechos corporales, volviéndose movimientos o tensiones en el cuerpo. En la bioenergética ser consciente de su cuerpo es aprender a conocer su mente.

En la bioenergética el ser humano orienta su vida hacia el placer y huye del dolor a través de tres capas de defensa: psíquica (negación, proyección, reproche, desconfianza principalmente), corporal (tensiones musculares crónicas que justifican las defensas del ego) y emocional (incluye emociones reprimidas de dolor, desesperación, tristeza, ira y terror). En el centro se encuentra el sentimiento de amar y ser amado. Estas defensas se hallan bajo la estructura de un carácter. El carácter es un modelo fijo del comportamiento, el modo en que un individuo lleva a cabo su lucha por el placer.

Para entender cómo la estructura del carácter se suma al estrés vital, tenemos que ver el estrés como una «fuerza opresora o impulsora». La palabra está relacionada con el latín *strictus*, que significa «contracción». En la bioenergética estamos familiarizados con las contracciones. Cada tensión muscular crónica representa una

contracción del organismo. Estas contracciones deforman el cuerpo y, por tanto, producen estrés en él. Su desarrollo responde a la formación del superego y son los equivalentes somáticos de las órdenes y amonestaciones paternas. Así, la amonestación «no le levantes la mano a tus padres» puede llegar a integrarse en la estructura corporal de alguien en forma de tensiones musculares crónicas en el hombro que le impiden levantar el brazo por completo. Las amonestaciones del superego forman parte de la educación de todos los niños. Aquello que debe y no debe hacer se graba de tal manera en la mente del niño que termina convirtiéndose en parte de su carácter. «No llores», «no grites», «no te toques», «estate quieto», «ponte erguido» o «mete la barriga para dentro» son algunas de las exigencias que normalmente le hacemos a un niño que requieren un gasto de energía y por tanto crean estrés. Se gasta energía en la acción muscular para bloquear un impulso (fuerza opresora) o para asumir una postura (fuerza impulsora). (Lowen, 2005, p.15)

La bioenergética es una psicoterapia corporal que se basa en un trabajo profundo con el cuerpo, donde se estimula a los pacientes a que permitan aflorar sus emociones reprimidas por medio de la conciencia de sus tensiones musculares. El terapeuta trabaja sobre los músculos contraídos de los pacientes, establece posiciones estresantes y movimientos expresivos mientras los alienta a que dejen que las emociones emerjan. Se trabaja mucho en posición de pie, con la finalidad de poner énfasis en su contacto con la tierra y con su cuerpo. La bioenergética propone que: “Asumiendo la actitud corporal de otra persona, puede sentirse o captarse el significado de su expresión corporal”. (Lowen, 1993, p. 95)

Se busca eliminar tensiones del cuerpo, aumentar la energía del mismo y promover el buen funcionamiento del organismo: físicas, emocionales e intelectuales. Para lograrlo se indaga sobre los problemas psicológicos que originaron las tensiones que dificultan el flujo natural de la energía. Su objetivo es resolver los problemas que produjeron las tensiones para comprenderlos primero y después descargar esas tensiones de manera adecuada. Para el actor se vuelven fuente de conocimiento, que ayuda a equilibrar el organismo como ser integral, puesto que son un complemento esencial del proceso de conocimiento bioenergético.

En la bioenergética, los distintos tipos de defensas son “estructuras de carácter”. Se clasifican en: oral, masoquista, rígido, esquizoide y psicopático y se dan por los niveles de tensiones y distorsiones existentes en el cuerpo. “La percepción es una función de la mente, la cual es un aspecto del cuerpo”. (Lowen, 1993, p. 59) Cada una de estas estructuras es consecuencia de experiencias de la niñez que han disminuido la sensación de seguridad y auto-aceptación. Compensan diferentes sentimientos de un agravio ocasionado al yo, convirtiéndose en un patrón fijo de conducta.

De las cinco estructuras de carácter, la oral, masoquista y rígida se encuentran en el campo de lo neurótico: distorsión de la relación que se tiene con la realidad. La esquizoide y psicopática se encuentran en el campo de lo psicótico: se pierde más el contacto con la realidad, negación del ego como trastorno, carencia de sensibilidad.

Los tipos de carácter se diferencian psicológicamente por la estructura del yo, es decir por su actitud hacia la realidad. Desde el punto de vista bioenergético, se diferencian por la función genital. Los caracteres oral y masoquista son clasificados como tipos pregenitales; su contacto con la genitalidad es inseguro y su actitud hacia la realidad es infantil. Ambas son estructuras desarmadas. Lógicamente, debemos agrupar en otra categoría todas las formas caracteriológicas asentadas en la genitalidad y más o menos armadas, más o menos seguras en su relación con la realidad. En la medida en que la

estructura genital del carácter sea neurótica, la neurosis se manifestará en forma de rigidez, tanto psicológica como somática. Por esta razón, denominamos rígido este tipo de estructura neurótica del carácter. (Lowen, 1985, p. 293)

3.2 Carácter oral

-Carácter: Rasgos típicos infantiles, débil sentido de independencia, apegado a los demás, necesitado de que lo protejan y cuiden. Es pegajoso y co-dependiente, se siente incapaz de valerse por sí mismo.

-Correlaciones psicológicas: Al tener dificultad para sostenerse sobre sus propios pies se pega a los demás. Propenso a la depresión, a la decepción y soledad. En las relaciones sentimentales reacciona exageradamente a cualquier acción de su pareja que pueda parecer un rechazo. No hay coherencia entre el talento que dice que tiene y sus logros. Necesita elogios y atención. Rechaza las exigencias de la realidad.

-Condición bioenergética: baja carga energética, enfocándose en la periferia.

-Características físicas: El cuerpo tiende a ser largo y sin tensión; poco desarrollo muscular y apariencia infantil. Esternón hundido y ensanchamiento de las costillas inferiores, diafragma alto contraído, hombros elevados y vientre flácido. Movimientos respiratorios limitados al pecho. Debilidad de brazos y piernas, falta de contacto con el suelo. Tensiones de cuello y cabeza que lleva a jaquecas recurrentes. Empeines caídos. Tiende a caerse con facilidad y a la fatiga muscular por falta de energía. Ansiedad ante presiones laborales o sociales.

-Experiencia esencial: Su coraza de defensa se forma durante su primer año, en su etapa pre-genital.

-Factores de origen: Sensación de pérdida de una madre cariñosa y protectora. El anhelo de afecto de la madre fue reprimido antes de que haya resuelto las necesidades orales.

3.3 Carácter masoquista

-Carácter: Se queja porque siente que sufre y es infeliz. El ansia interna constante le produce sufrimiento. Actitud negativa persistente pero sumisa, muestra rencor, negativismo y, en el fondo, sentido de superioridad. Es más independiente que el oral, pero necesita aprobación.

-Correlaciones psicológicas: Busca su reconocimiento, aunque se queja y lamenta. Oscilación recurrente entre avances y retrocesos, intentos y fracasos. Su necesidad de aprobación externa lo vuelve débil en la competitividad laboral y en las relaciones sexuales. Propenso a dañarse, a despreciarse, es poco cuidadoso con su persona. Tendencia cíclica de ansiedad y estancamiento. Predispuesto a desconfiar.

-Condición bioenergética: Está plenamente cargado de energía, aunque se encuentra retenida. Los órganos de la periferia están débilmente cargados, lo que provoca una dificultad en el desahogo de sus expresiones mostrando ansiedad psicológica.

-Características físicas: Es torpe en sus modales debido al movimiento muscular con sensación de esfuerzo. Cuerpo bien constituido y musculoso, cuello musculoso, corto y

grueso, cabeza hundida, cintura corta y ancha, empeines y pies contraídos, pelvis hacia adelante y excesivamente tensa, muslos y pantorrillas rígidas, aunque poca firmeza en la columna vertebral. Voz quejumbrosa. Bajo una cara de inocencia e ingenuidad se oculta la cara de desprecio y miedo.

-Experiencia esencial: Su coraza de defensa se da durante el segundo año de vida, en su etapa pre-genital.

-Factores de origen: Familias que combinan amor y aceptación con presiones rigurosas; con una madre abnegada y dominante que sofoca, y un padre pasivo y resignado. De adulto, su mayor temor es sentirse alejado de sus padres.

3.4 Carácter rígido

-Carácter: Se mantiene erguido y orgulloso. Es su defensa contra su tendencia masoquista interna. Tiene al mismo tiempo un ego marcado y un alto grado de autocontrol. Posee un buen contacto con la realidad. Compulsivo.

-Correlaciones psicológicas: es ambicioso, competitivo y llega a ser agresivo, obstinado y orgulloso, pero no rencoroso, no quiere ser sumiso porque significa posible pérdida de libertad. Ante la presión, se vuelve inflexible, agresivo e insensible.

-Condición bioenergética: Tiene una carga fuerte en los puntos periféricos, lo que optimiza la capacidad de analizar la realidad antes de accionar. Sus principales áreas de tensión son los músculos largos del cuerpo.

-Características físicas: cuerpo proporcionado y armonioso. Ojos brillantes, gestos y movimientos animados. Es inflexible y rígido en cuello, mandíbula, columna vertebral, piernas y músculos genitales. Le importa sentirse sexualmente satisfecho, aunque puede llegar a la frigidez. Presenta una armadura muscular marcada.

-Experiencia esencial: Su coraza de defensa se desarrolla durante el tercer año, en su etapa genital.

-Factores de origen: Experiencias frustradas de satisfacciones eróticas en su etapa genital por prohibición de la masturbación infantil a partir de los tres años de edad. En su mente infantil significa lo mismo: placer erótico, sexualidad y amor.

3.5 Carácter esquizoide

-Carácter: Sufre de fuerte trastorno afectivo. Su ego es débil, tiene poco contacto con su cuerpo y sus sentimientos. Tiende a evitar relaciones íntimas y sentimentales que intenta disimular a través de la voluntad. Su conformación del yo es el más débil, específicamente con la realidad material. Presenta sensación de indefensión.

-Correlaciones psicológicas: La disociación corporal por falta de conexión energética entre la cabeza y el resto del cuerpo produce una personalidad compuesta de oposiciones, tanto corporales (superior/inferior), como de actitudes (arrogancia/humillación). Tiene una compulsividad bloqueada, su posición de defensa es la disociación. Es creativo y

constructivo. Disocia movimiento y sentimiento. Psicótico que tiende a evadir las exigencias de la realidad y tiene miedo a que su ser sea aniquilado.

-Condición bioenergética: División energética del cuerpo en la cintura, desintegración de las mitades superiores e inferior; la energía se enfoca hacia el centro del cuerpo.

-Características físicas: Cabeza tensa y contraída, se mantiene ligeramente de lado, como si se fuera a desmembrar del cuerpo. Tensiones en el cuello y en el sacro. Cuerpo que presenta sensación de desesperanza. Boca que tiende a ser delgada, no tiene casi expresión en los ojos puesto que ve, pero no se conecta con el exterior a través de la mirada. Expresión fría con movimientos mecánicos. Voz monótona, pero con buena dicción. Falta de contacto entre las piernas y el suelo; pies débiles, pero tobillos tensos. Poca entrada del aire por contracción en cavidad muscular. Esta inmovilidad del diafragma produce una división entre la parte superior y la inferior. Desunión de cabeza con tronco y pelvis, disociación de extremidades. Emocionalmente débil.

-Experiencia esencial: Rechazo, privación por frialdad materna desde el proceso embrionario. Su coraza de defensa se desarrolla desde esa etapa.

-Factores de origen: Madre fría y hostil que ve como una amenaza. Sus emociones predominantes son: miedo y enojo, y actitudes de disociación con la realidad para sobrevivir, causando evasión con los sentimientos como medio de defensa.

3.6 Carácter psicopático

-Carácter: Su esencia es la negación de sentimientos. Quiere alcanzar poder, dominar y controlar. No tiene confianza en nadie y es bastante antisocial. Tiende a la manipulación. Miente para defender su imagen y llega a creerse su mentira pues lo que cree es lo real y lo que está fuera de ella no.

-Correlaciones psicológicas: Su guía de conducta es el poder. Usa cualquier medio para lograr su fin y justifica sus acciones considerándolas necesarias. No es tolerante ni comprensivo con las faltas de los demás pues es como un pequeño dios; esta idea comenzó por parte del progenitor seductor al hacerlo sentir especial, aunque fuera con condicionamientos. No ven al otro, sino la imagen que conciben del otro. No acepta críticas. Hay dos tipos: 1. El dominante necesita tener a quien controlar o dominar, con temor a ser controlado. No soporta la derrota y la sexualidad entra en juego por el poder. 2. El seductor tiene un encanto suave y astuto. Su placer sexual está por debajo del placer de la conquista.

-Condición bioenergética: Le falta la conexión entre los sentidos, la sensibilidad y el cuerpo. Energéticamente, la cabeza no está conectada con el cuerpo por la gran tensión en la base del cráneo. Sobre las dos estructuras psicopáticas 1. El dominante alcanza poder sobre otra persona por imposición, contiene la energía enfocada en el extremo superior del cuerpo. 2. El seductor tiene más carga energética en la pelvis, aunque desconectada con el resto.

-Características físicas: El cuerpo no está conectado con su sexualidad o con sus sentimientos, no percibe la diferencia entre el amor y las relaciones sexuales. 1. El dominante tiene desproporción: la superior es más grande y de aspecto más dominante.

Observa con desconfianza, la cabeza está tensa y la pelvis rígida. 2. El seductor tiene una espalda flexible. La pelvis está sobrecargada pero no tiene conexión con el resto del cuerpo.

-Experiencia esencial: Sujeto a manipulación desde temprana edad. Su coraza de defensa se desarrolla desde su niñez.

-Factores de origen: De niño, vivió entre la seducción de uno de sus padres y el rechazo del otro. Refuerza la idea que tuvo desde la infancia por parte del seductor de que es especial.

138

Para tranquilidad del lector escénico, es importante destacar que el hecho de llevar esta propuesta a la aplicación no significa entrar en proceso terapéutico, aquí se aclara:

Estos ejercicios no son un sustituto para ninguna terapia. No resolverán problemas emocionales profundos, los cuales generalmente requieren ayuda profesional competente. (...) tanto si estás haciendo terapia como si no, la ejecución regular de estos ejercicios te ayudará a aumentar significativamente tu viveza y tu capacidad para el placer. (Lowen y Lowen, 2003, pp. 11-12)

4. Discusión

El cuerpo es la sede de la experiencia del crecimiento, dolor y placer, sensaciones y emociones. La multiplicidad sensorial desborda, muchas veces, la propia capacidad de integración mental, siendo imprescindible desarrollar una expresión “no-verbal” para evitar el conflicto y la enfermedad. Los sentimientos, las emociones y los pensamientos son procesos biológicos cuyas características pueden ser conocidas, en cada persona, observando cómo la energía del cuerpo se moviliza. (...) Las dificultades para conectar con sentimientos, deseos o necesidades están vinculadas a patrones de funcionamiento corporal en los que existe reducción de la motilidad y de la percepción del conjunto o de segmentos corporales. (Nicas, 2013, p.2)

Cuanta más conciencia se obtenga de la complejidad del ser humano en cuanto al porqué de su estructura física y cómo la conecta con sus sentimientos, más capacidad expresiva se tendrá como actor, y las herramientas expuestas ofrecen esta posibilidad. Es sumamente enriquecedor que un actor las conozca como posible canal de conocimiento hacia la complejidad de un personaje, puesto que, al identificarse con su expresión corporal, se es más capaz de ponerse en su caso y entenderla, darse una idea de cómo se siente. Esta propuesta no es perjudicial para el proceso de creación de un actor, al contrario, produce importantes beneficios, puesto que la bioenergética permite madurar la conciencia de uno:

El heterodiagnóstico tiene que conducirnos automáticamente al autodiagnóstico.

El paso de lo que dicen de mí, a lo que yo digo de mí, es capital. Se trata de que el paciente tome conciencia y experimente ese descubrimiento de dónde está él consigo mismo y con la salud, ya que la curación en psicoterapia depende, muy significativamente, de las actitudes y vivencias hacia sí mismo. Es cierto el dicho clásico: un buen diagnóstico ya es una posible pauta de curación.

El fin del tratamiento bioenergético es la eliminación de todos aquellos mecanismos carenciales o patológicos corporales, musculares, emocionales, mentales y yoicos que se han fabricado a través de las etapas infantiles, adolescentes y juveniles. Éstas nos acosan y avasallan en el vivirlos liberados, conscientes, expresivos y abiertos a

satisfacer de forma adecuada nuestras necesidades del tipo que sean. (Ramírez, s/f, p. 12).

Es labor del actor buscar diferentes herramientas que le ayuden a crear la base física y psicológica del personaje a desarrollar. El actor actual tiene diversas posibilidades de construir un personaje a través de diferentes herramientas que se ofrecen en ámbitos artísticos, sociales y humanísticos, rompiendo así con los límites disciplinarios. Es el momento de que investigue, analice y cree vínculos para generar nuevos caminos escénicos.

Y el tomar las estructuras caracteriológicas para crear la base del personaje puede ser un camino óptimo y significativo. Se trata de tomar conciencia y experimentar sobre las actitudes y vivencias del personaje en el ser integral del actor. Saber sobre los mecanismos que creó tanto corporales y musculares, como emocionales, mentales y su defensa de ego que se ha fabricado a través de sus diferentes etapas de vida. Es comprender la unidad existente entre cuerpo y mente, emoción e impulso. Cuáles son los conflictos que no les permite que fluya su verdadera naturaleza, la primaria, que es el estado de ser libre:

Del descubrir que se tiene cuerpo, rápidamente se pasa a ser cuerpo, a vivir el cuerpo habitado de sensaciones, emociones y necesidades. La relación emociones-cuerpo surge al sentir que debajo de las tensiones o corazas musculares están emociones reprimidas originadas por situaciones de frustración, negación del afecto, rabias... Después empezamos a ser conscientes de la unidad cuerpo-mente. El funcionamiento de la mente y el cuerpo se viven interconectados y unidos. Es el descubrimiento de la corporeización de los pensamientos. (Castro, s/f, p.7)

A partir de lo anteriormente analizado se propone la siguiente tabla especificando en la última columna una posible relación con personajes de la dramaturgia universal:

Caracteres	Carácter	Correlaciones psicológicas	Condición bioenergética	Características físicas	Experiencia esencial	Factores de origen	Posibles personajes
Oral Ojos atraentes y suplicantes de amor	Rasgos típicos infantiles, débil sentido de independencia. Es pegajoso y co-dependiente, se siente incapaz de valerse por sí mismo.	Propenso a la depresión, a la decepción y la soledad. Necesita elogios y atención. Rechaza las exigencias de la realidad. Ansiedad ante presiones laborales o sociales. Neurótico.	Baja carga energética, enfocándose en la periferia	Cuerpo largo y sin tensión, apariencia infantil. Esternón hundido, hombros elevados y vientre flácido. Debilidad de brazos y piernas, falta de contacto con el suelo. Tensiones de cuello y cabeza. Empeines caídos.	Su coraza de defensa se forma durante su primer año, en su etapa pre-genital.	Sensación de pérdida de una madre cariñosa y protectora. El anhelo de afecto de la madre fue reprimido antes de que haya resuelto las necesidades orales.	Oral: <u>Desdémona</u> de <u>Otelo</u> de Shakespeare// <u>H. Mitchell</u> de <u>Un tranvía llamado deseo</u> de T. Williams
Masoquista Ojos tristes-suaves, expresan dolor	Se queja porque siente que sufre y es infeliz. Actitud negativa persistente pero sumisa, muestra rencor, negativismo y, en el fondo, sentido de superioridad. Es más independiente que el oral, pero necesita aprobación.	Busca su reconocimiento, aunque se queja y lamenta. Propenso a dañarse, a despreciarse, es poco cuidadoso con su persona. Tendencia cíclica de ansiedad y estancamiento. Predispuesto a desconfiar. Neurótico.	Plenamente cargado de energía, aunque retenida. Órganos de la periferia débilmente cargados, lo que provoca dificultad en el desahogo de sus expresiones, ansiedad psicológica.	Torpe en sus modales. Cuerpo bien constituido y musculoso, cuello musculoso, corto y grueso, cabeza hundida, cintura corta y ancha, empeines y pies contraídos, pelvis hacia adelante y excesivamente tensa, muslos y pantorrillas rígidas, aunque poca firmeza en la columna vertebral. Voz quejumbrosa.	Su coraza de defensa se da durante el segundo año de vida, en su etapa pre-genital.	Familias que combinan amor y aceptación con presiones rigurosas; madre abnegada y dominante que sofoca, padre pasivo y resignado. De adulto, su mayor temor es sentirse alejado de sus padres.	Masoquista: <u>Iván Petrovich</u> del <u>Tío Vanía</u> de A. Chejov// <u>Leonid A. Gáyev</u> de <u>El Jardín de los Cerezos</u> de A. Chejov
Rígido Ojos intensos y brillantes, expresan agresividad	Erguido y orgulloso. Tiene al mismo tiempo un ego marcado y un alto grado de autocontrol. Buen contacto con la realidad. Compulsivo.	Competitivo, agresivo, obstinado y orgulloso, pero no rencoroso. Ante la presión, se vuelve inflexible e insensible. Neurótico.	Carga fuerte en los puntos periféricos, capacidad de analizar la realidad antes de accionar. Áreas de tensión: músculos largos del cuerpo.	Cuerpo proporcionado. Movimientos animados. Rígido en mandíbula, columna vertebral, piernas y genitales. Armadura muscular marcada.	Su coraza de defensa se desarrolla durante el tercer año, en su etapa genital.	Experiencias frustradas de satisfacciones eróticas a partir de los tres años de edad. En su mente significa lo mismo: placer erótico, sexualidad y amor.	Rígido: Dr. Thomas Stockmann de <u>Un enemigo del pueblo</u> de Henrik Ibsen// <u>Juan de La Srta. Julia</u> de A. Strindberg
Esquizoide Ojos vacíos e inexpressivos	Sufre de fuerte trastorno afectivo. Ego débil. Poco contacto con su cuerpo y sus sentimientos. Evita relaciones íntimas. Conformación del yo débil con la realidad material.	Disociación corporal por desconexión energética entre cabeza y cuerpo. Oposiciones, corporales y de actitudes Creativo y constructivo. Disocia movimiento y sentimiento. Psicótico.	División energética del cuerpo en la cintura, desintegración de las mitades superiores e inferiores; la energía se enfoca hacia el centro del cuerpo. Emocionalmente débil.	Cabeza tensa y contraída. Tensiones en cuello y sacro. Expresión fría. Falta de contacto entre piernas y suelo. Desunión de cabeza con tronco y pelvis.	Rechazo, privación por frialdad materna desde el proceso embrionario. Su coraza de defensa se desarrolla desde esa etapa.	Madre fría y hostil que ve como amenaza. Emociones predominantes: miedo y enojo, actitudes de disociación para sobrevivir, evasión con los sentimientos como medio de defensa.	Esquizoide <u>Hamlet</u> de Shakespeare
Sicopático Ojos penetrantes e imperiosos o dulces y seductores	Su esencia es la negación de sentimientos. Quiere alcanzar poder, dominar y controlar. No tiene confianza en nadie y es bastante antisocial. Tiende a la manipulación. Miente para defender su imagen y llega a creerse su mentira pues lo que cree es lo real y lo que está fuera de ella no.	Guía de conducta: el poder. Intolerante con las faltas de los demás pues es como un pequeño dios. Hay dos tipos: 1. El dominante necesita tener a quien controlar, con temor a ser controlado. 2. El seductor tiene un encanto suave y astuto. Su placer sexual está por debajo del placer de la conquista.	Desconexión entre los sentidos, la sensibilidad y el cuerpo. Energéticamente, la cabeza no está conectada con el cuerpo. 1. El dominante contiene la energía enfocada en el extremo superior del cuerpo. 2. El seductor tiene más carga energética en la pelvis, aunque desconectada con el resto.	Cuerpo no conectado con su sexualidad o sentimientos 1. Dominante: la parte superior es más grande y dominante. Cabeza está tensa y la pelvis rígida. 2. Seductor: espalda flexible. Pelvis sobrecargada pero sin conexión con el resto del cuerpo.	Sujeto a manipulación desde temprana edad. Su coraza de defensa se desarrolla desde su niñez.	De niño, vivió entre la seducción de uno de sus padres y el rechazo del otro. Refuerza la idea que tuvo desde la infancia por parte del seductor de que es especial.	Psicopático dominante: <u>Otelo</u> de <u>Otelo</u> de Shakespeare// <u>Stanley Kowalski</u> de <u>Un tranvía llamado deseo</u> de T. Williams Psicopático seductor: <u>Yago</u> de <u>Otelo</u> de Shakespeare// <u>Blanche Dubois</u> de <u>Un tranvía llamado deseo</u> de T. Williams

Tabla 1. Estructuras Caracteriológicas. Basada en la Propuesta de Alexander Lowen

Referencias

- Cantú, T.M. (octubre 2016). *La dramaturgia performativa. Imaginación y lógica afectiva en la creación del actor: Ribot y Stanislavski*. [en línea]. [Fecha de consulta: 03 de abril de 2020] Recuperado de Argus-a. Artes & Humanidades/ Arts & Humanities. California - U.S.A. Bs. As. – Argentina Vol. VI Edición N° 22. <http://www.argus-a.com.ar/archivos-dinamicas/ribot-y-stanislavski.pdf>
- Castro, A. (s/f) *Bioenergética y Gestalt. Una Visión Integradora*. España: Centro de Salud Vital Zuhazpe
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Lowen, A. (1993). *Bioenergética*. México: Diana.
- Lowen, A. y Lowen, L. (2003). *Ejercicios de Bioenergética*. México: Sirio.
- Lowen, A. (2005). *La voz del cuerpo*. México: Sirio.
- Nicas, A. (2013). Psicoterapia corporal desde el enfoque de bioenergética. [en línea]. [Fecha de consulta: 28 de noviembre de 2019]. Recuperado de Irradia Terapia México: <http://psicologos.mx/psicoterapia-corporal-bioenergetica.php>
- Ramírez, J. A. (s/f). *Psique y soma. Terapia Bioenergética*. España: Desclée De Brouwer, 1era edición.
- Ribot, T.A. (1905). *La Lógica de los sentimientos*. Madrid: D. Jorro
- Ribot, T.A. (1945). *La psicología de los sentimientos*. Argentina: Albatros