

PSICOTERAPIA PRIMORDIAL UNA CONCEPCIÓN INTEGRAL DEL PROCESO TERAPÉUTICO INDIVIDUAL Y GRUPAL

PRIMORDIAL PSYCHOTHERAPY AN INTEGRAL APPROACH TO THE INDIVIDUAL AND GROUP THERAPEUTIC PROCESS

Daniel Taroppio

Fundación Universitaria de Estudios Integrales

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3780-147X>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Taroppio, D. (2020). Psicoterapia Primordial. Una concepción integral del proceso terapéutico individual y grupal. *Revista de Psicoterapia*, 31(117), 85-103. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i117.437>

Resumen

La Psicoterapia Primordial constituye la aplicación práctica del Modelo Interacciones Primordiales, una concepción humanística-existencial-integral de la naturaleza humana, centrada en la relevancia de las relaciones interpersonales en la salud y el pleno desarrollo de la persona y los grupos.

Este artículo procura mostrar la importancia del abordaje integral y de la antropología de base en el diseño y aplicación de metodologías terapéuticas, aplicables tanto a los procesos individuales como grupales.

Presenta un modelo que integra sistemáticamente el trabajo corporal, energético y lingüístico-cognitivo, completado con un método de meditación sin contenidos religiosos.

Palabras clave: integralidad, relaciones interpersonales, trabajo corporal, trascendencia, meditación.

Abstract

Primordial Psychotherapy is the practical application of the Primordial Interactions Model, a humanistic-existential-integral view of human nature, focused on the relevance of interpersonal relationships in the health and full development of each individual and groups of people.

This article seeks to show the importance of an integral approach and of basic anthropology in the design and application of therapeutic methodologies suitable for both individual and group processes.

It provides a model which systematically integrates body, energetic and linguistic-cognitive work together with a meditation method free from religious content.

Keywords: integrality, interpersonal relationships, body work, transcendence, meditation.



La Psicoterapia Primordial comenzó a desarrollarse a principios de los años 80 en el marco del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas del gobierno de la República Argentina (CONICET). Desde sus orígenes, este modelo tuvo como objetivo fundamental el desarrollo de concepciones, metodologías y técnicas que tuvieran un amplio alcance social, es decir, que pudieran ser aplicados a grandes cantidades de personas, en poco tiempo, a bajo costo y con resultados verificables. El mayor desafío de este proyecto consistió en que la amplitud del alcance no fuera en desmedro de la profundidad de los procesos terapéuticos personales y/o grupales, para lo cual se inició con un replanteo acerca de cómo concebimos la formación de en las facultades de psicología (Taroppio, 1984).

La estrategia para avanzar hacia estos ambiciosos objetivos se basó fundamentalmente en una reflexión previa acerca de la condición humana actual (Heidegger, 1951) y en la noción de integridad desarrollada por Ken Wilber (Wilber, 1977, 2000, 2007, 2017). Así como el pensamiento de este autor ha ido evolucionando a lo largo de estas décadas, lo mismo ha ocurrido con esta forma de concebir y practicar la psicoterapia.

Desde una concepción integral de la persona humana, incorporando los dominios corporales, energéticos (Lowen, 1985), emocionales, lingüísticos, cognitivos, psicosociales y trascendentes, se fueron desarrollando metodologías que dieran cuenta de cada uno de ellos, para terminar completando un modelo de abordaje que honra todas las dimensiones de la experiencia humana. Cabe aclarar que cuando hablamos de la dimensión trascendente no nos estamos refiriendo en absoluto a un tema religioso, sino a la necesidad humana de ir más allá de los límites de la identidad básica, de pertenecer, de servir, de percibir alguna forma de comunicación con la naturaleza y el cosmos, de encontrar sentido y de formularse la pregunta por el misterio de la existencia.

La Integralidad

Desde los comienzos de esta investigación se procuró trascender la concepción de integralidad como un mero agregado de métodos. Una comprensión superficial del tema de la integralidad puede llevarnos a creer que basta con tomar de distintos lugares una metodología lingüística, otra corporal, otra emocional y alguna filosofía espiritual, para con eso construir un abordaje integral. La integralidad que aquí concebimos trasciende la idea de que basta con juntar técnicas o aun métodos diversos para crear un modelo integral. La eficacia del proceso de integrar no depende de cuántas metodologías o ámbitos de la realidad pretendamos abarcar, sino de la *coherencia interna* del modelo que construyamos y de que sus metodologías estén *sistemáticamente vinculadas* entre sí, respondiendo a una mirada abarcativa, profunda y coherente de la condición humana.

Para que un conjunto de métodos y técnicas sea realmente efectivo, no basta con que tome en cuenta todas las dimensiones de lo humano, es preciso también que lo haga desde un núcleo conceptual en lo posible único, y si no, por lo menos,

de diversos marcos que sean realmente factibles de ser integrados en una síntesis coherente.

Veamos un ejemplo para ilustrar esta problemática. ¿Podríamos, por citar sólo alguna combinación, hablar de un “yoga psicoanalítico”? En principio, podría parecer interesante que antes de una sesión de psicoanálisis los pacientes realizaran algunos ejercicios de yoga. Sin embargo, no podemos desconocer que el objetivo último de esta disciplina oriental es que sus practicantes alcancen la unión con el cosmos, algo que la mayoría de los psicoanalistas (con importantes excepciones) siempre consideró como una regresión característica de los procesos psicóticos. En general, el psicoanálisis nunca distinguió entre la unión que puede alcanzarse en los más altos niveles de la consciencia, con la fusión característica de los procesos regresivos patológicos. En este simple ejemplo, podemos apreciar claramente la forma en que la mera mezcla de técnicas, sin considerar los modelos y los supuestos de los cuales provienen, puede llevarnos a propiciar prácticas confusas y en algunos casos hasta perjudiciales.

Esto no significa que no podamos tomar lo mejor de distintos modelos procurando desarrollar métodos que los integren y los trasciendan, pero deberemos ser muy cuidadosos y no confundir integración con mezcla indiscriminada.

Hablar de integralidad implica hablar de poder. Siempre que intentemos iniciar un proceso de transformación en ámbitos en los que el cambio pueda resultar complejo, es fundamental tener presente que un enfoque que pueda abordar la situación por muchas puertas y comprender mayor cantidad de variables, tendrá muchas más posibilidades de éxito que un modelo parcial, que sólo aborde un ámbito de la problemática y se despliegue con un solo tipo de metodologías y técnicas. Pero ocurre que cuando simplemente juntamos metodologías sin preocuparnos por observar en qué mirada del ser humano, en qué filosofías y en qué epistemologías se basan, en lugar de ofrecer un trabajo integral estamos brindando simplemente una reunión inconexa de aportes, que pueden incluso terminar siendo contradictorios y por lo tanto perjudiciales para las personas que confían en nosotros. En este punto no podemos ser simplista e ingenuamente “empíricos”. Yuxtaponer, por ejemplo, una metodología que proviene de una cosmovisión mítica, con otra que lo hace desde una mirada posmoderna, terminará produciendo una disonancia cognoscitiva y generando contradicciones, tanto en la práctica como en la autocomprensión que los protagonistas del proceso de transformación puedan alcanzar. Construir un modelo de desarrollo humano y psicoterapia integral, requiere mucho más que una mezcla de técnicas.

El Modelo Interacciones Primordiales constituye un intento de respuesta a este desafío, aportando un conjunto de métodos que provienen y/o se integran en un marco conceptual único, lo que torna la aplicación empírica de cada uno mucho más profunda, efectiva y coherente (Taroppio, 2012).

Convivimos en una cultura patriarcal, que valora unilateral y exageradamente los valores del racionalismo y el pensamiento analítico y lineal, mientras desprecia

explícitamente los valores de la intuición, la sensibilidad y el pensamiento holístico complejo. Privilegiamos la economía sobre la ecología, el pensamiento sobre el sentimiento y en especial la mente sobre el cuerpo. Una de las consecuencias más graves de esta distorsión cultural es que propicia la disociación entre lo mental y lo corporal. A partir de esta disociación, hemos desarrollado modelos educativos, organizacionales, de convivencia e incluso de psicoterapia que, en lugar de resolver, propician niveles aun más graves de desconexión y alienación de los seres humanos consigo mismos, con su naturaleza orgánica, con sus emociones, con sus sentimientos y entre ellos.

Todo método que enfatice unilateralmente el trabajo verbal-analítico por sobre el corporal-emocional no hace más que acentuar la disociación característica de nuestra cultura patriarcal y racionalista. En otros trabajos se ha profundizado acerca de que los métodos unilateralmente corporales y emocionales que reniegan del trabajo verbal, producen resultados disociativos similares. Sólo los modelos de trabajo integrales han comprendido verdaderamente esta problemática y aportan abordajes que brindan respuestas efectivas a este desafío cultural (Taroppio, 2006, 2020).

Es fundamental que asumamos que si nuestro método de trabajo no es integral seguiremos propiciando el lenguaje y el pensamiento sobre el cuerpo y el sentimiento, o viceversa, y por lo tanto, seguiremos siendo parte del problema y no de la solución.

La Antropología Filosófica del Modelo Interacciones Primordiales

Si la efectividad de un modelo integral depende de que todos sus métodos y técnicas se encuentren sustentados en un núcleo teórico que les brinde coherencia interna, el mismo debe a su vez basarse en una concepción del ser humano que sea compatible.

Los psicoterapeutas trabajamos con personas, no somos ingenieros, ni técnicos que reparan aparatos. Por lo tanto, nuestras prácticas no pueden ser ajenas a nuestra comprensión de lo humano más allá de nuestra disciplina específica.

La antropología filosófica del modelo interacciones primordiales concibe a la mujer y al hombre como seres relacionales en permanente interacción con la otredad.

Procuremos recordar cualquier período, situación o experiencia de nuestra vida en la que hayamos sentido que había una oportunidad para aprender, crecer o trascender en algún sentido, y descubriremos que, en todos los casos, sin excepción, teníamos delante a un otro u otra, con quien era preciso aprender a interactuar. Padre, madre, hermanos, amigos, pareja, socios, jefes, compañeros, siempre hay una interacción desafiante en toda situación importante de nuestra vida. Y si no se trata de una persona, lo otro puede ser una situación, una enfermedad, un evento, una circunstancia de nuestra vida (un despido, un desastre natural, una situación sociopolítica, una pandemia, una crisis financiera), pero en todo caso hay siempre involucrada una interacción con *la otredad* en sus infinitas formas. No somos libres de elegir todos los otros, las otras o lo otro que aparecerán en nuestra vida, sin em-

bargo, podemos elegir la forma en que nos relacionaremos con lo que aparezca. *El modo en que interactuamos con aquello que se nos presenta, define quiénes somos.*

Entre los innumerables otros y otras que aparecen en la vida de nuestros consultantes, nos interesa fundamentalmente la relación que mantienen con: su corporalidad, su inconsciente, las personas significativas de su entorno, las circunstancias desafiantes de la vida cotidiana, la naturaleza, el cosmos y el misterio insondable de la existencia. Dado que estamos abordando los fundamentos antropológicos y filosóficos de nuestra comprensión del ser humano, comenzaremos por abordar este último tema: su relación con el cosmos y el misterio de la existencia.

Como miembro de una especie que, a partir del desarrollo de su corteza frontal, y fundamentalmente desde la aparición del lenguaje, el ser humano perdió la sensación de unidad inocente e inconsciente con la naturaleza, que caracteriza a las demás formas vivas hasta donde hoy sabemos. Esto ha sido intuido desde la antigüedad y expresado en una enorme cantidad de mitos, tal como el de la expulsión del paraíso. No debe ser casualidad que un corte transversal del cerebro se asemeje tanto a la imagen de un frondoso árbol, y que comer “del fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal” haya provocado aquella expulsión.

El lenguaje, la capacidad de recordar el pasado y anticipar el futuro, estas maravillosas adquisiciones evolutivas que nos han hecho ser quienes somos como especie, constituyen simultáneamente el origen de la culpa y el resentimiento (por los errores propios y ajenos del pasado), la ansiedad anticipatoria (por lo que traerá el incierto futuro) y la sensación de orfandad con respecto a la naturaleza y al universo. A esta inseguridad ontológica generadora de angustia, la hemos denominado la *herida básica* de la mujer y el hombre contemporáneos, y es la condición fundamental sobre la cual se estructuran las innumerables formas de trastornos psicológicos que advertimos en la actualidad. La herida básica no es una condición psicológica sino existencial, no depende de las experiencias infantiles sino que forma parte de nuestra naturaleza en tanto seres humanos. Luego, los avatares de la vida pueden acentuar o aminorar esta herida, pero no la causan.

Todas las culturas de la antigüedad se han hecho cargo de este tema elaborando mitos y leyendas que pretendían dar alguna forma de explicación al origen del universo y a la existencia del ser humano en la tierra. Pero a partir de la modernidad, este tipo de explicaciones ya no es aceptable para la mayoría de las personas, que en lugar de narraciones fabulosas, requiere de experiencias concretas que les ayuden a recuperar algún sentido de pertenencia que no se base en la adhesión ciega a ningún sistema de creencias. Como veremos más adelante, una de las herramientas con que contamos en la actualidad para intervenir sobre esta temática, es la meditación, práctica que cuenta cada vez con más evidencia científica con respecto a su efectividad.

Esta concepción no implica de ninguna manera que los terapeutas tengamos que ofrecer respuestas ante las grandes preguntas de la existencia ni llevar nuestras sesiones al terreno de los planteos existenciales o espirituales. *Nuestro*

trabajo consiste en intervenir sobre los temas que nuestros consultante nos traen y mantener al margen nuestros sistemas de creencias. Pero esto no implica que no podamos estar abiertos a acompañar a quienes nos consultan en el proceso de sus grandes preguntas. Los terapeutas no brindamos respuestas existenciales, no compartimos ningún tipo de dogma, simplemente podemos sostener el espacio de las preguntas mismas. Sin dejar de lado el tratamiento específico de los motivos de consulta y la sintomatología de nuestros pacientes, simplemente podemos dejar la puerta abierta para ser buenos escuchantes de los temas profundos que subyacen a todos ellos. Hasta en conversaciones con niños pequeños podemos comprobar que los temas existenciales aparecen espontáneamente cuando los adultos mostramos disposición a escuchar.

Otro tema fundamental en nuestra concepción de la mujer y el hombre es que, en cuanto tales, los humanos habitamos muchos espacios desafiantes; la vida nos presenta permanentemente todo tipo de retos que desafían nuestra capacidad de adaptación, resiliencia, creatividad y crecimiento. Sin embargo, más allá de esta enorme variedad de situaciones que nos ponen a prueba, todas ellas tienen algo en común: en todos los espacios de nuestra vida se pone en juego nuestra capacidad de crear y sostener relaciones interpersonales saludables.

Todo grupo (familia, institución, organización) está compuesto de personas. Donde hay personas hay interacciones. Donde hay interacciones hay posibilidades, tanto de crecimiento y realización personal, como de conflicto y dolor. Esta dinámica constituye el núcleo de la existencia humana, tanto en los planos personales como profesionales.

Este modelo procura comprender las dimensiones más profundas de las relaciones, el sentido último de los vínculos y la manera en que esto influye en las familias, grupos y organizaciones. Su aplicación está dirigida a resolver los conflictos que dificultan la interacción entre las personas, al mismo tiempo que dinamiza las potencialidades que pueden hacer de todo encuentro humano un espacio de realización personal, profesional y organizacional.

La tesis fundacional de este modelo se basa en considerar al encuentro entre las personas como el ámbito y el sentido más profundo de la existencia y de todo proyecto humano.

Sin embargo, la capacidad de encontrarse con el otro o la otra no es algo que pueda desarrollarse por mero voluntarismo. Todos estamos dotados de este valioso don, pero la mayoría de las personas lo pierde a expensas de los procesos de educación disfuncional y las heridas psicológicas, que propician el desarrollo de personalidades, grupos y hasta culturas cerrados y disociados, con todo lo cual se pierde la sensibilidad necesaria para desarrollar esta cualidad. Para acompañar a nuestros consultantes a acceder a la profundidad de los encuentros humanos, antes es preciso acompañarlos en el proceso de liberación de los patrones disfuncionales personales y sociales, que son los que convierten a los vínculos en espacios de conflicto. Por esta razón, nuestro mayor desafío al desarrollar este modelo, fue

acompañarlo de metodologías que permitieran aplicarlo en las situaciones concretas que experimentan las personas, los grupos y las organizaciones en su vida cotidiana.

Metodologías de la Psicoterapia Primordial

Nuestro objetivo fundamental es llevar esta mirada a una aplicación práctica, en todo tipo de ámbitos humanos, personales, profesionales y sociales. Para ello, hemos desarrollado tres metodologías: el Movimiento, la Lingüística y la Meditación Primordiales, con sus respectivas técnicas, que se aplican de manera conjunta y sistemática.

Si el núcleo teórico que permitió darle sustento a la integralidad de este enfoque fue una concepción evolutiva del ser humano, que procura comprenderlo en todos sus ámbitos de desarrollo, a saber, lo corporal, lo energético, lo emocional, lo lingüístico, lo cognitivo, lo psicosocial y la necesidad de trascendencia, resultó evidente desde el comienzo de esta investigación que, para trascender el mero enunciado de esta concepción integral, sería necesario superar las antiguas concepciones acerca de terapias corporales, terapias lingüísticas, terapias transpersonales, etc., y desarrollar un abordaje metodológico en el que distintas formas de abordaje se articularan de un modo coherente y sistemático. El resultado de esta estrategia fue el desarrollo de tres metodologías, cada una con sus respectivas técnicas, pero todas vinculadas a una concepción central y unívoca.

Lingüística Primordial

Muchas de las formas de psicoterapia contemporáneas han sido poderosamente influenciadas por la filosofía posmoderna. Uno de los grandes aportes del posmodernismo comenzó a ver la luz cuando, entre fines del antepasado y principios del siglo pasado, Ferdinand de Saussure (un auténtico adelantado a su tiempo) sentó las bases de la lingüística moderna y del estructuralismo, que posteriormente diera lugar al post-estructuralismo y al posmodernismo (Ferdinand de Saussure, 1945).

Este aporte consiste en la intuición de que el lenguaje no sólo nombra y describe al mundo, sino que lo crea. Es decir que no siempre la realidad precede al lenguaje, sino que en muchos casos lo sigue. El lenguaje no es sólo una capacidad mediante la cual simplemente nombramos objetos, seres y situaciones que existían *antes*, sino que, mediante su poder performativo, *el lenguaje literalmente crea situaciones, eventos y realidades de todo tipo*.

Esta genial intuición ha permitido a muchos modelos modernos de comunicación humana entender que aquello que nos decimos a nosotros mismos, le decimos a los otros y ellos nos dicen, determina nuestra estructura de pensamiento, y desde allí la forma en que estructuramos la percepción de nosotros mismos y de nuestra realidad. Si aprendemos a transformar la forma en que nos comunicamos internamente y con los otros, es decir nuestro lenguaje interno e interpersonal, estaremos aprendiendo a deconstruir y reconstruir nuestros estados internos, nuestra identidad y nuestra existencia, es decir, nuestro mundo. El lenguaje construye la emocionalidad y el

pensamiento; desde la emocionalidad y el pensamiento construimos nuestro mundo interno y nuestro mundo interno condiciona nuestra realidad externa. Esta realidad se revierte sobre el lenguaje y el *feedback* continúa indefinidamente.

Reconociendo el valor de esta gran y, en su momento, revolucionaria intuición, consideramos que ha llegado el momento de dar un paso más allá de esta mirada posmoderna, honrando e integrando todos los grandes aportes que nos ha legado¹.

Somos seres lingüísticos, no hay duda; el lenguaje nos distingue como especie y su poder creador es inconmensurable. Pero, a pesar de que tantos pensadores posmodernos lo afirmen, el lenguaje no lo es todo. *Somos seres lingüísticos, pero no somos sólo seres lingüísticos*. Parafraseando a Derrida (“Nada hay más allá del texto”) afirmamos que más allá del lenguaje hay “algo”, y que ese “algo”, quizás incognoscible e innombrable, es muy importante. Habitamos y nos desplegamos en muchos otros dominios, y la exagerada preocupación por el lenguaje puede terminar empequeñeciendo nuestra existencia. Somos lo que nos contamos que somos, pero también somos mucho más que eso. Lo que no sabemos, el misterio, lo ignoto, lo inefable, también nos constituye, aunque no podamos nombrarlo. Y en buena medida, esta dimensión yace en lo profundo de nuestra corporalidad y de nuestro inconsciente personal y colectivo (Jung, 2007). Por este motivo, no basta con simplemente declarar que además de lingüísticos somos seres corporales, emocionales, sociales y trascendentes; es preciso desarrollar métodos con los cuales hacernos cargo de trabajar con estas dimensiones en lugar de sólo hablar de ellas, puesto que el mero declararlas sigue siendo un abordaje exclusivamente lingüístico.

Cuarenta años de experiencia en comunicación humana como psicoterapeutas, nos han convencido de que el trabajo con el mero lenguaje hablado, incluso cuando se le agregan algunas intervenciones corporales a modo de completamiento, es absolutamente insuficiente para comprender y asistir a los seres humanos en sus procesos de autoconocimiento, transformación y desarrollo personal. Toda práctica de psicoterapia que carezca de una integración sistemática con la comunicación corporal y energética nos lleva a trabajar desde una enorme desventaja, y como ya adelantamos, sigue siendo parte de la disociación, es decir del problema, no de la integralidad, es decir, de la solución. En el libro *Meditación Primordial* (Taroppio, 2020) tratamos este tema con mayor profundidad y extensión.

En un nivel mucho más profundo que el de la palabra, nuestra corporalidad-energía-emocionalidad también crea mundos, determina nuestra identidad y establece los límites estrechos o generosos dentro de los cuales se desarrolla nuestro movimiento por la vida, tanto personal como profesional. Las diferentes formas en las cuales nos movemos, nuestros patrones respiratorios, nuestros gestos y posturas, envían poderosas señales a nuestro propio cerebro y al mundo que nos rodea, especialmente al espacio interpersonal, a las demás personas con quienes interactuamos. Las investigaciones del doctor Rupert Sheldrake, biólogo de la Universidad de Cambridge, aportan muy provocadoras intuiciones al respecto (Sheldrake, 2011)².

Entre todos estos patrones de comportamiento se destacan los que han sido

denominados *movimientos primordiales*: *gestos, miradas, actos, posturas, formas de respirar, tonos e inflexiones de la voz que proyectamos hacia y recibimos de los otros*. Esta kinesis primal es fundamentalmente inconsciente y constituye una estructura de estar-en-el-mundo que envía y recibe señales determinantes, tanto a quienes nos rodean como a nosotros mismos. Estos movimientos primales marcan nuestro estado de ánimo, lo que a su vez afecta al entorno. Permanentemente estamos comunicando mucho más de lo que somos conscientes, y esta comunicación corporal y energética es determinante en nuestros vínculos y en los ambientes que nos rodean. Los seres humanos proyectamos nuestro mundo interno en nuestro entorno, y esto nos viene de vuelta en un *feed back* permanente. Tomar consciencia de nuestra corporalidad, de nuestra respiración, de nuestra gestualidad y movimientos, y poder enriquecerlos conscientemente, liberando todas las capacidades sensitivas y expresivas de nuestro organismo, produce profundas transformaciones en nosotros y en nuestro mundo externo. De este modo, un *feedback* inconsciente y perjudicial puede ser creativamente transformado en un *feedback* consciente y favorable para nosotros y para quienes nos rodean.

La metodología primordial nos permite acceder a los niveles más profundos del lenguaje y a la dimensión corporal-energética de nuestro ser, con lo cual podemos comenzar a comprender cuáles son nuestros patrones de movimiento, gestuales, respiratorios y energéticos que influyen en las personas que nos rodean y aun en todo nuestro medio ambiente. Al mismo tiempo activa y sostiene procesos de desarrollo y transformación personal e interpersonal desde dimensiones profundas de la personalidad.

La Lingüística Primordial permite revisar la forma en que a través de la palabra construimos nuestras interpretaciones, juicios y creencias, a fin de trascender nuestros mapas disfuncionales y restrictivos, fortaleciendo los que liberan nuestra creatividad, productividad y capacidad de encuentro y realización. Las técnicas lingüísticas de la comunicación primordial permiten una comprensión muy sutil y acabada de la manera en que hablamos y, por lo tanto, pensamos. Cuenta con herramientas que permiten detectar con sencillez el lenguaje disfuncional, manipulador y limitante, favoreciendo una comunicación fluida y espontánea.

Simultáneamente, en un nivel mucho más profundo aún, el abordaje corporal-energético (que describiremos más adelante) brinda la posibilidad de acceder a las estructuras físicas que condicionan nuestra percepción emocional de la realidad, nuestros estados de ánimo y nuestro ser-en-el-mundo. De este modo, no sólo podemos trascender nuestros patrones emocionales limitantes, sino al mismo tiempo liberar nuestras potencialidades psicogenéticas y trascendentes, redescubriendo nuestra naturaleza original y aquello que constituye el poder fundamental de nuestro ser único e irrepetible. Cuando hablamos de naturaleza original no nos estamos refiriendo a ningún concepto esencialista y universal. Concebimos al ser humano como aquél cuya naturaleza original consiste en reinventar permanentemente su naturaleza original. Y en este proceso de autodescubrimiento y desarrollo consiste

precisamente la Psicoterapia Primordial.

La integración del lenguaje verbal con la comunicación corporal permite que la palabra encarne lo más profundo del propio sentir. El lenguaje se torna auténtico, real, encarnado en la profundidad del ser. Cuando la palabra y la corporalidad se integran y armonizan, la comunicación se torna consistente, profunda y la conexión con los otros y otras se hace mucho más auténtica, veraz y poderosa.

Un lenguaje claro, asentado en una respiración profunda, en una gestualidad armónica y consciente, en posturas firmes y gráciles, en una tonalidad de voz que suena desde la hondura del organismo, sin tensiones ni bloqueos en la garganta, aporta una nueva cualidad a las relaciones interpersonales.

Simultáneamente, la estabilidad emocional que brinda el trabajo corporal-energético integrado al lenguaje permite desplegar la capacidad de escucha, apertura y contacto con las otras personas. Cuando la palabra y el cuerpo están armónicamente integrados, la persona se ubica en un lugar completamente distinto, desde donde se asientan la autoestima y la confianza, imprescindibles para estar disponible para otros.

Las técnicas lingüísticas primordiales permiten detectar con mucha mayor facilidad las contradicciones, incoherencias e inautenticidades en el propio lenguaje y en el de los demás. Las relaciones interpersonales comienzan entonces a cambiar en una dirección muy positiva.

El trabajo con la Lingüística Primordial se centra en los siguientes objetivos fundamentales:

- Integrar el lenguaje y el pensamiento con la corporalidad, la respiración, la emoción y la energía vital, es decir, hablar desde el cuerpo.
- Transformar nuestros diálogos internos disfuncionales (autocríticas exageradas, juicios disfuncionales, auto-descalificación y toda forma de maltrato interno) y desarrollar modalidades de comunicación intrapersonal que generen estados internos de equilibrio, armonía y salud psicofísica.
- Comprender y desarticular todas las formas de manipulación verbal que caracterizan la forma de comunicación entre las personas no integradas, afectando sensiblemente la capacidad de encuentro interpersonal y efectividad en las tareas compartidas.
- Cultivar el lenguaje franco, asentado en el contacto con la propia emocionalidad y la confianza en sí mismo, favoreciendo las formas de comunicación auténticas, que propician el encuentro humano y el desarrollo de personas, familias, grupos y organizaciones efectivas.
- A partir de la comprensión de que nuestro lenguaje crea mundos, detectar, entender y deconstruir los sistemas de interpretaciones, juicios y creencias disfuncionales que restringen nuestras posibilidades de desarrollo y nos cierran caminos de acción efectiva y transformadora.
- Fortalecer los sistemas de interpretaciones, juicios y creencias motivantes y expansivos, que abren nuevas vías de acción y viabilizan el pleno

desarrollo de las personas y los grupos humanos.

Movimiento Primordial

El abordaje corporal-energético-emocional que describíamos más arriba se realiza mediante una metodología que hemos denominado Movimiento Primordial.

Su práctica no requiere de destrezas especiales; por el contrario, se asienta en el despliegue de movimientos simples, naturales, originales, orgánicos, que por diversos motivos se van atrofiando en nuestra vida. Por ello su implementación está al alcance, incluso, de niños y personas de edad avanzada o con capacidades especiales.

Nuestro organismo está colmado de información universal. Millones de años de evolución se sintetizan en cada ser humano, conjugando una sabiduría extraordinaria. Surgimos de una tierra que se formó por la condensación de gases que provenían de explosiones solares. Es decir que estamos hechos de energía solar; somos seres cósmicos por naturaleza. Y ésta no es una frase poética sino una verdad literal. Ésta es nuestra identidad, tal como lo afirma la física moderna. Y curiosamente, es lo mismo que nos repiten las tradiciones espirituales de oriente y occidente desde hace milenios.

Movimiento Primordial es una respuesta al desafío de estos tiempos, mediante un sistema de crecimiento y sanación personal e interpersonal, basado en *la recuperación de esta información cósmica que toda persona alberga*, en la forma de posturas, gestos, movimientos, sonidos, patrones respiratorios y pautas de interacción ancestrales, primigenias y universales; de ahí su nombre.

Los movimientos primordiales van activando la que podríamos denominar *memoria molecular*, que en muchos casos duerme olvidada en la profundidad del cuerpo. Al mismo tiempo, van removiendo los bloqueos que se anclan también en el carácter (Lowen, 1985) y que han hecho perder la memoria de la sabiduría ancestral. Entonces se comienza a recordar la naturaleza primal. El Movimiento Primordial ayuda a recordar lo que la educación y socialización represiva y disfuncional han hecho olvidar.

La práctica de Movimiento Primordial se basa en la reivindicación de movimientos arquetípicos o “primales” que movilizan cada segmento del cuerpo con posturas, movimientos, respiraciones, gestos, sonidos, imágenes y ejercicios de interacción específicos, individuales, en parejas o en grupos. Este trabajo va liberando a nuestros consultantes de los elementos artificiales, ideológicos, dogmáticos y por lo tanto neuróticos de sus personalidades, permitiendo que la identidad se vaya asentando cada vez más en la realidad interior, en la naturaleza vital, el origen universal, o lo que hemos denominado el *Núcleo Primordial: el reservorio de información genética que toda criatura recibe en el momento de su concepción.*

Nuestra corporalidad crea mundos. Decíamos que la posmodernidad nos había mostrado que el lenguaje no sólo describe mundos, sino que también los crea. Hoy podemos afirmar que, en un nivel mucho más profundo, el cuerpo también crea

mundos. Como ya hemos visto, nuestra forma de movernos, nuestra gestualidad, nuestra respiración, crea el mundo a nuestro alrededor, pues influye en los estados emocionales de las personas que nos rodean. La práctica del Movimiento Primordial permite que esta creación del mundo a nuestro alrededor se realice de forma cada vez más consciente y voluntaria.

Este abordaje no resuelve mágicamente todos los problemas de la vida, pero permite pararse desde un lugar donde el panorama completo de la existencia se transforma radicalmente, y donde las potencias del universo, que toda persona encarna, vuelven a estar a su disposición.

Los objetivos del Movimiento Primordial.

Más que objetivos a alcanzar, Movimiento Primordial posibilita el despliegue de cualidades naturales que toda persona posee y en muchos casos ha olvidado. Este despliegue tiene varios niveles.

En el plano psico-físico posibilita el enraizamiento, el contacto con la realidad, el descubrimiento de la identidad básica, genética, biológica y la capacidad de discriminar y poner límites, externos e internos. Estimula además la vitalidad y la salud del organismo.

En el plano emotivo ayuda a resolver bloqueos de la expresividad y trastornos en la modulación de la agresividad, la tristeza, la sexualidad, la alimentación y el *stress*.

En el nivel afectivo permite la reconexión con las necesidades naturales de encuentro, intimidad, ternura, comunicación e intercambio de cuidados.

En el plano mental estimula enormemente la creatividad y la inteligencia para vivir en plenitud.

En la dimensión trascendente, las posturas, gestos, sonidos y movimientos primordiales reconectan con la naturaleza cósmica, con el origen universal, permitiendo recuperar la capacidad de fluir en armonía con la vida.

Lingüística y Movimiento Primordial

Veamos entonces cómo se relacionan en la práctica Lingüística y Movimiento Primordial.

Lo primero que es preciso considerar para comprender esta relación es que el Movimiento Primordial no constituye una práctica corporal que puede utilizarse como “complemento” de la psicoterapia verbal. No estamos hablando aquí de dos metodologías, que provienen de dos teorías distintas y que es bueno juntar para que cada una aporte sus propios beneficios. Muy por el contrario, esta forma de trabajo constituye una integración que nace en el diálogo permanente entre la teoría y la práctica y se consume en la aplicación de ambos métodos en forma sistémica.

Cuando un psicoterapeuta ha desarrollado sus habilidades lingüísticas y las ha podido integrar a su práctica corporal-energética, ambas confluyen en una nueva capacidad de percepción de sus pacientes. Sólo cuando el Movimiento Primordial

está integrado en la propia corporalidad, podemos comenzar a percibir de qué manera el lenguaje funciona como un medio para la expresión del ser y la creación de entornos enriquecedores o, por el contrario, si está operando como una manera de ocultamiento, de defensa y llevando a una existencia inauténtica e insatisfactoria.

La práctica de Movimiento Primordial lleva a un profundo contacto con la propia corporalidad, y esto agudiza la capacidad para percibir si los movimientos de las otras personas conllevan un flujo natural de sus energías, y por lo tanto de sus emociones latentes, o si por el contrario éstas están bloqueadas. En la absoluta mayoría de los casos, el bloqueo de la energía está vinculado a una disociación del cuerpo, a una falta de conocimiento de la manera en que podemos expresar nuestros sentimientos y emociones corporalmente. Al ocurrir esto el lenguaje comienza a hipertrofiarse, a desarrollarse de una manera exagerada, pues es usado como una forma manipulativa de ocultar la propia emocionalidad.

Cuanto mayores sean las capacidades lingüísticas de una persona disociada de su cuerpo, mayor puede ser su capacidad para manipular y ocultar su propia emocionalidad, lo que termina llevando a una existencia profundamente frustrante, puesto que no hay manera, a través del mero lenguaje verbal, de recuperar la vitalidad, la energía vibrante que caracteriza a las personas integradas a su propio cuerpo. En pocas palabras, el lenguaje disociado se convierte en un elemento fundamental en la constitución y sostenimiento de “la sombra”, como la concebía Jung, es decir, de todo lo rechazado, negado y escindido en la personalidad.

Una vida sana y plena requiere necesariamente del desarrollo de la capacidad de percibir las propias emociones, saber distinguir unas de otras y encontrar la forma de expresarlas en armonía con el medio ambiente físico y humano. A esta capacidad la denominamos *modulación emocional* y consiste en el arte de equilibrar la consciencia y expresividad de las emociones sin perdernos en ellas y sin tampoco disociarlas, reprimirlas o negarlas. El puro lenguaje nunca es suficiente para este complejo aprendizaje, que debería comenzar en la infancia pero que, lamentablemente, pocas veces lo hace. El desarrollo de la *inteligencia emocional* (Goleman, 1994) y *relacional* constituye una responsabilidad que, por lo general, no es asumida ni por la familia ni por la escuela. Es más, las personas disociadas, que temen a su propia emocionalidad y la de los otros, descalifican y combaten la educación emocional. Cuando estas personas ocupan cargos directivos en instituciones educativas o gubernamentales, las consecuencias son lamentables. Esto produce un bache en la formación que es llevado a todos los aspectos de la vida, tanto íntima como profesional. Como hemos visto, la cultura patriarcal, con su énfasis en el intelectualismo, ha privilegiado la inteligencia analítica y menospreciado la inteligencia emocional. Es tiempo de que corriamos este grave error cultural.

Los ejercicios de Movimiento Primordial³ se integran a las intervenciones lingüísticas, lo que hace de las sesiones de psicoterapia un espacio de profundo autoconocimiento y transformación personal e interpersonal, pues de hecho pueden ser aplicados en grupos. Contando con el acompañamiento de un profesional bien

entrenado, con la sensibilidad necesaria para percibir los bloqueos energéticos ocultos tras el lenguaje puramente verbal, la inteligencia emocional comienza a desarrollarse de manera natural y fluida. De este modo podemos comenzar a superar la disociación pandémica de nuestra cultura.

Por su parte, los principios de la Lingüística Primordial permiten ir deconstruyendo los patrones de pensamiento disfuncionales y articulando lenguaje y cuerpo, a fin de lograr que la palabra organice y exprese auténticamente el estado interior del paciente y le permita descubrir todas las posibilidades que cada situación le ofrece.

El trabajo con las interpretaciones, juicios y sistemas de creencias disfuncionales

En la mayoría de las distintas formas de abordaje terapéutico se considera fundamental trabajar sobre las interpretaciones, juicios y sistemas de creencias que, sin contar con un fundamento empírico, es decir, siendo infundados, son al mismo tiempo disfuncionales, en el sentido de que empobrecen la percepción que las personas tienen de sí mismas, de las situaciones que enfrentan, de las otras personas e incluso de la existencia como un todo. Las lecturas disfuncionales de la realidad cierran puertas, bloquean caminos, inhiben el pensamiento, la creatividad y la acción, y por lo tanto achican el horizonte existencial de quienes nos consultan.

En muchos casos, la mera confrontación o desafío de un juicio infundado y disfuncional con otro juicio, que sea fundado y funcional, alcanza para que la persona reflexione, cuestione el origen de su mirada y la transforme.

Sin embargo, en muchos otros, la mera confrontación cognitiva de los juicios disfuncionales se evidencia como muy poco efectiva para su transformación. Y lo más preocupante es que esto suele ocurrir incluso con aquellas lecturas de la realidad que son causantes de gran sufrimiento para quienes las sostienen. Una enorme cantidad de consultantes naturaliza la violencia de sus jefes, amigos o parejas como si fuera una condición inevitable de la convivencia. Otros brindan argumentos pseudo racionales acerca de los beneficios de las adicciones. Hay quienes se aferran a fundamentalismos religiosos para sostener sus prácticas discriminatorias. Los ejemplos son innumerables.

La pregunta entonces es por qué, pese a generar auto y hetero-sufrimiento, estos sistemas de interpretaciones, juicios y creencias se siguen sosteniendo, impenetrables a la confrontación cognitiva. Y la respuesta es muy simple, todas estas lecturas disfuncionales hunden sus raíces en temas emocionales no resueltos, cuya confrontación aparece, en el inconsciente, como más dolorosa que el sufrimiento que produce perpetuarlas.

Esto convierte al trabajo emocional como una condición ineludible en cualquier proceso terapéutico profundo. Y a su vez, el trabajo emocional profundo se torna mucho más accesible, rápido y efectivo cuando se realiza a través del abordaje corporal, puesto que no hay manera más directa para acceder a la emocionalidad, que el movimiento sentido.

Vemos entonces que la integración de Lingüística y Movimiento Primordial

brinda al psicoterapeuta un doble aporte:

En primer lugar, amplía y profundiza su mirada, al permitirle percibir, desde una sensibilidad expandida, la corporalidad del consultante, integrada o disociada de su lenguaje verbal.

Y, en segundo lugar, le brinda una metodología que cuenta con ejercicios específicos para trascender esta disociación y colaborar en la integración psicofísica y emocional del consultante.

Lenguaje verbal, corporalidad, emocionalidad y energía confluyen entonces en una unidad de comprensión e intervención en la práctica de la psicoterapia, que adquiere entonces una nueva dimensión en cuanto a su poder de transformación.

Como veremos a continuación, la Meditación Primordial viene a completar este enfoque, brindando la posibilidad de encontrar aquietamiento, equilibrio, estabilidad psicofísica, mayor perspectiva, autoobservación y experiencia de unidad frente a los desafíos de la vida.

Meditación Primordial

Antes de describir las características propias de la Meditación Primordial, es importante destacar que el abordaje terapéutico a partir de la meditación cuenta cada día con más sustento científico. Avalan esta práctica trabajos experimentales, realizados en importantes universidades de Estados Unidos y Europa, tales como las rigurosas investigaciones sobre los efectos de la meditación en la reducción del estrés, en la salud y en la estructura cerebral, realizados en la Universidad de Massachusetts y en la Universidad Técnica de Munich.

Desde 1979, la Universidad de Massachusetts cuenta con un servicio llamado *Stress Reduction Clinic*, por el que han pasado cerca de 30.000 personas. Esto ha permitido a los investigadores hacer estudios comparativos entre las estructuras cerebrales de las personas que asisten a este programa de ocho semanas, antes y después del mismo.

Utilizando equipos de resonancia magnética, se obtuvieron imágenes de los cerebros de las personas voluntarias antes y después de estas ocho semanas de entrenamiento. Las imágenes tomadas después de los seminarios demostraron la existencia de un aumento en la densidad de materia gris del hipocampo, lo cual constituye un dato sumamente significativo. El hipocampo es una zona del cerebro vinculada a cualidades que siempre han estado asociadas a las personas meditativas, tales como la compasión, la consciencia de sí, la introspección, la capacidad de aprender y la memoria.

No menos importante fue el descubrimiento de una disminución en la materia gris de la amígdala cerebral, lo que constituye un claro indicio de reducción del estrés.

Todos estos estudios se realizaron también con un grupo control que no realizó el seminario y en el cual no apareció ninguno de estos cambios tan significativos, lo que demostraría que los mismos no ocurrieron por azar.

En su artículo “La neurociencia de la meditación *mindfulness*” y otros, la

doctora Britta Hölzel, del Departamento de Neurorradiología de la Universidad Técnica de Múnich, una de las más entusiastas investigadoras en el tema de los efectos neurológicos de la meditación, junto a otros investigadores, afirma:

Las investigaciones realizadas en los últimos decenios respaldan sólidamente la afirmación de que la meditación consciente, practicada ampliamente para la reducción del estrés y la promoción de la salud, ejerce efectos beneficiosos sobre la salud física y mental y el rendimiento cognitivo. Recientes estudios de neuroimagen han comenzado a descubrir las áreas del cerebro y las redes que median estos efectos positivos. (traducido por el autor, Hölzel et al., 2011)

La Meditación Primordial es el arte de descansar en la profundidad del propio ser. No se trata de control mental ni de ninguna forma de esfuerzo. Es tomar contacto con el estado profundo de la mente. En medio de todos los trajines y esfuerzos que marcan la vida contemporánea, encontrar un espacio para la quietud y el silencio es una fuente de salud de importancia fundamental para el organismo.

La meditación no es una tarea, ni un sacrificio, ni un esfuerzo. Realizada con la actitud correcta (no persiguiendo fines de maestría mental, viajes místicos ni control del pensamiento) es la actividad más relajante y gozosa del día.

Las técnicas de Meditación Primordial se basan en ejercicios psicofísicos que permiten recuperar el contacto con las dimensiones profundas, energéticas, del propio organismo, donde se encuentran las raíces que nos conectan con la totalidad de la vida. Los ejercicios respiratorios y los estados meditativos influyen directamente en nuestra química interior, y más aún en la intimidad vibracional de nuestras moléculas, produciendo efectos inmediatos de armonización y por lo tanto de sanación. Desde el punto de vista energético, la meditación produce un estado cerebral característico de los procesos intuitivos y de percepción interna, comprobable en el electroencefalograma, que favorecen los procesos de regeneración celular, sanación, lucidez mental y creatividad. Es por lo tanto una gran aliada en el cuidado de la salud psicofísica y relacional.

Su concepción no incluye elementos religiosos ni creencias de ninguna naturaleza. Es prescindente y a la vez compatible con cualquier sistema religioso o de creencias, pues está diseñada sólo para brindarnos una experiencia directa y vivencial de nuestra pertenencia a la totalidad del universo. Esto es lo que permite abordar desde su raíz la profunda sensación de alienación y vacío, que en los tiempos que corren, como ya hemos visto, nos amenaza permanentemente.

Meditación y Salud

Ya hemos señalado la íntima relación entre nuestro lenguaje interno e interpersonal y nuestra salud física, mental y vincular. Las palabras, y por ende las creencias, juicios y modelos mentales con los cuales nos hablamos a nosotros mismos (en esto consiste el pensamiento) y a los demás, afectan directamente la química y la estructura misma de nuestras células, que responden a estos estímulos

con salud o enfermedad.

Del mismo modo, como vimos, nuestra corporalidad, nuestro estado neuroquímico-emocional, determina nuestro lenguaje, juicios y creencias, todo lo cual se revierte en nuestros vínculos, profesiones y organizaciones.

La Psicoterapia Primordial trabaja desde la misma mirada que la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología, pero con aplicaciones de otro alcance. Permite operar directamente sobre la relación entre nuestros diálogos internos e interpersonales y nuestra química interna, influyendo sobre la forma en que la palabra determina los estados corporales-emocionales, los vínculos y viceversa. Como ya hemos señalado, actúa sobre el núcleo bio-psico-lingüístico que determina nuestra salud físico-emocional y la de nuestras relaciones interpersonales. Aprendiendo a instrumentar el *feed-back* mente-cuerpo favorablemente, se desarrolla el poder de crear salud bio-psico-emocional.

La Meditación y la búsqueda del sentido. Mucho más allá de estos beneficios psicofísicos, la Meditación Primordial aporta a los procesos de desarrollo personal la posibilidad de contemplar el significado profundo de los avatares de la existencia.

Los procesos de transformación no pueden asentarse únicamente en la búsqueda de las causas que generan nuestros bloqueos mentales y cognitivos, o en los objetivos prácticos que buscamos. Es preciso complementar este enfoque centrado en el tiempo de *Kronos* (causal-lineal) con un enfoque centrado en los tiempos de *Kairós* y *Aión* o, según la mirada Jungiana, del tiempo sincrónico, donde las relaciones no están basadas en términos de causa y efecto sino de sentidos.

Desde la mirada causal procuramos encontrar en el pasado las razones que afectan a nuestro presente, el porqué, el origen de nuestras disfunciones o síntomas. Desde la mirada de *Kairós* y *Aión* procuramos entender en el aquí y ahora, el para qué, el significado, el sentido de los sucesos de nuestra vida.

Para enfrentar la pregunta por el sentido, un acompañamiento profesional no directivo, no invasivo, similar a la mayéutica de Sócrates, que estimula la propia observación y sirve de espejo a los propios procesos internos, es fundamental; sin embargo, es la práctica de la meditación la que lleva el autoconocimiento a los niveles más profundos.

Así como la Lingüística Primordial desarrolla nuestra inteligencia existencial, y el Movimiento Primordial activa nuestra inteligencia emocional, la Meditación Primordial despierta nuestra inteligencia espiritual, entendida no como la búsqueda de respuestas recetadas a los desafíos de la existencia, sino como la capacidad de convivir con los grandes misterios, con las grandes preguntas que no pueden ser respondidas.

Conclusión

Esta descripción de métodos y tipos de prácticas de ninguna manera establece límites rígidos y sólo sirve como una introducción teórica y aclaratoria, a fin de brindar una imagen general de todos los elementos que se incluyen en esta

modalidad de psicoterapia. En la práctica, todas estas metodologías se integran y se tornan muy difíciles de diferenciar entre sí. Así, por ejemplo, el Movimiento Primordial es también una meditación en movimiento; la Lingüística Primordial implica un trabajo emotivo que incluye al cuerpo, y la Meditación tiene profundos efectos sobre nuestra fisiología, nuestras emociones y nuestro lenguaje. Es decir que todo está integrado a todo.

A modo de conclusión abordaremos un ejemplo práctico de trabajo integral.

Como ya hemos visto, uno de los elementos que más perjudican la calidad de vida de las personas, son los juicios infundados y disfuncionales que albergan acerca de sí mismas, de las otras personas y de la existencia.

Si durante la profunda impotencia que genera, por ejemplo, una experiencia de violación, una persona ha formulado el juicio inconsciente de que deberá permanecer siempre oculta para no llamar la atención, pues será incapaz de defenderse en caso de un ataque, esto va a determinar un patrón conductual que llevará permanentemente a la inhibición, a un temor patológico y a un empobrecimiento de la propia existencia. En general, presta poca utilidad, en estos casos, recurrir al voluntarismo ingenuo o al mal llamado “pensamiento positivo” (que muchas veces consiste en un pensamiento negador y evasivo) y proponerle a la persona en cuestión que haga afirmaciones del tipo “yo puedo defenderme”, “esto no volverá a ocurrir”, o brindarle argumentos racionales acerca de las posibilidades estadísticas de volver a pasar por la misma experiencia.

La Psicoterapia Primordial enfocaría un caso similar mediante un triple trabajo integrado y sistemático. Por ejemplo, cuando la persona esté en condiciones, se podría comenzar por recrear dramáticamente la situación traumática con toda su carga emocional y, mediante las técnicas del Movimiento Primordial, se propiciaría que la persona tome contacto con posturas, gestos, visualizaciones y patrones respiratorios que le permitan responder a esta situación disponiendo de sus energías vitales más primarias, previendo, huyendo a tiempo, defendiéndose o incluso atacando a su agresor. Obviamente, no se trata de estimular a las personas a realizar actos heroicos o venganzas en la realidad material, sino a liberar esas energías que han quedado congeladas en el cuerpo y asumir el propio poder, *en espacios simbólicos y cuidados*.

Este tipo de experiencias produce una reconfiguración emocional del recuerdo traumático y deja las puertas abiertas para una segunda etapa: el trabajo lingüístico cognitivo, mediante el cual se pueden revisar las actitudes, juicios, creencias y patrones conductuales que pueden haber llevado a exponerse a semejante experiencia, a fin de que la misma no vuelva a ocurrir.

Por último, la Meditación Primordial permite desarrollar la capacidad de observar el propio funcionamiento como un objeto de la consciencia. De este modo, en lugar de verse a sí misma y a la realidad desde sus propios patrones inconscientes, se va aprendiendo a convertir a estos mismos patrones en objetos de la percepción.

Las dinámicas de Diálogos Internos de Reconfiguración (DIR) y Vivencias

Experimentales de Reintegración (VER) son técnicas que incluyen elementos de psicodrama, bioenergética y terapia Gestalt, y se instrumentan en esta forma de psicoterapia, permitiendo objetivar nuestros procesos internos y de esta manera desidentificarnos de ellos, lo cual se convierte en un proceso aún más profundo cuando esto es llevado a la práctica meditativa cotidiana.

De este modo, el trabajo emocional-corporal-energético, se integra al trabajo lingüístico cognitivo y a la práctica contemplativa, generando un feedback sumamente poderoso y efectivo. Por supuesto, este ejemplo que aquí describimos muy sintéticamente no implica que el trabajo terapéutico deba ser realizado siempre en este mismo orden. De hecho, se puede entrar a la experiencia por cualquiera de sus puertas y, en tanto y en cuanto las tres metodologías se apliquen y se integren, el resultado será igualmente satisfactorio.

Notas

- 1 El Posmodernismo y el Constructivismo han devenido con algunos autores en un Posmodernismo radical que no compartimos, pero tal análisis excede los límites de este artículo. Sintéticamente, para el Posmodernismo radical o extremo, todo lo que uno dice de sí mismo o de la realidad externa es simplemente la repetición de discursos que han sido introyectados, lo cual es en gran parte cierto, pero no totalmente. Para esta versión exacerbada de la posmodernidad, no existe el individuo, sólo existen eslabones en cadenas de lenguaje. Desde esta mirada no somos nada más que un discurso, que un texto que se repite a sí mismo.
- 2 Sheldrake ha denominado “**campos mórficos**” a espacios que dan origen a las formas evolutivas, y que se sostendrían por la capacidad de los sistemas de comunicarse más allá de los medios convencionales concebidos hasta el momento. Para una descripción sintética de esta teoría consultar “El Vínculo Primordial” (Taroppio, 2012).
- 3 El Manual de Ejercicios de Movimiento Primordial cuenta con más de seiscientos ejercicios sistemáticamente ordenados y descritos para su aplicación práctica por profesionales certificados.

Referencias

- Goleman, D. (1994). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Heidegger, M. (1951). *El ser y el tiempo*. FCE.
- Hözel, B. Carmody, J., Vangel, M., Congleton, Ch., Yerrasetti, S. M., Gard, T. y Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>
- Jung, C. G. (2007). *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Paidós.
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo: dinámica física de la estructura del carácter*. Herder.
- Saussure, F. de (1945). *Curso de Lingüística General*. Editorial Losada
- Sheldrake, R. (2011). *Una nueva ciencia de la vida*. Kairós.
- Taroppio, D. (1984). *Nuevos paradigmas epistemológicos y formación del psicólogo* [Comunicación escrita]. 1^{er} Congreso Internacional sobre formación del psicólogo, Universidad de Tucumán.
- Taroppio, D. (2006). *Comunicación Primordial*. FUDEL.
- Taroppio, D. (2010). *El Vínculo Primordial*. Continente.
- Taroppio, D. (2012). *Danza Primal*. Continente.
- Taroppio, D. (2020). *Meditación Primordial*. Continente.
- Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Shambala.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology*. Shambala.
- Wilber, K. (2007). *Integral Spirituality*. Shambala.
- Wilber, K. (2017). *Integral Meditation*. Shambala.