

MASCULINIDAD - FEMINIDAD: EL CONTACTO CON LO EMOCIONAL (A)

Joan Vilchez Cambronero (B)

(A) Resumen de la ponencia presentada en las “**PRIMERAS JORNADAS ESTATALES SOBRE LA CONDICIÓN MASCULINA: LOS HOMBRES ANTE EL RETO DE LA IGUALDAD**”, celebradas en **JEREZ de la FRONTERA (CÁDIZ)**, del 8 al 10 de Noviembre de 2001 (www.hombresigualdad.com)

(B) **Joan Vilchez Cambronero** es psicólogo clínico, sexólogo y psicoterapeuta. Miembro de la Escuela Española de Terapia Reichiana (ES.TE.R.). Miembro de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo (S.E.P.T.G.). Ha trabajado como psicólogo - sexólogo en el Centro de Orientación Familiar del Hospital Dr. Peset de Valencia durante 7 años. Es pionero en España en la creación de Grupos de Hombres y Talleres de reflexión, autoconocimiento y autoayuda para varones, desde 1985. Docente en temas de coeducación, psicoterapia y sexología. Desarrolla su actividad clínica en Valencia, con personas jóvenes y adultas, siendo especialista en Psicoterapia Breve y Vegetoterapia Caracteroanalítica, a nivel individual, de pareja y en grupo. (www.joanvilchez.com)

1 - INTRODUCCIÓN

Quiero compartir con vosotros y con vosotras algunas reflexiones y propuestas sobre la identidad, las emociones y la sexualidad. Surgidas desde mi experiencia personal como ser humano, hombre y padre, y como profesional de la salud, con experiencia en psicoterapia, sexología, grupos de hombres y mixtos. En torno al tema del elemento emocional en los procesos de maduración y de transformación de roles. Meditar acerca de algunos obstáculos que dificultan una igualdad / equidad más real entre los hombres y las mujeres. Esbozar algunos factores objetivos y subjetivos que pueden frenar o facilitar los cambios al profundizar en las relaciones de igualdad. Llamar la atención sobre la importancia del contacto con lo emocional en la salud afectiva y sexual.

Para los hombres y las mujeres interesados/as en procesos de cambio personal, es muy recomendable reconsiderar las diversas masculinidades y feminidades. Explorar, en el aquí y ahora, nuestras polaridades femeninas y masculinas, cómo están presentes o ausentes en nuestras relaciones y en nuestro interior, posibilitando el contacto, la flexibilidad y la integración en nuestra identidad. Y abrir nuevas vías para re-equilibrar nuestras necesidades, en diálogo permanente con el ecosistema social actual.

Los conceptos de masculinidad y feminidad son culturales y relativos, no son naturales ni universales. Cada sociedad del planeta, en cada momento histórico y en función de sus características propias, tiene un conjunto de valores particulares. A partir de unas pocas diferencias biológicas entre mujeres y varones, cada sociedad establece todo un conjunto de creencias, actitudes y comportamientos arbitrarios y diferenciales que son considerados “normales” dentro de ese contexto.

Hay culturas que son más rígidas y otras más flexibles, a la hora de diferenciar, establecer e intentar perpetuar el rol de cada persona en función de su sexo biológico. También es diverso el grado de tolerancia social respecto a las desviaciones individuales de los modelos de identificación propuestos (los estereotipos), que cada cultura ha ido incorporando en sus tradiciones. Los roles pertenecen también al inconsciente individual y colectivo, condicionando y distorsionando nuestra visión “lógica” de la realidad, la identidad personal (masculino / femenino) y se manifiestan en los prejuicios y en las actitudes y actividades cotidianas.

Nuestra sociedad occidental y la española en particular, con toda una larga tradición patriarcal y sexista, ha mantenido durante siglos una división entre los sexos, diferenciando los papeles de mujeres y varones, a nivel sexual y social y estableciendo dos clases o categorías de personas: de 1ª : varones / de 2ª : mujeres.

Por lo cual dentro de la “lógica” consciente y/o inconsciente de este sistema, lo masculino en el fondo es más valorado que lo femenino. Estas diferencias y valores opuestos y discriminantes, se consideran en muchos ámbitos, en los comienzos del

siglo XXI, todavía "lo normal", "lo natural" y se transmiten y se justifican desde las diversas instituciones sociales: la familia, la educación, la religión, el ejército, la ideología oficial, etc...

La consideración del varón como ser superior a la mujer, tiene lugar en los diversos ámbitos de su vida personal y social, incluido el terreno sexual. Por ello, la educación amorosa y sexual ha sido diferente para las chicas y para los chicos, lo cual ha producido dos modelos eróticos, diferenciados y opuestos, parciales y reduccionistas respecto a la sexualidad y al amor, antagónicos y en conflicto permanente. Así, en el fondo, nos encontramos a veces con un doble código:

- Si tú eres hombre, has de ser activo, fuerte, valiente, agresivo, independiente, etc. Tu lugar es el trabajo fuera de casa. Tu erotismo se ha desarrollado demasiado en el aspecto sexual-genital y poco en el aspecto amoroso. Es como si los sentimientos y el amor fueran "cosas de mujeres". También los varones tienen derecho a amar y a sentirse queridos. Podemos cultivar nuestra capacidad de amar siendo sinceros con nuestros sentimientos y abriéndonos a la comunicación.
- Si tú eres una mujer, has de ser pasiva, débil, deseable, dulce, casera, cariñosa, dependiente, etc. Tu lugar principal es el hogar y tu tarea la atención de los niños y niñas (y del varón). Tu erotismo, posiblemente, se ha desarrollado más en el aspecto amoroso y global que en el aspecto sexual-genital. Es como si el sexo y el placer genital fueran "cosas de hombres". También las mujeres tienen derecho a disfrutar y cultivar su capacidad de goce genital.
- Si queremos ser personas, es necesario comprender que estas rígidas diferencias establecidas son alienantes. Nos impiden mantener relaciones igualitarias entre los sexos, favoreciendo las relaciones de poder, las exigencias y la incomunicación entre las personas. Nos obligan a interpretar el papel masculino o el femenino y a renunciar a la mitad de nuestro erotismo, a reprimir el amor o el sexo.

Es interesante reencontrar "la mujer y el hombre" que cada persona lleva dentro de sí misma desde el origen (el "yo" individual comenzó con el encuentro y fusión de un óvulo de una mujer y un espermatozoide de un hombre, únicos). Es un arte el aprender a integrar ambos aspectos de nuestro ser de manera armoniosa, para poder mejorar la propia vivencia erótica y establecer relaciones más libres, saludables y placenteras con las otras personas.

Para los hombres más tradicionales, el desafío actual es ser capaces de reconocer realmente a las mujeres como iguales, valorar e integrar los elementos considerados femeninos, e incorporar a su vida las tareas que antes les eran ajenas, al considerarlas propias de las mujeres (cuidado, nutrición, autonomía doméstica, etc.), y estar dispuestos a compartir con las mujeres, en igualdad de condiciones, los espacios laborales y sociales considerados masculinos. Algunos hombres se concientizan del modelo sexista al sentir cómo otros hombres o la sociedad maltratan o discriminan a su mujer, a su hija entonces pueden empatizar con las mujeres y solidarizarse activamente, siendo nuevos agentes del cambio.

Quizás los varones más próximos a los planteamientos igualitarios sean aquellos que (por sensibilidad o por las circunstancias) han sido más conscientes, en su propia experiencia vital, de la injusticia del sistema patriarcal. Que han sentido en su propio ser la violencia, la rigidez y arbitrariedad de los roles sexistas, que se han sentido víctimas del autoritarismo y han podido, en ocasiones, empatizar con las mujeres, conocerlas desde el respeto e identificarse con ellas, asumiendo las reivindicaciones feministas. El desafío para algunos hombres, a veces, es filtrar y aceptar los aspectos válidos de su propia masculinidad.

Estar en paz con uno mismo, implica poder movernos libremente, desde el propio Yo y balancearnos entre nuestra polaridad masculina y femenina, en lo privado y en lo público. Esto permite la fluidez con los otros y las otras, genera progresivamente un movimiento individual y colectivo expansivo hacia la igualdad, hacia nuevas lógicas y formas, menos rígidas y más creativas.

2 - IDENTIDAD

Desde la perspectiva reichiana (siguiendo a Wilhelm Reich), el YO es un concepto que integra los múltiples aspectos individuales del organismo humano. En cada etapa y momento evolutivo, la relación entre las propias tendencias internas y las condiciones externas, van configurando una identidad propia.

Los primeros contactos con el mundo y el placer experimentado, las condiciones de seguridad existencial y libertad de movimientos, las situaciones emocionales vividas y las no vividas, el cómo se han sentido e interiorizado las propias experiencias.....todo esto condiciona las posteriores posiciones mentales e ideológicas que tenemos, las cuales se asientan en el sistema emocional.

En el fondo, nuestros procesos de pensamiento, actitudes y comportamientos, tienen su raíz en las emociones. La parte "biológica - emocional" de nuestro yo contiene la sabiduría de la naturaleza y los secretos de la autorregulación energética del organismo, en nuestra condición de mamíferos humanos en evolución dentro del ecosistema terrestre.

Durante la infancia y en nuestro ecosistema, en diferentes grados, momentos y formas, el organismo humano ha tenido que renunciar a la maduración natural de su yo, a la satisfacción directa de sus necesidades vitales de placer y de amor, desarrollando como reacción una especie de "coraza" o carácter para adaptarse, para protegerse de la hostilidad externa mediante el control de las emociones y pulsiones internas .

La coraza caracterial conlleva una alteración de la percepción, una contracción del organismo en su totalidad, que suele reflejarse en bloqueos y tensiones musculares localizadas en algunos segmentos del cuerpo, (aquellos que se estaban estructurando y asentando en el momento madurativo en que el organismo tuvo que acorazarse). Implica una pérdida de contacto con el propio yo corporal, (que tuvo que "reaccionar" rompiendo su ritmo madurativo) y alteraciones en la forma de percibirse a uno mismo, a los demás y al mundo. Lleva a la rigidez de ciertos rasgos de carácter, de formas automatizadas de relación, de roles, de pseudo-contacto, de evasión. A la necesidad de seguir compensando en el ahora lo que me faltó entonces. De seguir en el fondo resignado o resentido contra lo que no tuve y sigo sin tener. De ahí surge la reactividad actual hacia la otra persona, al identificarla inconscientemente con quienes nos impidieron o nos negaron lo que necesitábamos en la infancia.

La identidad saludable es mucho más amplia que el "identificarse" con modelos reales o idealizados. Es sobre todo estar en contacto real, biofísico y emocional, con uno mismo, con el cuerpo y el alma, tener conciencia del propio ser y estar presente con formas flexibles ante el mundo. Sin la necesidad de compensar el miedo y la debilidad personal del yo mediante la identificación, a veces ciegamente, con los roles normativos, sean los que sean.

El carácter nos auto-engaña y nos disfraza, para tratar de seguir ocupando posiciones "legalizadas" de poder, que no son justas, a través de las cuales, a veces, canalizamos pulsiones no tan presentables. Cuanto más rígido es el carácter, más débil suele ser el Yo. Al percibir e interpretar el mundo desde el carácter, desde nuestro particular "sistema de seguridad" del pasado, vivimos defensivamente la realidad actual.

Es necesario favorecer una identidad (biológica - psicológica - sexual - social) sólida, asentada en el respeto al propio ritmo de maduración personal. Que no tenga la niña o el niño que compensar su vacío existencial, su debilidad y vulnerabilidad, con pseudo-identidades virtuales, con la anulación o la perversión de su yo, con roles y papeles rígidos que contengan su angustia....

Al recuperar la conciencia de uno mismo/a, como ser "sintiente", podemos des-identificarnos de los modelos introyectados y desarrollar la propia identidad. Conectando con las propias experiencias emocionales - vitales - históricas, recuperamos y centramos nuestra identidad: quiénes somos, de dónde venimos, dónde estamos...para poder decidir, más real y libremente, hacia dónde ir y cómo hacer.

La herencia cultural sexista condiciona la identidad personal. Los patrones de relación emocional sado-masoquistas interiorizados en nuestra historia, se retroalimentan y perpetúan a través de su repetición en la interacción personal y social cotidiana. Es necesario, para poder asumir realmente las posiciones igualitarias, una transformación emocional amplia, individual y social, hacia la humanización y la sensibilidad con la vida. Y medidas políticas, económicas, laborales, educativas, etc., que vayan posibilitando los cambios.

Al tratar de integrar masculinidades y feminidades, ante los avances actuales hacia roles más igualitarios, algunos hombres y mujeres que han vivido referentes tradicionales, suelen conectar con las carencias y límites por lo recibido de los padres, surgiendo la dificultad de asumir las nuevas exigencias y apareciendo la frustración, el resentimiento y la confusión, siendo entonces útiles los recursos reeducativos y terapéuticos.

Afortunadamente, hoy día no somos hombres = masculinos / mujeres = femeninas, ni falta que hace. Cada cual ha copiado e incorporado rasgos de hombres y de mujeres diferentes a su género, a través de relaciones afectivas que ha tenido en su historia, de los modelos de la madre y del padre, de las mujeres y los hombres con quienes nos hemos desarrollado, en las familias, escuela, barrio, comunidad, etc., interiorizando cosas de ambos géneros, en base a la relación y al contacto emocional vividos, junto a las tendencias y presiones sociales de cada época. Es interesante no parcializar desde lo visceral (p.e., hombre = malo / mujer = buena, o viceversa) y ampliar la visión del sistema sexo-género con perspectivas que incluyan la globalidad de factores de nuestro ecosistema, tratando de comprendernos. Para así poder asumir mejor cada cual su propia responsabilidad en el mantenimiento o el cambio de las situaciones de violencia manifiesta y oculta todavía “automatizadas” en nuestros modos de funcionar.

3 - AGRESIVIDAD / VIOLENCIA

Desde el enfoque terapéutico reichiano, es fundamental distinguir la violencia de la agresividad, pues son conceptos clínicos diferentes. La agresividad (que etimológicamente viene de "ad-gredior", significa ir hacia, acercarse a...) es la manifestación saludable de la energía vital, movimiento expansivo desde el interior del organismo hacia el exterior, hacia el otro/a, hacia el mundo, a la relación directa con algo o alguien, es acercarse a lo que uno quiere o necesita. Conecta con la asertividad, en tanto que implica una afirmación desde el Yo sin dañar ni destruir al otro. Implica una posición existencial activa ante las propias necesidades vitales. La agresividad, en este sentido, es la capacidad necesaria para vivir.

La violencia, por contra, es el resultado de la carencia de placer, del abandono afectivo y de la represión social de la propia agresividad natural, teniendo el organismo que sobre-esforzarse y deformarse para sobrevivir, al no poder seguir su curso ni su ritmo evolutivo natural, forzado por las circunstancias exteriores a construirse una “coraza caracterial”, para defenderse y mantenerse (una forma alterada particular de ser, de percibir, de interpretar la realidad, de funcionar, de relacionarse, etc.)

Esta contracción – resignación del Yo, transforma la energía vital en destructividad, en violencia, como forma de descarga de la tensión acumulada. La coraza contiene la historia personal y social del sujeto y las alteraciones quedan grabadas en la memoria neuromuscular - emocional. Es energía retenida y estancada, es como un tapón energético, un bloqueo afectivo-sexual crónico que se manifiesta en la tendencia a las relaciones sado-masoquistas, con predominio de pulsiones ciegas y sin control cuando la posición es activa y depresión o auto-agresión psicósomática cuando es pasiva. La destructividad se canaliza según la forma caracterial del sujeto, con representaciones, acciones y formas condicionadas también por su aprendizaje de género. El carácter es la capacidad para “sobrevivir”, de tener que sobre-esforzarse, endurecerse y violentarse para adaptarse a la realidad social del ecosistema.

La violencia comienza ya en la vida intrauterina. A través del organismo materno, sometido a las carencias y presiones sociales, pueden darse mejores o peores condiciones de desarrollo embriológico y fetal (equilibrio neuro-hormonal, agentes tóxicos, radiaciones, emociones intensas.....) El parto es otro momento histórico de transición, con frecuencia violenta, del medio acuático al terrestre, ya que el parto sin violencia (tipo Leboyer) es aún minoritario. La separación permanente del recién nacido del cuerpo de la madre antes del primer año de vida, es otra violencia profunda, que propicia alteraciones psicóticas, pues como mamíferos humanos somos "fetos prematuros", que necesitamos completar la gestación fuera del útero, junto al cuerpo de la propia madre, preferentemente, sin romper el vínculo corporal - emocional inicial (apego). El destete precoz y brusco en vez de progresivo y gradual, es otro trauma oral duradero, que suele estar en la base de los trastornos depresivos-destructivos. El no reconocimiento del propio ritmo vital del niño y de la niña, de sus necesidades afectivas y sexuales y la educación autoritaria y compulsiva, son violencias añadidas. El impedir el acceso afectivo y sexual a otros niños y niñas de su edad, crea fijación edípica a los padres e inhibición y distorsión de la sexualidad genital, generando destructividad social.

Aún hay padres y madres que ejercen la violencia activa o pasivamente, como forma de “educación” de los hijos y de las hijas, utilizando la descarga “justificada” de su propia destructividad como forma errónea de educar y solucionar los conflictos. Es necesario cultivar y construir el respeto y la democracia en el interior de las familias.

La violencia de algunos hombres, que llegan al extremo de tratar de destruir física o emocionalmente a quienes más “aman” (!), las mujeres y los hijos e hijas, refleja la profunda desesperación y el pánico del hombre acorazado al abandono

y a la soledad, su profunda dependencia emocional, nutritiva y "maternal" de la mujer, la fragilidad de su yo tras la máscara narcisista de la autosuficiencia.

Es útil entender los anclajes emocionales de las posiciones sexistas de muchos hombres y mujeres, cuyo precario equilibrio emocional se sostiene en seguir desempeñando los roles interiorizados, es lo que da el espejismo de "seguridad" en medio del desequilibrio existencial que puede estar latente en algunos casos. En el fondo de las personas que hemos sido criadas en ecosistemas familiares y sociales autoritarios y sexistas, pienso que, cual Dr. Jekyll y Mr. Hyde, está latente "la bestia, el monstruo, el diablo", intentando la descarga de la tensión...

Debido a la interiorización negativa de la madre o del padre, de las figuras femeninas y masculinas en nuestra historia personal, tendemos a proyectar en el ahora la destructividad que acumulamos entonces, lo que nos impide una relación más real con los otros y con las otras, en vez de imaginaria o superficial. Es importante reconocer e identificar los movimientos emocionales internos y externos, las particulares "transferencias" del pasado que podemos estar reviviendo y proyectando, irracionalmente, en el momento presente. El conectar con nuestros propios errores y límites, es una ocasión, a veces dolorosa y otras gozosa, de aprender y evolucionar con la vida, de crecer en humanidad, de tomar conciencia de nuestra realidad y madurar.

En la violencia de los hombres contra las mujeres y los niños, una de las tareas educativas y terapéuticas consiste en comprender y desactivar los automatismos emocionales interiorizados a lo largo de nuestra historia personal, ayudar a salirse de los roles duales (dominante-dominado) y reconstruir y desarrollar la propia identidad individual y colectiva.

Desactivar la violencia supone conectar con el Yo y favorecer su maduración, reconduciendo la energía vital hacia otros canales constructivos, para el hombre y la sociedad. Transmutar lo negativo en positivo es un reto terapéutico: ayudar al hombre a liberarse de la violencia contra sí mismo, contra las mujeres, los niños y las niñas, contra los otros hombres. Es necesario crear espacios educativos y terapéuticos donde poder conectar conscientemente con la propia violencia. Donde en vez de negarla, se puedan reconocer y transformar realmente las pulsiones destructivas en energía creativa, en maduración emocional, en aprender a cuidarse a sí mismo y a las demás personas.

Si queremos prevenir la violencia y la destructividad, debemos reconsiderar sus raíces personales y psicosociales. Y fomentar otras condiciones de crianza más ecológicas que garanticen la autorregulación y faciliten la maduración de cada niña y de cada niño, desde el respeto hacia su propio ritmo, a sus peculiaridades, a su temperamento y necesidades.

El estar el hombre en contacto real y cotidiano con sus hijos e hijas, participando activamente en la crianza, le conecta con sus emociones más profundas y le humaniza. Esto es algo que, afortunadamente para todos y todas, cada vez más hombres van comprobando al asumir su función de padres presentes, compartiendo y alternando con las mujeres las tareas de cuidado y atención a sus crías.

Las conquistas sociales de las mujeres en el ámbito laboral, por ejemplo, no han ido acompañadas de medidas (sociales, económicas, políticas, educativas...) de discriminación positiva, que posibiliten el ejercicio de la maternidad en condiciones realmente saludables, para la madre y su cría. Aún se penaliza laboralmente a muchas mujeres que se quedan embarazadas. No hay apenas posibilidades de poder elegir las condiciones personales que necesita cada mujer para parir de manera natural, en vez de tener que someterse al parto clínico hospitalario. Que la baja maternal de sólo cuatro meses es inhumana, que tendría que ser de un año, como mínimo, siendo tres lo óptimo. Que al compaginar la crianza con el trabajo, los horarios han de ser flexibles, para las personas que hacen la función de madre y de padre, con posibilidad de jornada parcial, y remuneración, promoción y reincorporación justas. Todavía tenemos que reivindicar que se valoren realmente y se reconozcan, a todos los niveles, estas funciones naturales y humanas que potencian la salud y el bienestar del nuevo ser, desde su primer ecosistema.

En las relaciones de pareja, más que imponer ningún modelo de rol, se trata de flexibilizar los roles, de poder transitarlos libremente sin encasillarse en papeles marcados, no porque esté de moda, sino para madurar y mejorar la comunicación y la salud. Cada pareja tiene que encontrar su propia forma de funcionamiento, que puede ser variable según el momento y las circunstancias. Cualquier posición de rol conlleva unos beneficios secundarios: si somos conscientes de ello podremos situarnos no sólo desde nuestro Yo sino también desde el Nosotr@s. La pareja es más que la suma de sus dos componentes: es un organismo vivo, que genera su propia dinámica energética, relacional, en una dialéctica creativa.

4 - CAMBIANDO DESDE LO EMOCIONAL

A menudo, desde el inconsciente, seguimos fijados a guiones del ayer que representamos en el escenario del hoy, atrapados en nuestros automatismos caracteriales que embrutece la percepción de la realidad, despertándonos sensaciones, sentimientos e imágenes distorsionadas.....percibiendo sólo lo que podemos tolerar emocionalmente.

Ante el malestar emocional, en vez de cerrarnos y aislarnos, podemos arriesgarnos a expresarnos, a compartir, a mostrarnos y confiar en alguien (amistad, pareja, familiar, terapeuta...) para volver a sentirse uno mismo en confianza con alguien, para dejar de resistirse y abrirse a los movimientos que nos conectan con lo vivo.

El cambio desde lo emocional implica primero sentir, luego reflexionar-integrar y después actuar. Si el cambio sólo es mental, se dan contradicciones entre la imagen social y la vida íntima. Se trataría de favorecer la autoconsciencia corporal, de pararse y escuchar el cuerpo: sentir las tensiones físicas y aflojarse, conectándose con la respiración, permitiéndose cualquier sensación que aparezca, sin censura.....dejando aflorar nuestras emociones, sin reprimirlas ni negarlas, para entenderlas y entendernos. Y a partir de ahí, conscientemente, buscar las formas más óptimas de canalizarlas: de expresarnos y comunicarnos desde el propio sentir, asumiendo nuestra responsabilidad en lo que sentimos y en qué hacemos con esa "carga", por dónde y cómo la canalizamos y descargamos. Y si la retenemos...¿qué estamos incubando?

Al cultivar la armonía con uno mismo, es útil considerar que, frecuentemente, en la otra persona, grupo o realidad externa, tendemos a proyectar (automática e inconscientemente) los aspectos más rechazados de nosotros mismos: nuestra sombra. En la medida en que nos apropiamos de lo que es nuestro y asumimos la propia responsabilidad en lo que nos repele del "afuera", ahí tenemos un espacio de posibilidad de cambio personal.

Mi potencia real está en cambiar yo, no en cambiarte a ti. Si yo cambio mi forma de estar y de posicionarme ante el otro o ante la otra, la relación cambia. Lo que yo emito consciente e inconscientemente (tono de voz, postura corporal, carga emocional...), influye en la relación. Al cambiar yo, al no jugar a lo de antes contigo, el juego cambia, tras un cierto conflicto coyuntural y renovador. El conflicto es inherente al crecimiento y al cambio: cuando algo ya no puede mantenerse como estaba, necesita transformarse.

¡Cuánta energía perdemos intentando cambiar a la otra persona! Cuando ya sabemos, en el fondo, que el cambio empieza por uno mismo y por una misma, por enfrentar esa parte o aspecto nuestro que con frecuencia estamos proyectando en el otro o en la otra. Sí que podemos pedirle al otro/a los cambios que nos gustaría que hiciera, así como informarle de los cambios que queremos o necesitamos hacer y proponerle lo que consideramos que él o ella puede hacer para ayudarnos.

Es saludable que existan espacios y momentos de libre expresión emocional, de conexión con lo visceral, de pasión, de abandono a lo irracional...Y que también existan espacios y momentos de comunicación e interacción más racional, integradora de sensaciones y emociones en la conciencia, de elaboración mental de los conflictos.

Cuidado con el "culto a lo emocional". Las emociones son ciegas y necesitan también integrarse racionalmente, aceptándolas y decidiendo desde el Yo la forma de expresarlas. Esto que siento ahora, aunque es mi realidad subjetiva, puede no ser coherente o proporcional con la realidad objetiva. Se trata de no censurar ni juzgar la emoción para podernos comprender, pero sí cuestionar la forma de canalizarla: ahí está la cuestión, en "la forma", que es una manifestación de nuestro carácter, el cual podemos flexibilizar y cambiar, con la ayuda necesaria.

Atención al juego del imaginario: a sustituir al otro o la relación con el otro, por lo que "yo" siento, pienso, imagino, supongo "poniéndome en su lugar".... sin contrastarlo ni situarlo, directamente con la persona concreta, favoreciendo los mal entendidos y el narcisismo. Es muy saludable atreverse a preguntar y acceder directamente a la otra persona, arriesgándonos a recibir su propia respuesta real.

El contacto con lo emocional es un elemento regulador del cambio, nos dice donde estamos realmente. Ante la confusión y la dificultad de adaptación a lo que nos ocurre, nos orienta en la búsqueda de alternativas...Nuestro reto: conectar con nuestro ser, pararnos y escucharnos, sentirnos para saber qué necesitamos. Y a partir de ahí, aprender a cuidarnos, a darnos, a pedir, a dialogar...Sin imponer ningún modelo ideal, sino proponiendo y alentando alternativas, opciones y cambios que nos permitan un ciclo vital saludable, placentero y entrañablemente compartido.

BIBLIOGRAFÍA

- **Fernandez del Castillo, I.:** “La revolución del nacimiento”. Ed. EDAF. Madrid. 1994
- **Malinowski, B.:** “Estudios de psicología primitiva”. Ed. Paidós Studio. Barcelona. 1982
- **Navarro, F.:** “Metodología de la Vegetoterapia Caracteroanalítica”. Ed. Orgón de la ES.TE.R.
- **Pinuaga, M.S.:** “Genitalidad infantil y socialización primaria” Rev. E.C.S. (vol.12-13). Ed. Orgón.
- **Pinuaga, M. y Serrano, X.:** “Ecología infantil y maduración humana”. Publicaciones Orgón. Valencia 1997
- **Reich, W.:** “La función del orgasmo”. Ed. Paidós. 1977
- **Reich, W.:** “El análisis del carácter”. Ed. Paidós. 1980
- **Reich, W.:** “La revolución sexual”. Ed. Planeta. 1985
- **Reich, W.:** “El asesinato de Cristo”. Edit. Bruguera. 1980
- **Reich, W.:** “Psicología de masas del fascismo”. Edit. Bruguera. 1980
- **Serrano, X.:** “Al alba del siglo XXI. Ensayos Ecológicos Postreichianos”. Publ. Orgón. Valencia. 2001
- **Serrano, X.:** “Contacto-vínculo-separación. Sexualidad y autonomía yoica”. Publicaciones Orgón de la ES.TE.R. Valencia. 1994
- **Spitz, R.:** “El primer año de vida del niño”. Edit. F.C.E. 1984
- **Vilchez, J. y García, J.L.:** “Grupos de hombres: la sexualidad masculina a debate”. Ponencia en el IV Congreso Estatal de Planificación Familiar (Sevilla, 2 al 4 Noviembre 1989). Publicada en la revista “Energía, Carácter y Sociedad” (vol. 8-1/1990) de la Es.Te.R.
- **Vilchez, J.:** “Necesidades sexuales en la infancia y adolescencia”. Ponencia presentada en el VI Congreso Español de Sexología (Barcelona, 28 al 30 Junio 1996). Publicaciones Orgón de la Escuela Española de Terapia Reichiana (Es.Te.R.). Valencia. 1997.