

Recuperando la capacidad de sentir el placer y el amor. Aportaciones de la terapia reichiana

Joan Vilchez Cambroner

Psicólogo clínico, Sexólogo y Psicoterapeuta de la ES.TE.R.

www.joanvilchez.com

PONENCIA presentada en el 8º CONGRESO ESPAÑOL DE SEXOLOGIA celebrado en SANTANDER, 3 al 6 Junio 2004

RESUMEN: Ante la carencia afectiva y la represión del placer sentidas desde los inicios de nuestra vida, cada organismo humano ha ido deformándose, desarrollando una coraza neuromuscular que reduce la sensibilidad hacia la vida que pulsa en cada célula de nuestro cuerpo. Y construyendo un carácter particular que limita las emociones que podemos percibir y tolerar, en uno mismo y en las demás personas, lo cual dificulta la posibilidad de sentir y abandonarse al amor.

Con la Psicoterapia Breve y la Vegetoterapia Caracteroanalítica, abordamos a nivel focal y profundo los bloqueos psico-sexuales, flexibilizando el carácter, integrando las funciones racionales, emocionales y viscerales, recuperando el equilibrio neurovegetativo y la capacidad de placer y de fluidez energética.

PALABRAS CLAVE: energía vital, disfunciones sexuales, coraza emocional, capacidad de placer y de amor, Psicoterapia Caracteroanalítica.

Experimentar el placer y el amor no es sólo una cuestión de voluntad, sino de capacidad, de que se den las condiciones necesarias. Cuando no se ha tenido el espacio necesario para ser, cuando no se ha podido desarrollar la agresividad natural sino la resignación, el acceso al placer, en el fondo, está prohibido o limitado.

Con frecuencia el bebé es violentado en su ritmo natural, forzado a adaptarse a condiciones nocivas que le perturban en su camino hacia la salud y alteran su equilibrio emocional, viviendo sensaciones intolerables de soportar, con lo cual tiene que tensarse, contraerse y resignarse, en la relación con la madre y con el mundo.

El maltrato activo o pasivo vivido en nuestra historia se interioriza y se repite en la relación con el otro/a y con uno mismo/a, forzando el propio ritmo, exigiéndose más de lo saludable. Es una cuestión caracterial, es una pauta de funcionamiento aprendida, desde muy pequeños, en la familia, inicialmente. Se aprende a desconectarse de las propias emociones para adaptarse a las presiones y exigencias del Otro, de quien se depende, ya sea la madre, el padre, el grupo, el medio...

Al haber sido violentados en nuestro ritmo y evolución sexual natural, en cierta medida estamos desconectados de nuestros procesos vitales profundos, de nuestro Yo "energético - biológico - emocional" y no nos enteramos de lo que nos pasa en el fondo. La destructividad acumulada bloquea y perturba el libre fluir de la energía vital, y se manifiesta en las alteraciones de nuestra salud y en la rigidez de nuestra forma de funcionar.

La relación de pareja es a menudo el escenario actual donde se manifiestan los conflictos que van más allá de las dos personas: la tensión emocional sobrecarga el organismo de cada uno/a, se acentúan las defensas y el yo se esconde, siendo la incomunicación el resultado. El carácter nos prohíbe el placer, nos permite un pseudoplacer restringido, un sucedáneo. Si nuestro cuerpo está tenso no sentimos, somos como robots. Si no respiramos y estamos contraídos, la comunicación es superficial y

mental, estamos desconectados de nuestros procesos internos, no podemos pararnos ni sentir al otro/a y vivimos en un estado de conciencia embrutecido.

Partiendo de Wilhelm Reich, se ha ido desarrollando un modelo de sexología clínica, con una terapéutica psico-corporal profunda, la Vegetoterapia Caracteroanalítica sistematizada por Federico Navarro. Posteriormente, Xavier Serrano ha elaborado la Psicoterapia Breve Caracteroanalítica, como abordaje focalizado de las disfunciones sexuales, psicopatológicas y psicosomáticas. Ambas terapias son desarrolladas por especialistas en psicoterapia y sexología de la Escuela Española de Terapia Reichiana (Es.Te.R.).

Consideramos el síntoma o problema sexual como un disturbio energético, una alteración en el fluir de la energía vital del organismo, que tiene sus raíces en la “coraza” (muscular, emocional, mental, conductual, etc.) que el organismo ha ido construyendo, como reacción ante las experiencias de carencia y represión vividas en su desarrollo infantil, adolescente y adulto. Como resultado del acorazamiento, se bloquea y limita la capacidad de sentir y vivir el placer, distorsionando la percepción y condicionando la forma de amar y de vivir la sexualidad.

Según el tipo de coraza individual o “estructura de carácter” (psicótica, borderline o neurótica) y sus rasgos predominantes (oral, narcisista, compulsivo, masoquista, fálico, histérico...), la forma de vivir la sexualidad y la vida es diferente. Cada cual tiene su forma y sus límites a la hora de dejarse ir, de confiar, de entregarse a la relación, de permitirse, de descontrolar, de abrirse o de cerrarse al otro/a.

También las situaciones actuales suelen reactivar traumas, sensaciones y emociones que tienen su origen en el pasado (p.e., en el parto, destete, separaciones primitivas, maltratos y abusos, etc.) y que siguen afectando y condicionando a la persona, inconscientemente, en el ahora. Por todo ello, la lógica de los síntomas y disfunciones, así como el abordaje terapéutico, va a ser diferente en cada caso.

En el espacio clínico constatamos que la violencia es el resultado de la falta de placer y de amor, de la frustración afectiva y sexual que vamos acumulando a lo largo de nuestra historia emocional, desde la vida intrauterina, parto, lactancia, infancia y adolescencia; en las relaciones con la madre, el padre, la familia, la escuela...tanto en la sociedad del pasado como en las condiciones actuales.

La solución no es más control, sino más consciencia. Al facilitar la emergencia y transformación de lo reprimido (lo inconsciente) podemos recuperar la capacidad de sentir, comprender y cambiar. Desde el enfoque reichiano, favorecemos la toma de “contacto” con el propio cuerpo, con la memoria neuromuscular que contiene las claves de nuestra historia emocional, de los conflictos vividos en nuestra evolución afectiva y sexual, como mamíferos humanos, en los diversos ecosistemas y etapas de maduración, (desde la vida intrauterina, parto, lactancia, relación con la madre, el padre y la familia, escuela, adolescencia, etc.). En el fondo, nuestros procesos de pensamiento, actitudes y comportamientos, tienen su raíz en las emociones, en la base “energética - biológica - emocional” de nuestro Yo, que contiene la sabiduría de la naturaleza y los secretos de la salud y enfermedad del organismo.

Mediante la Psicoterapia Caracteroanalítica facilitamos el proceso de maduración del Yo, al intervenir sobre la “coraza” corporal y caracterial, sobre la forma de funcionar y de relacionarse que cada organismo humano ha desarrollado para sobrevivir. Ayudamos a flexibilizar el carácter, a que la persona pueda ampliar su percepción al ir aflojando sus defensas corporales, psíquicas y emocionales, encontrándose con su realidad, con sus límites y potencialidades, con la vida que pulsa en el interior de su ser, recuperando la capacidad de sentir, de placer y de amar, favoreciendo su autorregulación energética y su evolución personal.

Todo lo vivo pulsa, tiene un ritmo individual biofísico propio. Podemos sentir el placer cuando nos movemos dentro de nuestro propio ritmo, no cuando estamos permanentemente funcionando a un ritmo que no es el nuestro, ya que entonces nuestros sistemas corporales se sobre-esfuerzan y deterioran. La tarea de la terapia es reencontrarnos también con nuestro ritmo.

Las frustraciones acumuladas en nuestra experiencia amorosa, el displacer vivido, actúan como tapaderas que entierran nuestros impulsos amorosos. Por ello con la terapia reichiana facilitamos la manifestación, también, de la transferencia negativa, la emergencia y descarga de la destructividad acumulada, con lo cual el yo se libera y la persona puede sentirse y expresarse en todo su arcoiris emocional, sin censura.

A diferencia de otros enfoques que tienden a reprimir la destructividad, buscando a toda costa “el estar bien”; entonces esa energía no se descarga conscientemente y busca otros canales indirectos (agresividad pasiva, ironía, sadismo encubierto, autoagresión psicosomática, accidentes, etc.), resultando también forzadas y postizas las expresiones amorosas. Si puedo sentir y expresar mi odio, también puedo sentir y expresar mi amor, auténticamente.

Pararse y abrirse a sentir el placer, es estar dispuesto a sentir, también, el displacer (el dolor, el malestar, etc.). Es aumentar la tolerancia emocional a todos los sentimientos y sensaciones, de abrir todos los sentidos y captar la realidad en su totalidad. Con la confianza de que las sensaciones y emociones cambian, de que la energía se transforma. Es una falacia el permitirse sólo los pensamientos y sentimientos positivos. En el mejor de los casos, es ser conscientes de sólo una parte de lo que está pasando en nuestro organismo, autoengañándonos al no querer ver, admitir o aceptar lo que nos resulta conflictivo, con lo cual esta energía “negativa” continua operativa sin ningún control, descargándose inconscientemente hacia el exterior o afectando a los biosistemas internos y propiciando alteraciones nocivas para nuestra salud (p.e., somatizaciones)

La función de la coraza caracterial es defensiva, reduciendo la percepción de las sensaciones y sentimientos intensos e intolerables, insensibilizándonos hacia lo de dentro y lo de afuera, para adaptarnos y sobrevivir. Es necesario liberarnos del carácter para realmente sentir, para no ser fanáticos de nuestras posiciones neuróticas.

Con la Psicoterapia Caracteroanalítica desactivamos los anclajes caracteriales (emocionales, corporales, energéticos) que nos sujetan a formas de funcionar automatizadas, que ya no tienen sentido pero que repetimos compulsivamente. Vamos atravesando la sensación de rareza que nos invade al des-identificarnos de nuestro carácter (¡lo que creíamos que era nuestro yo !). Quien está alienado se identifica con su carácter, con su cárcel: “yo soy así”... Sólo cuando uno va aflojando sus defensas y saliendo de ahí, puede reconocerse y saber más realmente quién es: ya no se cree el personaje caracterial, sabe que su Yo es otra cosa.

Dentro de la relación terapéutica, conforme la persona se va mostrando y se establece la transferencia afectiva, surgen formas de comportamiento infantiles (históricas) que vamos analizando, propiciando nuevas formas de estar y de funcionar, practicando la conexión con el yo y la presencia más real ante el otro en el espacio terapéutico, más allá de nuestra coraza. Utilizamos movimientos neuromusculares (actings) que aflojan tensiones y facilitan la emergencia de lo reprimido (sensaciones, emociones, recuerdos) y su actualización e integración en el ahora, aumentando el autoconocimiento y el cambio profundo.

Paradójicamente, cuando tratamos de conectar con nuestro placer y amor, es frecuente que primero aparezcan precisamente todos los obstáculos que lo impiden, ya sea a nivel físico o mental: los bloqueos, los sentimientos que no nos gustan, los reparos y prejuicios, el displacer, los miedos, el dolor, la rabia, la impotencia...Vamos afrontando estos obstáculos, atravesándolos, descargando los lastres, disolviendo el chapapote...y nuestra energía vital circula de nuevo, más libremente, aflora nuestra alegría de vivir, nuestro afecto y gratitud. Ya no necesitamos defendernos tanto del otro (¡ni de nosotros mismos!) podemos estar de otra manera ante el mundo, más desde nuestro yo y menos desde la pose rígida y estereotipada.

Al poder tolerar todas nuestras emociones, estamos mejor dispuestos para la comunicación emocional con el otro/a: no necesitamos reprimir ni protegernos de las emociones que emite la otra persona ni de las que surgen en nosotros, siendo el diálogo desde lo emocional posible. Al ampliar nuestro estado ordinario de conciencia, nos acercamos a “pensar con todo el cuerpo y a sentir con toda nuestra mente”

Damos mucha importancia a la Prevención: respetar la capacidad de contacto con la vida de los niños/as. No forzar su ritmo ni reprimir sus sensaciones. Respetar el proceso continuo (continuum) de su desarrollo desde el placer, facilitando las condiciones óptimas, desde la vida intrauterina (bienestar de la mujer embarazada), parto (no violento, sin separar al bebé de la madre), lactancia y oralidad funcional, destete gradual sin traumas, respeto a sus tocamientos genitales y a los juegos e intimidad con otros/as niños/as de su edad, libertad para gestionar su espacio personal y sus cosas (comida, juguetes, ropa, amistades...)

Mediante la Psicoterapia Breve Caracteroanalítica y la Vegetoterapia Caracteroanalítica, abordamos a nivel focal y profundo, respectivamente, los bloqueos psico-corporales, flexibilizando el carácter, integrando las funciones racionales, emocionales y viscerales, recuperando el equilibrio neurovegetativo, la fluidez energética y la capacidad de contacto con el placer y el amor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Montero-Rios, M. (2003): Saltando las olas. Reflexiones sobre crianza, educación y desarrollo infantil. Ed. OB STARE. S/C Tenerife

Navarro, F. (1993): Metodología de la Vegetoterapia Caracteroanalítica. Publicaciones Orgón de la ES.TE.R. Valencia

Pinuaga, M. y Serrano, X. (1997): Ecología infantil y maduración humana. Publicaciones Orgón. Valencia

Reich, W. (1977): La función del orgasmo. Ed. Paidós. Barcelona

Reich, W. (1980): El análisis del carácter. Ed. Paidós. Barcelona

Reich, W. (1985): La revolución sexual. Ed. Planeta

Reich, W. (1980): El asesinato de Cristo. Edit. Bruguera

Reich, W. (1980): Psicología de masas del fascismo. Edit. Bruguera

Serrano, X. (2001): Al alba del siglo XXI. Ensayos Ecológicos Postreichianos. Publicaciones Orgón de la ES.TE.R. Valencia

Serrano, X. (1994): Contacto-vínculo-separación. Sexualidad y autonomía yoica. Publicaciones Orgón de la ES.TE.R. Valencia

Serrano, X. (1992): La Psicoterapia Breve Caracteroanalítica. Revista Energía, Carácter y Sociedad, volumen 12. Publicaciones Orgón de la ES.TE.R. Valencia

Serrano, X. (1986): La Vegetoterapia Caracteroanalítica y las disfunciones sexuales. Revista Energía, Carácter y Sociedad, volumen 4 (1 y 2). Publicaciones Orgón. Valencia

Serrano, X. (1989): Disfunciones sexuales ó Disfuncion del Orgasmo a partir de W. Reich. Revista Energía, Carácter y Sociedad, volumen 7 (2). Publicaciones Orgón. Valencia

Serrano, X. (1992): El orgonterapeuta y la sexología clínica. Revista Energía, Carácter y Sociedad, volumen 10 (1 y 2). Publicaciones Orgón. Valencia

Spitz, R. (1984): El primer año de vida del niño. Edit. Fondo de Cultura Económico