

¿Cómo flexibilizar el carácter y disfrutar el amor y el sexo...?

Conferencia sobre las relaciones amorosas y sexuales, desde el enfoque de la Ecología de los Sistemas Humanos y la Psicoterapia Caracteroanalítica.

Joan Vílchez Cambronero, psicólogo clínico, psicoterapeuta reichiano y sexólogo. www.joanvilchez.com

Realizada en la sede de la Escuela Española de Terapia Reichiana (Es.Te.R.), Valencia, 1 Junio 2011. www.esternet.org

Resumen de la Conferencia

La flexibilidad en la **RELACIÓN DE PAREJA** es imprescindible, para poder construir un “nosotros”, para ir más allá del egocentrismo del “yo, yo” y gozar junt@ el amor y el sexo. Creando un sistema cooperativo, de apoyo mutuo, para generar un movimiento compartido y creativo. Es capacidad de adaptación e improvisación.

La flexibilidad en **el AMOR y el SEXO**: implica estar en contacto con nuestro ser, con lo que sentimos y somos, atreviéndonos a construir la propia forma de relación y de familia, aceptando la diversidad de modelos. ¿Qué margen nos damos de experimentación, de espontaneidad, de expresión libre, de comunicación sincera de nuestros deseos y fantasías...? ¿Qué limitaciones y condicionamientos nos impiden disfrutar de la vida?

Necesitamos flexibilizar la **SOCIEDAD**: si el ecosistema que habitamos es rígido, autoritario, censor, machista...¿cómo vamos a disfrutar el amor y el sexo? *P.e.: la homofobia.*

Desde la **Psicoterapia Caracteroanalítica**, basada en Wilhelm Reich, consideramos que el **CARÁCTER** es la forma concreta que ha encontrado nuestro organismo para sobrevivir y adaptarse a las carencias, abusos y represiones experimentadas en los ecosistemas por los que hemos pasado, desde los inicios hasta la actualidad. Es la coraza del Yo, es el sistema defensivo que cada cual ha construido para protegerse del exterior...y de su propio interior.

Partimos de un **Diagnóstico** diferencial (elaborado por X. Serrano) para aproximarnos al tipo de estructura de carácter que tiene la persona que nos consulta, pues es un marco de referencia orientativo que nos permite entender el terreno energético, somático, psíquico y conductual del/la persona, para poder establecer la forma de relación asistencial o terapéutica más adecuada.

Las diferentes **Estructuras de Carácter** están basadas en el tipo de relación que la persona ha vivido desde su vida intrauterina hasta el final de la adolescencia, condicionando el desarrollo de todos sus procesos vitales (psíquicos, somáticos, emocionales, perceptivos y existenciales).

Según el grado de placer o displacer vivido en nuestra historia y según el momento, las situaciones estresantes o traumatizantes van a incidir en distintos lugares de nuestro organismo y van a tener sus consecuencias dando lugar a diferentes estructuras. Según X. Serrano, hay tres **ESTRUCTURAS DE CARÁCTER** básicas:

1- Mimética o Psicótica (Fusional, Simbiótica), está muy condicionada por lo primitivo, por lo intrauterino y fetal, hasta el primer año de vida.

- Busca la fusión con el otro/a.

- Hay poca pulsación energética.

- Escisión entre sensación y percepción.

- La experiencia distresante que han vivido estas personas, durante el período intrauterino y/o los 2 primeros meses de vida, da lugar a un Yo muy débil, que no ha podido apenas estructurar un sistema defensivo, sustituyéndolo por elementos familiares a los que se ha vinculado de forma mimética.

- Intentan en el ahora compensar aquel vacío primitivo, con un objeto o circunstancia social actual (trabajo, pareja, rol social, etc.) con el que a su vez se mimetiza, aprendiendo a sobrevivir con la mínima energía posible.

- Puede darse un comportamiento social normalizado o manifestar cuadros psicopatológicos propios de esta estructura.

- El éxito del abordaje de las crisis, se debe a la forma de estar y de relacionarse con el/la paciente, al contacto y a la metacomunicación.

- El/la terapeuta precisa abrir su propia coraza y ampliar su campo energético, utilizando la intuición y la empatía.

- Requiere abordaje interdisciplinar y holístico, más allá de la psicoterapia: medicación, audiopsicofonología, abordaje familiar, grupo y colaboración con residencia o comunidad terapéutica.

- El/la terapeuta va a conectar con dinámicas extremas, viscerales, emocionales y energéticas, que van a poner a prueba su equilibrio personal.

2- Nuclear o Fronteriza (Borderline, Límitrofe), marcada por la dinámica histórica vivida durante el primer y segundo año (conflictos con la lactancia y el

contacto). Evita el conflicto y el compromiso, pues en el fondo hay ambivalencia necesidad-rechazo.

- Son personas que han vivido un fuerte distrés en el período neonatal, entre las 6 primeras semanas y los 12 meses (oralidad primaria), o entre los 12 y los 36 meses (oralidad secundaria).

- El sufrimiento experimentado se enquistaba en un núcleo interno, psicótico o depresivo, cubierto y protegido por rasgos caracteriales, cuya función es mantener una normalidad social evitando la explosión de ese núcleo patógeno, pudiendo desarrollar una cierta coraza organizada.

- Hay predisposición a enfermedades psicosomáticas (donde un órgano expresa, enfermando, la depresión que la persona no puede vivir conscientemente).

- Se genera una disociación entre lo emocional y lo racional que va a condicionar su proceso madurativo.

- Esta estructura necesita una relación terapéutica acogedora, pero activa, con límites precisos y establecidos, que permitan que el/la terapeuta sea mirado como un/a otro/a al que se puede amar y odiar a la vez, y que va a permanecer y no lo va (a volver) a abandonar.

*Hay diferencias cualitativas en función del contenido del núcleo y de la cobertura caracterial desarrollada. **Tipos de núcleo:***

- ***Psicótico***, entre 3 y 9 meses tras parto: separación de la madre, corte brusco en lactancia, ingreso precoz en guardería... Se ha vivido un intenso miedo en los primeros meses de vida, que se ha podido compensar en parte con un *maternage* posterior.

- ***Depresivo***, de los 9 a los 36 meses, igualmente compensado. Genera una posición de ambivalencia oral: hay insatisfacción o represión oral que genera rabia, pero a la vez hay necesidad y dependencia, por lo que se fija la ambivalencia amor-odio.

3- Adaptativa o Neurótica, ha satisfecho sus necesidades básicas relativamente bien hasta el segundo o tercer año de vida. Normalizado, marcado por la represión genital, con una coraza organizada.

- Se caracteriza por la represión y los conflictos pulsionales y emocionales vividos en las relaciones familiares y sociales, entre los 3 y 6 años, durante la etapa anal y la edípica y se consolida en la adolescencia.

- Se configuran unos mecanismos de defensa tanto psíquicos como musculares considerados “normales”, ya que se da una adaptación al medio social.

- Tiende a la estabilidad laboral, afectiva y relacional, aunque al vivir circunstancias externas adversas pueden desencadenarse trastornos de personalidad temporales y somatizaciones.

- Es adecuada la posición formal-defensiva de asumir el rol de terapeuta.

El concepto de estructura de carácter nos sirve para saber el terreno en el que se mueve el/la paciente. Esta perspectiva es una **referencia didáctica** que nos permite comprender distintas formas de organización, alterada o funcional, de los sistemas madurativos humanos. Aunque el mapa no es el territorio, nos orienta para no perdernos y para aplicar la intervención o el tratamiento más adecuado.

(A nivel sociológico, según Federico Navarro, la estructura caracterial predominante en la época de Freud era la neurótica. En la época actual es la borderline . Y en el futuro, posiblemente cada vez más, aumente la estructura psicótica, debido a las condiciones de crianza y sociales actuales.)

Hay múltiples métodos, formas y **medios para flexibilizar nuestros rasgos de carácter**, para cambiar nuestra forma de funcionar y de vivir el amor y el sexo.

Ejemplos:

-El “salir de casa” y viajar, conocer otros mundos y otros referentes culturales, otras personas, profesiones, ideas...

-Leer, reflexionar, cuestionarse: p.e., los libros de autoayuda.

-Las aficiones artísticas: nos pueden conectar con lo que hay más allá de nuestra coraza: la música, la pintura, la danza, la poesía, la literatura, la escultura, el teatro, el cine...ya sea como espectadores/as receptivos/as y mejor aún como practicantes.

-Las crisis (personales, laborales, de pareja...): son una oportunidad de cambio, al estimularnos a hacer algo diferente, a tomar una posición activa ante lo que nos ocurre y que nos supone conflicto. A pesar del miedo, son una ocasión y un reto para arriesgarnos a salir de nuestra zona de confort.

-Actividades grupales y sociales, donde podemos tener una comunicación y un “feedback” de los demás.

-Las técnicas terapéuticas

-Las Psicoterapias

En la práctica clínica existen varias **técnicas terapéuticas** que actúan sobre la sintomatología, p.e.: los psicofármacos, la acupuntura, el masaje, la hipnosis, las técnicas de modificación de conducta, etc., que pueden ser útiles en algunos casos. También las técnicas de **desarrollo personal** que se realizan en grupo, como p.e. el

yoga, la biodanza, la meditación, la expresión corporal, etc., al facilitar el contacto con el cuerpo pueden indirectamente incidir favorablemente en algunos trastornos psicosomáticos y mejorar la vida cotidiana.

La PSICOTERAPIA se basa en la relación terapéutica, que implica un compromiso entre paciente y terapeuta, donde ambos toman una posición activa ante la enfermedad, asumiendo cada uno su función dentro de un encuadre clínico, con una postura crítica de investigación y búsqueda de las causas del sufrimiento, tanto en el pasado como en la realidad actual del/la paciente.

Más allá de la orientación del/la profesional, de las técnicas y métodos utilizados, considero que **la relación terapéutica es la clave** para que una intervención sea eficaz: la calidad de ese vínculo es lo que posibilita el cambio, la mejora o la curación. Incluso un fármaco tiene efectos diferentes si se da de forma fría y mecánica o si se da en un ambiente de empatía, confianza y acogimiento.

Consideramos el espacio terapéutico como un sistema, donde se configura una relación a todos los niveles: conscientes, inconscientes, emocionales e incluso energéticos. Concebimos al organismo humano como una unidad psicosomática, por lo que tratamos de intervenir a la vez sobre lo psíquico y lo somático, empleando herramientas psíquicas y corporales. Hay varios **Encuadres en la Escuela Española de Terapia Reichiana (Es.Te.R)**:

1) Atención en crisis: Es una intervención breve y puntual con el objetivo de canalizar la crisis, aplicando primeros auxilios emocionales, facilitando el contacto ocular y la respiración con técnicas verbales y corporales.

2) Psicoterapia BREVE Caracteroanalítica (PBC): Es una psicoterapia verbal y corporal, basada en el psicoanálisis, con intervenciones corporales, que moviliza la coraza muscular y caracterial, con objetivos y tiempo limitados, que se puede aplicar a nivel individual o en pareja y complementar con trabajo en grupo. Creada por X. Serrano, partiendo de la Vegetoterapia Caracteroanalítica de W. Reich. Es diferente el cambiar o flexibilizar la estructura de carácter (terapia profunda), o los rasgos de carácter (terapia breve).

Los **objetivos terapéuticos de la PBC** son que el/la paciente alivie su sufrimiento, desaparezcan sus síntomas y recupere dinámicas vitales más saludables. Nuestra posición es la de facilitar una relación terapéutica, interviniendo de manera que sea la persona la que vaya tomando conciencia de sus procesos internos, empleando herramientas psíquicas y corporales.

En la PBC utilizamos algunos “actings”, pero adaptándolos a los objetivos y al encuadre breve, utilizándolos como herramienta neuromuscular para dinamizar y facilitar el contacto con uno/a mismo/a, para darse cuenta de la propia forma de funcionar, de cómo vive el amor y el sexo, de los límites caracteriales y su relación con el pasado y con la situación actual.

3) Vegetoterapia Caracteroanalítica (VC): terapia profunda creada por W. Reich en 1936. Federico Navarro ha sistematizado la metodología clínica actual de la Vegetoterapia, estableciendo los “actings” adecuados para cada segmento de la coraza, su secuencia, su significado, su elaboración e integración analítica, etc.

Los “actings” son unos movimientos neuromusculares para cada segmento corporal que se proponen al/la paciente, para que realice a su manera, tumbado/a en el diván, durante unos minutos, con posterior verbalización y elaboración de lo experimentado.

Favorecemos así **el contacto** con la propia sensación, emoción y pensamientos, la emergencia de elementos inconscientes reprimidos y la libre asociación, respetando el ritmo biológico del/la paciente, al seguir una lógica neurofisiológica que permite la aparición ordenada de los afectos, desde la vida intrauterina hasta la adolescencia, contando siempre con las particularidades de cada individuo y con el aquí y ahora del mismo.

Objetivos terapéuticos de la Vegetoterapia Caracteroanalítica (VC):

- la recuperación del equilibrio neurovegetativo y de la capacidad de placer
- la libre pulsación y circulación bio-energética
- el reblandecimiento de la coraza caracteral-muscular
- la integración unitaria de las funciones psicosomáticas, a través de una adecuada interacción entre las funciones neocorticales o racionales, las emocionales o límbicas y las viscerales o pulsionales.
- la maduración del Yo, con un carácter flexible y maduro, que Reich llamó “carácter genital”, con capacidad para vivir plenamente el amor y el sexo.

El proceso individual de la Vegetoterapia Caracteroanalítica se complementa con **la terapia en grupo**, en base a la sistemática elaborada por X. Serrano, con los siguientes **objetivos**:

- Reactiva la experiencia histórica reprimida vinculada al grupo social como entidad (familia, escuela, grupos).
- Facilita la disponibilidad al contacto, la humanización del sujeto, reinsertándose en el mundo que rechazaba y del cual se sentía rechazado.
- Facilita el encuentro con el otro, distinto al terapeuta, pero dentro del espacio terapéutico, ampliado.
- Dinamiza conflictos internos vinculados al super-yo social, a la autoridad.

- Permite elaborar con mayor fluidez los conflictos de identidad sexual e intersexual.
- Se dinamiza el trabajo neuro-muscular, emocional y de motilidad energética.

En la relación terapéutica con la Psicoterapia Caracteroanalítica, ya sea breve o profunda, consideramos los fenómenos de la **Transferencia y Contratransferencia**.

Según Greenson “**Transferencia** es tener pulsiones, sentimientos, actitudes, fantasías y defensas respecto de una persona actual que no corresponden a esa persona, sino que son una repetición de reacciones formadas en relación con personas importantes de la primera infancia, desplazadas inconscientemente a figuras actuales”

En la relación terapéutica el/la paciente tiende a **repetir**, de alguna manera, lo que ha vivido en su historia, desde la vida intrauterina hasta el presente: su forma de percibir, las creencias, actitudes y comportamientos que se han ido asentando en su experiencia íntima con el otro, en su interacción con el mundo.

Al ser la transferencia un fenómeno relacional, va a depender del/la terapeuta el favorecerla o el limitarla, según el encuadre:

- Así, en la psicoterapia profunda (Vegetoterapia Caracteroanalítica) facilitamos que se produzca la transferencia, la regresión, el intercambio energético y la profundización en lo emocional, trabajando con el cuerpo en el diván.

- Mientras que en la psicoterapia breve (PBC) limitamos la emergencia de lo inconsciente, al trabajar más con lo racional, pues los objetivos son más focales y el tiempo más limitado, trabajando más hablando sentados que en el diván.

La Contratransferencia: Es todo lo que activa el/la paciente en el/la terapeuta; las sensaciones, las fantasías, las reacciones conscientes e inconscientes ante el/la paciente y su transferencia. Incluye el factor energético, pues nuestra atención flotante no es sólo mental, sino que es energética, lo que Reich llamaba *sensación de órgano*, que implica la capacidad del/la terapeuta de sentirse, para poder diferenciar lo que es propio de lo que es del/la paciente.

La contratransferencia es neurótica cuando lo que nos activa emocionalmente el/la paciente no lo percibimos. Es entonces cuando nos enredamos y nos confundimos...o no nos enteramos de lo que está pasando.

El triángulo terapéutico: las repeticiones y coincidencias entre lo que el/la paciente ha vivido en su historia, lo que vive en su actualidad cotidiana y lo que experimenta en la relación terapéutica, nos permiten objetivar su forma de funcionar, hacer más consciente su carácter y poder flexibilizarlo, posibilitando los cambios en su forma de vivir el amor y el sexo en su vida actual.

El/la terapeuta necesita desarrollar la capacidad para tolerar las manifestaciones de la transferencia positiva y negativa del/la paciente, de sus impulsos agresivos y sexuales reprimidos. Y no estar bloqueado emocionalmente para que pueda darse la intimidad y los límites apropiados.

Para el/la terapeuta es importante llevar una vida afectiva y sexual saludable y actividades de autorregulación: artísticas (música, pintura..), deportivas, sociales, etc. pues esto le permite realizar su función óptimamente, sin utilizar a sus pacientes para cubrir o compensar necesidades propias.

Trabajar de psicoterapeuta implica, además de la formación teórica, **la disposición a cuestionarnos** continuamente: haber realizado como paciente una terapia profunda individual y grupal, supervisión clínica individual y en seminarios de casos, terapia personal de mantenimiento, trabajo grupal de reciclaje, etc.

La vida es un **proceso continuo**: cuando hablamos de traumas y patologías, no sólo hay que considerar aisladamente un acontecimiento puntual, sino lo que pasó antes y lo que ocurre después, que puede compensar y reparar hasta cierto punto lo ocurrido, de ahí la utilidad de las psicoterapias para superar en el aquí y ahora las disfunciones en el amor y el sexo, que suelen hundir sus raíces en el ayer.

Flexibilizar el carácter implica **PREVENCIÓN**: poner los medios para evitar el acorazamiento del recién nacido, de los niños y niñas en los sistemas familiares, escolares, comunitarios...para que puedan desarrollar saludablemente la capacidad de disfrutar el amor y el sexo.

Tenemos el reto de contribuir a crear sistemas de relación más humanizados y ecológicos. Para ello es fundamental la prevención, propiciando formas de crianza saludables...y formas de educación que realmente tengan en cuenta las peculiaridades y el ritmo de cada niño/a, promoviendo relaciones desde el respeto, la libertad y la autogestión.

Desde la **Escuela Española de Terapia Reichiana (Es.Te.R.)** seguimos la tarea de Wilhelm Reich de concienciar a la sociedad sobre la **Ecología de los Sistemas Humanos**: la importancia de poner los medios para satisfacer las necesidades del mamífero humano en la infancia, juventud, madurez.....para poder desarrollar la autonomía afectiva y vital, y la alegría de vivir el amor y el sexo saludablemente.

www.joanvilchez.com

www.esternet.org

VIDEO de esta CONFERENCIA:

<http://joanvilchez.com/articulos/flexibilizar-caracter-disfrutar-el-amor-y-el-sexo/>