

*Jerónimo Bellido Pérez.*

Psicólogo Clínico.

Especialista en Psicología Clínica por la Universidad de París.

*Isabel Piñón Escura*

Psicóloga Clínica

Especialista en Conductas Adictivas

Miembros del:

INSTITUTO WILHELM REICH

Centro de Formación e Investigación en:

- Psicoterapia Emocional de Integración Cuerpo-Mente.
- Sexología y Clínica Psicosomática.
- Psicoterapia de Pareja, de Grupo y Comunicación Humana.

## **TALLER DE VEGETOTERAPIA REICHIANA**

*“Un lugar para el encuentro y un espacio para las reparaciones”.*

Partiendo de la acción que ponemos en juego en la dialéctica de la relación encuentro – separación en la lógica del dejarse llevar, intentaremos construir un espacio grupal de intercambio relacional tomando como punto de partida los contenidos intrapsíquicos y nuestra propia realidad corporal según se desprende de los aspectos interrelacionados puestos en juego (de uno mismo consigo mismo y en la relación con el Otro).

Para ello tomaremos el movimiento expansivo corporal, con la propuesta de permitirse dejarse llevar al movimiento, a los fluidos “energéticos” corporales según el ritmo de cada cual. Punto concreto de partida que como facilitador pretendemos que puedan confluir en el paralelismo de dicha dialéctica la propia dinámica psico-corporal que subyace en la oscilación expansión- contracción tal como el propio W.Reich lo formula en la lógica de toda vivencia sensorial, sexual y relacional del animal humano.

El con-tacto, o lo que es lo mismo, la capacidad para entrar en contacto consigo mismo con sus propias vivencias emocionales y con la huella dolorosa que dejaron, produciendo a veces, cantidad de sufrimiento psíquico, y con el Otro a fin de poner en evidencia un lugar temprano de la relación intrapsíquica y de la relación dual para poder dar pie a un espacio (Wallon) de interrelación donde poner en evidencia la energía de lo simbólico que permita un encuentro perdurable, es decir que pueda emerger la huella mnésica hasta ahora retenida en la coraza muscular y caracterial por exceso de defensa y represiones intrapsíquicas. Para que la reparación de las “faltas básicas”, las carencias afectivas arcaicas, las heridas narcisistas, las ansiedades tempranas de separación, las angustias que nos provocan el Otro significado a veces como un “monstruo” devorador, o la fobia que nos provoca todo encuentro pueda ser significado desde la palabra que ahora ya podemos darle sentido. Es la palabra que produce el animal humano frente a sí mismo y frente al Otro cuando, por fin, descubre la posibilidad de reconocerse investido por un Yo con capacidad

de conciencia para ser autónomo y el sentir fortalecedor que le procura el saberse en presencia de sus propias emociones hasta ahora reprimidas o bien de la “exigencia” o decepción que le provoca el Otro, pero con capacidad mental ahora, para integrar desde la vía de las ausencias, la “presencia” de una conciencia que facilite el manejo de la frustración o el miedo remoto reconstruidos en el Yo-cuerpo a fin de elaborar desde la capacidad corporal-mental las ausencias y las separaciones que se reviven en el espacio grupal, facilitando la creación de una mente contenedora y reparadora con un sentir corporal que de cuenta de la unidad del cuerpo y la mente.

Perder al objeto es también perder la parte de uno mismo que ha puesto en ese objeto es perder en suma, una parte de sí mismo. Caminar hacer camino, es también perder la parte de sí mismo que llegado un momento ya no nos sirve para hacer el trayecto que realizamos.

Pero para el sujeto; para el bebé tener la capacidad para soportar la ausencia del objeto comporta la “**capacidad de estar sólo** en presencia del objeto” (Winnicott) lo que se traduce en esta paradoja es poder tener la capacidad de vivir una presencia de “ausencia” en presencia de otro.

En la Psicoterapia grupal de orientación reichiana esta dinámica de presencia-ausencia; separación-individuación (“Mahler”) la significamos a través de un espacio que investimos como nuestro llevándolo a un primer momento de poses, actitudes, movimientos, muecas que “simulan” los gestos de la relación primera del bebé con la madre.

También es un espacio de **expresión** en donde exteriorizamos esos momentos profundos de gran carga afectiva que nos recuerdan lo vivido desde la sensorialidad en ese “recuerdo” en esa impronta del pasado, a través de las sensaciones corporales que creíamos resueltas como son el calor, la suavidad del tacto, el contacto con la piel, el hecho de sentirse contenido abrazado al “Otro” que significamos como una figura contenedora de nuestra vida remota (Bion).

Son estos gestos corporales los que nos recuerdan los contenidos arcaicos de **fusión** pero que necesitan proyectarse en su reverso en una dialéctica pulsátil para poner en juego su contrario como veremos en los gestos puestos ahora al servicio de la **separación** a través del **ritmo** y la cadencia que damos a nuestro movimiento (puede ser caminar por la sala o mirar a los ojos al otro) puesto al servicio de la expansión.

El ritmo es un gran organizador de una forma de temporalidad porque introduce en la lógica mental una idea de “predecible”: gesto predecible de la madre y sus movimientos hacia el bebé, lo que introduce una secuencia favoreciendo referenciar una regulación del gesto: un gesto se encadena a otro que se encadenan entre ellos por la lógica que los sostienen.

El “ejercicio” que proponemos en vegetoterapia como mirar un punto y luego la nariz se basa en esta lógica del ritmo: el gesto motor configura y prepara un lenguaje sostenido por la lógica anterior.

En la interrelación grupal que se haga en grupo total o a nivel dual el contacto con la movilización corporal y energética posibilitan la emergencia de sensaciones mas o menos notorias que prefiguran los estados posteriores emocionales con la posibilidad de descarga emocional abriendo paso al momento de la expresión (Reich): permitirse expresar la emoción reprimida y contenida en la historia del sujeto es abrir paso en la vida psico-afectiva de la persona a una dimensión intra-psíquica y emocional hasta ahora desconocida y

alejada de la propia consciencia. Dejarse llevar al llanto, al grito, a la queja posibilita las aperturas caracteriales en donde algo de lo contenido en el carácter se libera para significar una parte de la historia (Ricoeur P.) del sujeto que estando en el pasado se actualiza en el **presente** haciendo que aquí se gane en presencia y en madurez del propio Yo.

En esta oscilación entre la sensación y la emoción articuladas por el ritmo, se encuentra la relación con el otro en el mismo ritmo oscilatorio de la respiración que al ser contenido provoca un efecto de “reverie” (Bion) donde se vislumbra la capacidad de pensar: no se trata ahora de pasar a la acción, de pasar al acto, sino más bien dejándose llevar por el ritmo oscilatorio del vaivén permitirse poner la mente en suspenso reteniendo el paso al acto para que surja de ese gesto de suspensión somático un acto del pensar. Por ejemplo poder discriminar que el deseo que el Otro me provoca no implica la realización-del-deseo. Simbolizar conlleva poner en la “sostenibilidad” mental un acto que se desea ardientemente incluso pero a precio de no ser forzosamente realizado.

La pulsión necesita de una representación que la ligue y la sostenga (Freud) del mismo modo que el deseo necesita de un pensar “afectivo” y corporal que lo ligue a la emoción.

Es el sujeto frente al Otro que se representa como la capacidad de estar solo frente al Otro: podríamos decir que de esa ausencia “interna” de esa capacidad para interiorizar elaborando la ausencia nace la capacidad para vivir la ausencia, la reparación y elaborar así el dolor a las pérdidas.

Pero la reparación y los contenidos psíquicos puestos en ella son el **comienzo** también de una nueva vida en donde un tercero, y su representación simbólica – triangulación o el grupo – da cuenta de las nuevas realidades afectivas y emocionales.

La verbalización final en grupo dará cuenta a través del trabajo corporal y psíquico de los contenidos vivenciales, psicológicos y emocionales a través de la simbolización de modo que el sentir de la vivencia enganche con el pensar de la mente y así que lo somático pueda enganchar con lo mental y con lo psíquico dando cuenta de la verdadera unidad funcional del animal humano (Reich).

## NOTA

Condiciones para el grupo:

- Pañuelos de papel.
- Agua y vasos.
- Papelera.
- Sala diáfana y con poca luz.
  
- Llevar ropa cómoda.
- Toalla grande.
- Sin lentillas ni gafas graduadas.
- Máximo 18 personas.

