

## **TALLER NÚM. 7: Sentir y pensar: la integración mente-cuerpo en vegetoterapia reichiana"**

**Jerónimo Bellido, Asociación Española de Psico-Somatoterapia**

Reich, psicoanalista, discípulo de Freud, recalca, desde el inicio de su construcción conceptual, la idea freudiana según la cual, los contenidos emocionales del Yo se manifiestan a través de síntomas, no sólo en el espacio de lo mental sino también en la realidad física del soma.

Así pues, la realidad psíquica y sus conflictos, vislumbrados en un aparato mental (Freud) se sustenta también desde Reich, en un cuerpo real hecho de tensiones, de contracciones, de bloqueos, de estructuraciones musculares de una determinada manera que dan cuenta de la dimensión del conflicto intra-psíquico, determinante a la hora de constituir la personalidad del sujeto a lo largo de su historia individual, familiar y social.

La constitución del sujeto en una individualidad, es la historia de su propia represión de la que dará cuenta el carácter que de ella emerja (de la historia y de su represión) como coraza psicológica defensiva (tanto mental como física), para tener mejor controlados o alejados del núcleo biológico del Yo, aquellos contenidos emocionales que son reconocidos por la conciencia como peligrosos.

Ponerse del lado de las emociones, era la forma que tenía Reich, de reivindicar la importancia que reviste para el humano la capacidad de poder expresarlas como forma de intensificar el lado del principio del placer y de la vivencia de la sexualidad natural, frente a las exigencias del super-Yo y de la propia cultura, puestas del lado de la represión.

Esta nueva visión del ser humano supuso un desplazamiento epistemológico: el acento está puesto ahora en el cuerpo reconocido como cuerpo-real que es un cuerpo cargado de tensiones musculares, de rigideces, de bloqueos tanto físicos como mentales, que dan cuenta a través de dichas significaciones, de la vivencias arcaicas allí adheridas. Pasó pues, de la importancia de lo mental y la palabra, tal como eran formulados en el psicoanálisis clásico, a lo vegetativo, lugar del cuerpo dominado por dos grandes haces: el simpático y el parasimpático, reguladores de la contracción-expansión y de los contenidos emocionales. El término vegetoterapia deriva de este desplazamiento.

En suma:

-la estructuración del cuerpo daría cuenta de la historia emocional del sujeto a través del manejo del conflicto intra-psíquico, de la relación con los padres (resolución del Edipo), y de la relación con lo social (relación individuo-sociedad)

-el inconsciente no estaría solamente localizado en el aparato mental constituido por sus tópicos, sino también localizado en la propia estructuración del Yo-cuerpo, pues no podemos olvidar -desde Reich- que el cuerpo sensorio-motor se estructura en paralelo con la configuración cognitivo-mental

-estamos hablando de una realidad del Yo, global, que pone en referencia la relación funcional bio-psico-social del individuo, superando la división cartesiana mente-cuerpo

-realidad global que se materializa en la vivencia de las emociones, cuando las vemos focalizadas en uno de los segmentos bloqueados (así una angustia intensa cogida al bloqueo diafragmático, o la dificultad de llorar fijada a la rigidez del plexo solar; el temor al contacto somatizado en una sensación constante de piel-de-gallina por ejemplo) lo que sugiere la posibilidad de expresarlas, a fin de asegurar una integración (física y mental) adecuada

### Teoría del carácter:

Desde las vivencias arcaicas, e incluso intra-uterinas, el yo biológico primigenio en su dinámica evolutiva se configura desde una serie de mecanismos defensivos para no sentir, tanto la intensidad pulsional del mundo interno, como la carga de los contenidos emocionales y psicológicos que derivan de la relación con el Otro.

Mecanismos defensivos para no sentir, lo que dará lugar según el mayor grado de represión a la constitución de la coraza muscular: la coraza de Reich, tiene una función protectora de cualquier grado de expresión emocional constituyendo un cuerpo de rigideces y bloqueos musculares; es pues, una defensa rígida ante el sentir por el bloqueo de las funciones corporales vitales (como son la respiración profunda, o la capacidad del contacto) y es la defensa característica de la que se sirve el ser humano moderno frente a las posibles aperturas hacia el mundo de los afectos, constituyendo en contrapartida, un carácter de corte masoquista, pulsionalmente mortífero. La coraza muscular es una construcción paradójica pues lo que en un principio está al servicio de la defensa, por la rigidez con la que se construyó dicha defensa, ahoga al Yo en su incapacidad a la hora de sentir y expresar los afectos.

La coraza es física pero también psíquica, tal como aparece constituida en la esfera del funcionamiento mental. Ante la dificultad de integrar el sentir, el Yo se escinde poniendo el campo de los afectos y las emociones (el campo de la sexualidad) lejos de él, de su propia conciencia, viviendo.

desdeahora, el campo de lo pulsional como extraño, alejado de él, cuanto no peligroso porque persecutorio.

Observamos que desde el paradigma reichiano, la emergencia del mundo sensorial y arcaico cobra gran importancia, así como también el modo de interiorización por parte del sujeto.

Así, frente a los mecanismos psíquicos, propios de la etapa oral como son la incorporación, la avidez, etc. Reich insiste en la necesidad de ponernos a la escucha sobre todo, de aquellos fenómenos muy precoces y primitivos que acompañan a estos mecanismos psicológicos, pero resaltando los fenómenos de la relación madre-hijo/a que implica el ámbito de otras esferas.

Estas esferas son la sensación de calor, los movimientos rítmicos, los olores y los sabores, la carga energética de la piel y su estimulación a través de las sensaciones táctiles y musculares: el tacto a través de las manos; la importancia del silencio para poder recrear esa dimensión relacional, la manera como es resentido el ruido...

Desde las sensaciones kinestésicas, sensoriales y motoras se articula también el aparato psíquico a través de las sensaciones ligadas a las vivencias emocionales pre-verbales, pues observamos en la práctica clínica, que todos estos aspectos aunque arcaicos, siguen vigentes en la memoria mnésica del sujeto al manifestarse a través de síntomas concretos en el momento actual, con mayor o menor virulencia ya sea a través de una ansiedad intensa que-no-puede-decir-su-nombre, o de una inquietud irascible confusa, o de un no-se-que-me-pasa-pero-no-vale-la-pena-vivir, cuando no, a través de síntomas con una base importante hipocondríaca (quejas permanentes al propio funcionamiento corporal que no puede ser investido) o a través de un cuadro de somatosis (angustia profunda ante la vida que no se tienen palabras para poder expresarla: los síntomas masivos lo ocupan todo, dificultando la elaboración mental).

#### El aspecto psico-motor:

De la esfera de los aspectos que atañen al desarrollo neurológico y motor, surge la idea de recrearnos en el concepto de ritmo: movimiento del que se vale el lactante para crear mecanismos de desarrollo mental y neurológico y también para afianzar el desarrollo sensorio-motor facilitando actividades de coordinación entre diversas actividades.

A través del ritmo que facilita la cadencia del mirar durante la lactancia, el bebé establece una dinámica entre el ir y venir de su mirada, primero puesta en los ojos de su madre, luego puesta en el propio pecho: es la recreación de una cadencia que establece una dinámica neurológica coherente de acuerdo con su soporte psicológico: el ritmo a través de la mirada introduce el descubrimiento del Otro, lo que facilita el proceso de individualización puesto en la dialéctica Yo-Otro, o lo que es lo mismo: Yo no soy el Otro. Movimiento de estructuración mental que pone en juego la coordinación de las funciones volitivas y cognitivas.

El ritmo crea un espacio en donde se determina la unidad del Yo frente al Otro; estar frente al Otro es también ser reconocido por él. Así el bebé frente a su madre configura los primeros momentos del devenir de lo que será el aprendizaje de la individuación, cuyo momento estructurante lo tendremos en la etapa del espejo (Lacan) como momento definitorio en lo que respecta la construcción de su imagen corporal.

El ritmo no es la velocidad, sino el movimiento, lo que introduce en el sujeto la capacidad de entrar en la dinámica del fluir bajo el dominio de la respiración profunda y la posibilidad para entrar en la dimensión de la relajación abandónica. Observamos que el bebé frente a la placidez intensa del cocontacto corporal con la madre después de haber sido saciado por la carga energética del pecho, se deja llevar a la placidez del abandono, lo que se traduce en manifestaciones de piel suave y rojiza, algo así como las experiencias de "iluminación": la piel deviene brillante, muy cargada energéticamente, diríamos en términos reichianos... esa misma "iluminación" la observa Reich en su práctica clínica, cuando constata que el paciente se abandona y se permite dejarse llevar a sus propias sensaciones corporales como movimientos involuntarios propios del fluir energético, una vez elaborados los contenidos defensivos de la coraza muscular.

-Importancia entonces del gesto sutil, anodino, sencillo; acto que se descubre con la apariencia de-que-no-ocurre-nada pero que está cargado por la sensación intensa de la vivencia de un cuerpo que ya no puede ser sentido, porque significado a través de la experiencia de la propia identidad en una manifestación sexuada de la que el propio cuerpo es testigo directo; lo que introduce al sujeto en su capacidad para poder significar la propia sensación o la vivencia inmediata de un cuerpo vivo, ya sea a través de los propios temores, de las mismas tensiones o desde la capacidad adquirida para tolerar simplemente el placer por el movimiento. Observamos entonces que en el gesto del hacer no hay finalidad, ni objetivo. Se es y ya está: "Yo no busco; encuentro" decía Picasso.

### Sentir y pensar: una estructuración circular.

Un exceso de sensorialidad dificulta la salida hacia la simbolización, lo que atrapa al Yo en lo puramente pulsional.

De la lógica del ritmo de los órganos y de los sentidos, nace la capacidad de pensar que tiene que ver con la capacidad de dejarse llevar por un ritmo externo pero también interno; ritmo interiorizado que religa el sentir con el pensar. Aquí el pensar tiene que ver con la capacidad de crear y de crecer emocionalmente, ensanchando los contenidos del mundo interno hasta neutralizar en buena parte sus contenidos persecutorios. Mecanismos sutiles que facilitarán una mejora a la hora de investir y reconocer los aspectos psicológicos y sus mecanismos, pero siendo desde ahora más tolerables, lo que facilita que la conciencia los pueda integrar con mayor adecuación, facilitando el crecimiento personal. Lo observamos desde entonces, en una mayor capacidad a la hora de soportar la frustración, o en una mayor tolerancia interna para vivir el vacío o las experiencias ligadas al abandono, cuando no, en una mayor capacidad para integrar las experiencias externas de rechazo y desamor. Pensar introduce la capacidad para el sujeto de poder discriminar lo que es la parte de uno mismo, de la parte del otro.

Aquí el sujeto ya puede poner sus energías flotantes en la posibilidad de crear redes relacionales dese la lógica de la diferencia de los sexos, lo que supone introducir toda una dinámica de la propia identidad sexual desde el nuevo sentido que reviste ahora el conflicto (resolución del Edipo).

### **El desarrollo práctico del taller**

El taller sigue las líneas maestras de lo que será una sesión de la denominada Terapia de Grupo. Allí seguimos los tempos o momentos dinámicos de acuerdo con el principio energético-natural propuesto por Reich en la función del orgasmo: tensión-carga-descarga-relajación.

Nos valemos de los actings para reactualizar a través de los ejercicios, el mundo psicológico emocional inscrito en el cuerpo.

#### 1) El primer momento:

Aquí el grupo toma el nombre de "grupo sensorial" en donde se pone en evidencia los contenidos más arcaicos (temores-sin-nombre, miedos del Otro, angustia al sentir, frío, piel de gallina, mareos, ...). Importancia del desplazamiento y la mirada: ver y ser visto. Dialéctica del uno frente al Otro.

#### 2) El segundo momento:

Hablamos aquí de la dimensión de "círculo".

A través de la respiración profunda entramos en el suspiro, momento dominado por la intensidad vocal (quejas, gritos, etc.) o lo que viene a ser lo mismo que la capacidad de expresar lo que se siente. Importancia del caminar o del estar quieto, pero resaltando la idea de un espacio que se hace progresivamente propio.

#### 3) El tercer momento:

En este momento damos vueltas por la sala, insistiendo en el contacto de los pies con la tierra: es el arraigo tal como fue definido por Lowen.

Ya nos permitimos estirar los hombros, movernos, o lo que es lo mismo, sentir el grado de tensión. Estamos frente a lo que denominamos comúnmente la vivencia. Entrar en contacto cuerpo a cuerpo, cogerse de las manos, de la cintura, ... Registro del permitirse el abandono de las defensas y de la rigideces en beneficio de una cierta fluidez, que facilita el contacto con el espacio y con el Otro. Se proponen ejercicios que faciliten estos momentos emocionales, así como el poderlos expresar intensamente.

#### 4) El cuarto y último momento:

Momento de verbalización: es el "grupo de interrelación grupal". Ahora estamos todos en el suelo, relajados, cerca los unos de los otros a la manera de un círculo. Se pretende en estos momentos dar importancia al peso y a la intensidad de la palabra, para poder expresar a través de ella, lo que anteriormente fue vivido. Relación circular entre el sentir y el pensar.

Este último introduce la dimensión psíquica-mental puesta al servicio de la elaboración y de la simbolización.

Los cinco pilares conceptuales de la Clínica Reichiana:

#### 1. El Contacto.

Desde el trabajo reichiano, el contacto a través de la piel configura un espacio corporal en donde se reestructura la intensidad vivencial ligada al mundo de la sensorialidad. Relación del soma con la conciencia.

#### 2. El Movimiento representado en la respiración profunda y la movilización diafragmática.

Respirar profundamente es llegar a entrar en contacto con el sentir de la vivencia o con su bloqueo.

La respiración profunda, a través del suspiro, es el signo privilegiado de la presencia de la vida. La respiración profunda, por la toma de distancia que establece entre la vivencia del conflicto y la angustia de realización, facilita la unidad del sentir con la conciencia, es decir, lo vivido con lo mental.

### 3. La función del Orgasmo.

El Orgasmo en el sentido reichiano no es simplemente "follar" como se le conoce comúnmente, ni forzosamente eyacular. Tiene que ver más bien, con la capacidad del organismo vivo para dejarse llevar a los movimientos involuntarios del cuerpo, gracias a una mayor tolerancia, que le permite soportar el placer cuando se reconoce la vivencia intensa del fluir energético del cuerpo. La lógica interna del Orgasmo, es decir: tensión-carga-descarga-relajación, se estructura desde el movimiento de la expansión-contracción, según la lógica pulsátil de la cadena filogenética de todos los seres vivos, tanto de los unicelulares como de los pluricelulares.

### 4. La Energía.

Para Reich, el ser humano es un ser de materia pero también de energía estructurada. Vivimos bañados por una energía cósmica, inmersos en un mundo de Energía Vital, tal como fue definida por el filósofo Bergson: su preocupación por el "élan vital" le llevó a apuntalar la noción de Energía como concepto fundamental de su construcción conceptual.

El Universo está en expansión como lo está también el ser humano. Todo cambia y se mueve en permanencia, nada queda fijo e invariable para siempre. La energía, que Reich denominó Orgón, es la reguladora del cosmos, cuyas manifestaciones, son en realidad manifestaciones de esa misma energía. Nuestro destino de seres vivos, es dejarnos llevar por el fluir de la Energía de Orgón. Allí donde no hay capacidad para dejarse llevar al movimiento y al abandono, nos encontramos con las enfermedades denominadas Biopatías (enfermedades psicósomáticas) y el desierto emocional.

El ser humano, realidad microcósmica, es una reproducción del macrocosmos, es decir, del Universo infinito, porque lo que está dentro reproduce cual espejo lo que está fuera, y lo que está abajo reproduce lo de arriba. Noción de relación funcional.

La función del Orgasmo sería pues, una función reguladora de energía.

### 5. La verbalización.

A través de la palabra es posible el trabajo de elaboración de las vivencias. Por ello es necesario un aparato mental (Bion) que facilite el agrandamiento del mundo interno, de modo que sus objetos (internos) allí adheridos puedan ser reconocidos, no ya escindidos, como hasta ahora, y por lo tanto peligrosos, sino como objetos totales (Klein) Interiorización del objeto bueno que ayuda a crecer, que es lo mismo que interiorización de la vivencia catastrófica, que al ser reparada por el amor de transferencia, ya puede ser internalizada, desde un conocimiento más objetivo de su realidad real.

A partir de ahora el sujeto puede dirigir mayormente sus intereses libidinales hacia el interés de construir su vida propia por la mejor capacidad que posee a la hora de gestionarla, puestos ahora al servicio de un desarrollo psicológico global y mucho más humano, dinamizador en todo caso de la capacidad de crear con mejor soltura su propio proceso individualizador, vislumbrado al interior del conflicto que supone el reconocimiento de la diferencia de los sexos y de las generaciones, tal como se halla configurado en el complejo de Edipo: tensión constante entre el individuo y la Ley (del Padre), según las exigencias de la Cultura, pero puesta desde ahora en una dinámica real mucho más gozosa, o lo que es lo mismo: experimentada sin la carga de alienación que tuvo en anteriores momentos existenciales.

