

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

Joan Vílchez Cambronero<sup>1</sup>

**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 relación a la madre y 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 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 psicósomáticas. 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

<sup>1</sup>Psicólogo clínico, sexólogo y orgonoterapeuta. Trainer de la Escuela Española de Terapia Reichiana - ES.TE.R.  
E-mail : joan.vilchez@esternet.org

“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” (sicótica, 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 la situación actual suele reactivar, traumas, sensaciones y emociones que tienen su origen en el pasado (p.e. parto, destete, separaciones primitivas, maltratos, 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.

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 orga-

nismo 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 sobreesfuerzan 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 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 psicósomática, 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 también 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” continúa 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 es reducir 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 sentir, para no ser fanáticos de nuestras posiciones neuróticas. 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 desidentificarnos de nuestro carácter (¡ lo que creíamos que era nuestro yo !). El que está alienado se identifica con su cárcel, con su carácter: “yo soy así”... Sólo cuando uno va saliendo de ahí, aflojando sus defensas, 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 una transferencia afectiva, surgen formas de comportamiento infantiles (históricas) que vamos analizando y propiciando nuevas formas de estar y de funcionar, practicando 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 continuo de su desarrollo desde el placer, facilitando las condiciones óptimas, desde la vida intrauterina (bienestar de la mujer embarazada), parto (no violento, sin separar a la madre del bebé), 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

- 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. 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 orgonoterapeuta 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.