

## **CONTRIBUCIONES A LA MESA REDONDA: APRENDIENDO DE LA ENFERMEDAD**

### **APRENDIENDO DE LA ENFERMEDAD**

Jerónimo Bellido\*

**Aportación al debate de los encuentros titulados : LA TERAPIA GESTALT ¿QUE PUEDE APORTAR?¿QUE NECESITA RECIBIR? , Desde una perspectiva reichiana.**

### **INTRODUCCION**

Dentro del marco de estos los Encuentros, en primer lugar dar las gracias a los organizadores por haber pensado en mi a la hora de participar en este debate, lo que es una forma de reconocer las aportaciones de la obra reichiana a la psicoterapia de ámbito emocional desde un postulado humanista y sobre todo felicidades por haber elaborado un programa realmente atractivo, en donde se refleja la complejidad de la práctica clínica cuando puede ser percibida desde una mirada interdisciplinar.

Al abordar el tema que nos ocupa, conviene resaltar hasta qué punto la construcción reichiana sobre la configuración del sujeto se halla traspasada en permanencia por una visión unitaria bio-psico-somática, muy próxima de la definición integral de hoy en día, en donde se acentúa la relación permanente mente -cuerpo. Visión impregnada por una parte, de contenidos libidinales que acentúan la dimensión del conflicto psíquico, tal como aparecen en la teoría freudiana de las pulsiones, y por otra, la intensidad del mundo emocional tal como lo vemos manifestarse en un cuerpo real; teorías, estas últimas, sugeridas por aquellas que hacen referencia tanto a la imagen del cuerpo, como al esquema corporal.

Dos contenidos de una misma unidad funcional, sostenidos por su núcleo bioenergético.

---

\* Asociación Española de Psicopatología Clínica Psicoterapeuta reichiano.

## SALUD Y ENFERMEDAD

Desde Reich podemos decir, que el proyecto humano de salud tiene su razón de ser ,en la capacidad que dispone el animal humano para sentir su propia enfermedad, reconociéndola como una parte del Yo : cuando ponemos el acento en el objetivo de ser ,lo que se llama comunmente, una persona sana , no pretendemos incluir en dicho proyecto , el no estar enfermos , sino que por el contrario, queremos hacer resaltar la dimensión psicológica que comporta para toda persona , el haber adquirido la capacidad de regular su propia enfermedad, o lo que es lo mismo , integrar el propio dolor , dándole un sentido y una razón de ser , de modo que favorezca la emergencia de un significado dinamizador de cara a un mayor crecimiento mental y emocional.

A lo largo de la obra reichiana , algunos conceptos fundamentales se desgajan de las posibilidades energéticas y emocionales tal como se encuentran formulados en su aspecto teórico y que afectan al desarrollo de una sexualidad infantil natural y saludable en el marco de unas relaciones primarias afectivas, capaces de contener al niño como la madre "suficientemente buena " (Winnicott) , de modo que faciliten la dinámica del desarrollo y del proceso de individualización ,a fin de asentar las bases psicológicas y vegetativas de lo que será posteriormente el carácter maduro o genital, con sus aspectos personales más humanos, sus rasgos de espontaneidad natural, y todos los destellos posibles de bondad.

Sin embargo, al tomar en cuenta el desarrollo del carácter, no podemos dejar de observar en la práctica clínica , la importancia que para el sujeto tiene la construcción de la denominada coraza caracterial y muscular , como fijación o inquistamiento en el cuerpo real de un mundo sensorial - arcaico , que no pudo ser elaborado adecuadamente, en otro espacio y en otro momento ,por el fracaso de la simbolización . La coraza es ahora un relicario psíquico ,activo sin embargo , de un conflicto arcaico aunque puesto al servicio de la represión.

Paradójicamente , no siempre tenemos garantizada la capacidad de sentir . Acorazarse con construcciones mentales rígidas va de par con el acozamiento corporal , como defensa rígida e inflexible frente a los movimientos expansivos bionergéticos , que como espasmos involuntarios , recorren en su fluir constante, las cadenas musculares del organismo humano .La emoción necesita del canal vegetativo y de su función que es la expansión-contracción , para expresarse libremente.

Ante estas construcciones defensivas , las energías del sujeto y su capacidad creadora no consiguen ser investidas en beneficio de un mayor progreso y de una capacidad adecuada que permita establecer mayor contacto emocional, sino que más bien facilitan , en la configuración del carácter, que los intereses libidinales se encaminen hacia un tipo de organización caracterial centrado en el predominio de defensas rígidas , ante el temor con que el sujeto vive el

reconocimiento de su propia verdad , cuando algún resquicio de ella misma llega a la conciencia.

Podemos decir entonces , que saber de si mismo puede ser vivido como intolerable cuando dicho saber desvela la intensidad emocional de las vivencias arcaicas , reconocidas en la actualidad como peligrosas , cuando no persecutorias , al quedar atrapadas en un conflicto psíquico que no llega a ser reconocido , por la amenaza que supone para el equilibrio enérgico-emocional la toma de conciencia .

El síntoma , o el enfermar , tiene aquí su salida y su razón de ser como situación de compromiso para uno mismo . Dentro de la economía libidinal y del equilibrio energético propio y personal , se puede decir que el síntoma es mejor que la locura ; la enfermedad es mejor que la muerte.

Desde una mirada que abarca la unidad funcional del animal humano en su realidad psico-somática, conviene decir que no existen enfermedades , entendidas como cúmulo de síntomas a los que miramos exhaustivamente a fin de sanar ; sanar aquí sería mirar tan sólo una parte de la unidad - tal como lo lleva a cabo la práctica médica - sino que en el enfermar hablamos de la enfermedad como perturbación del equilibrio de esa unidad ,del cual el síntoma como signo parcial, deviene la manifestación palpable de ese desarreglo global y unitario que es el ser humano .

## EL SENTIDO DE LA ENFERMEDAD

Observamos en el punto que nos ocupa , cómo las defensas caracteriales se enquistan frente al sentir de las vivencias arcaicas, de igual modo que los temores-sin-nombre actuales se nutren de represiones intensas que no han podido ser significadas , lo que mantiene al sujeto una vez más fuera del circuito del deseo , allí donde tan solo predomina la represión , el bloqueo y la rigidez muscular.

Es el efecto piel-de-cebolla en el sentido dado a la coraza caracterial , cuando constatamos que aquello que se nos manifiesta no es la única verdad de la que dispone el sujeto : queremos con ello decir que la realidad inmediata del síntoma no es la única verdad : su manifestación esconde otra verdad mucho más antigua , pero no por ello más intensa y verdadera.

Bajo la apariencia inmediata de la enfermedad , el síntoma nos conduce inexorablemente al origen de otra realidad , hasta ahora velada , pero no por ello más realidad que la que el mismo síntoma pretendía a toda costa encubrir.

Al hablar ,así pues , del sentido de la enfermedad en el animal humano lo hacemos para poder reconocer la doble dimensión psicológica

que lo configura : dimensión que abarca de igual modo el cuerpo y la mente , lo consciente y lo inconsciente , lo latente y lo manifiesto,el significado y el significante, el ying y el yang , el deseo y su represión.

La enfermedad traduce en el presente observable lo que se conflictúa en otra escena y que aún no puede ser visto.Así pues , su sentido no es otro que hacer visible lo que hasta ahora permanecía invisible. De algún modo , nos habla de una parte de nosotros mismos a través del medio del que disponemos para comunicarnos (los órganos y sus sentidos) cuando no somos capaces de acceder a otros medios más elaborados ( la capacidad de sentir la sensaciones vegetativas del cuerpo - la capacidad de pensar).

Sin embargo , paradójicamente, es mejor que ocurra la enfermedad ahí y no en otro sitio, es decir en un órgano y no en otro ,

a) de ese modo el órgano en cuestión deviene el punto "fuerte", y no el punto débil, como se dice , b) cada sujeto crea y recrea sus propios síntomas de acuerdo con su personalidad , hasta el punto de identificarse con ellos y hacer de este funcionamiento un rasgo de su carácter , c) el síntoma ,pues, deviene un signo genuino , casi un signo personal de distinción ,es decir lo único realmente reconocible y visible frente a la complejidad conflictual de la enfermedad , que no puede ser dicha , ni reconocida , ni significada .

Esta es la encrucijada de caminos y el sentido del enigma .Sin embargo , cuando el sujeto alcanza mayor capacidad de compromiso consigo mismo ,dicha capacidad se acompañada también de un reconocimiento del valor económico del síntoma de modo que puede tolerar mejor el significado de un cuerpo enfermo y estigmatizado ; es entonces cuando constatamos que la conciencia alcanza un dinamismo psíquico notorio , pues ahora las energías creadoras del sujeto ya pueden ser puestas al servicio del crecimiento y de la maduración del Yo-cuerpo , cuando anteriormente lo fueron al servicio de la denegación y de la represión.

## **LA ENFERMEDAD COMO CAMINO**

Desde la Cultura la enfermedad se vivencia como algo negativo : sin embargo , desde un registro psicoterapéutico, al poder interiorizar el sentido de la enfermedad lo reconocemos como experiencia existencial, por la capacidad que supone la vivencia de sentirnos y reconocernos más humanos, gracias a las posibilidades dinamizadores con que cuenta el contactar con la parte más profunda y sabia de la naturaleza humana , allí donde se encuentra el sentido del mundo emocional : mundo enganchado con nuestra capacidad de sentir.

En el narcismo primario , lo que adivinamos es la fascinación del niño por la mirada de la madre : fascinado en un primer momento y atrapado por ella después. Ese estado de supuesta quietud , alimenta la perplejidad cuando la madre no puede responder a las fantasías

omnipotentes del bebé .

De algún modo siempre queda en nosotros algún relicario de aquel estado de extrema completud , cuando la fantasía de construir y poseer el pecho de la madre dominaba la mayor parte de la actividad mental .

La enfermedad nos habla en el aquí y ahora de aquellos momentos sensoriales intensos , cuando el Yo no podía desprenderse psicológicamente de las fantasías omnipotentes de autorealización, acuñadas después ,con simulaciones de independencia racionalizada en lo que devendrá la construcción del mundo adulto .

El vivir sin límites , o construirlos para transgredirlos mejor , es intensificar en el afuera, es decir en el cuerpo , lo que se sintió en otro momento muy en el adentro , pero no se supo renunciar o elaborar adecuadamente : ¿ que significó la pérdida , el vacío , la ausencia del objeto que lo llena todo? : el estrés, el agotamiento muscular , la fatiga crónica ,el asma , la alergia , las denominadas enfermedades cardiovasculares , la depresión ,la melancolía , el temor irracional a perderlo todo , la indiferencia ante la vida etc., nos hablan de aquellos momentos sensoriales infantiles no resueltos, pero muy activos en el presente .

La enfermedad irrumpe como experiencia de un proceso vivo, porque tiene la facultad de ponernos en contacto con la parte más profunda de nosotros mismos , a condición de aceptarla como corolario de verdad .

!Cómo significarla , sino cómo camino gracias al cual podemos por fin sentir la dimensión humana de nosotros mismos! . La posibilidad implícita de aceptación , es una forma de posicionarnos frente al reconocimiento de nuestros propios límites como prueba del manejo de nuestra realidad , frente a las exigencias siempre reivindicativas de nuestra omnipotencia infantil .

Es entonces cuando la frustración que provoca la enfermedad , podría ocupar el espacio mental del dolor psíquico , cual camino por el que transcurre el desarrollo emocional y psicológico del ser humano. Dolor que conlleva continuamente el desprenderse del niño que llevamos dentro, fascinado por la mirada de la madre, o lo que es lo mismo, atrapado por la mirada del Otro al precio de una continua alienación, por más que coja tintes de omnipotencia . La paradoja pues , nos atrapa en la enfermedad cuando resulta difícil elaborarla , según la dinámica expansiva del espacio mental, tal como lo sugiere la actividad creadora del animal humano.

Saber caminar con la enfermedad, que a fin de cuentas es una forma sensata de crecer mental y humanamente , es tener la capacidad de ligar lo que previamente fue sentido , con el acto simbólico de pensar .O lo que es lo mismo , caminar con nuestro niño interno enfermo es tener la osadía de encontrarnos con él , recubriendo desde ahora el espacio

sensorial y emocional de la vida arcaica con la capacidad creadora que transcurre por los senderos de la verbalización y el contacto humano.

EL DESARROLLO PRACTICO DEL TALLER (según el modelo de la Vegetoterapia reichiana )

El taller sigue las líneas maestras de lo que será una sesión tipo de la denominada Vegetoterapia de Grupo , de acuerdo con las reglas dinámicas que encontramos en la práctica de la Psicoterapia corporal. Allí seguimos los tempos o momentos dinámicos propuestos por Reich en la Función del Orgasmo a saber : tensión-carga-descarga-relajación.

Nos valemos de los actings para reactualizar a través de ejercicios corporales la toma de conciencia del cómo sentimos el mundo arcaico-emocional no resuelto , aunque inscrito sin embargo en el cuerpo , a través de la coraza muscular. Son ejercicios que hacen referencia al movimiento a través del caminar; o que se refieren a cómo sentimos la mirada del otro desde la distancia o a través del contacto; o de que manera integramos la sensación interna de la respiración profunda etc.

1) El primer tempo: Aquí el grupo toma el nombre de grupo "sensorial" en el sentido que se evidencian los contenidos emocionales más arcaicos (temores -sin- nombre; angustia ante lo desconocido; frío ;piel de gallina ...)

2) El segundo tempo: Hablamos aquí de la dimensión de "círculo" : reconocimiento de un espacio compartido en donde la queja a través de la intensidad vocal se hace posible (gritar,protestar por el dolor ,quejarse ...)

3) El tercer tempo está dominado por la conciencia del arraigo , la importancia de tomar contacto con la tierra . Contacto que nos permite estirar los hombros, movernos cada cual a su antojo o lo que es lo mismo , reconocer el grado de tensión. Este dinamismo del cuerpo en el espacio alimenta la vivencia de la realidad del Yo frente a las propias sensaciones y a las que provoca la relación con el Otro . Es un momento de intensidad energética por la movilización que provoca la capacidad de dejarnos llevar al abandono : encuentro con el Otro.

4) El cuarto y último tempo es el momento de la verbalización. Aquí estamos todos en el suelo,cerca unos de otros.Se pretende en estos momentos dar mayor importancia al peso y a la intensidad de la palabra a fin que pueda ser expresado desde ella lo que antes fue vivido.Relación circular entre el sentir y el pensar , lo que permite la dimensión mental al servicio de la elaboración y la simbolización .

*Los cinco pilares de la clínica reichiana :*

1) El contacto : tocarse a través de la piel , como revivencia del mundo sensorial, a condición de elaborarlo.

2) El Movimiento : aspecto dinamizador de la energía corporal a través de la respiración profunda y la movilización diafragmática.

3) La Función del Orgasmo : el orgasmo en el sentido "reichiano" no tiene que ver simplemente con el follaje. Tiene que ver con la capacidad del organismo vivo para dejarse llevar por los movimientos involuntarios del cuerpo , gracias a una mayor tolerancia al placer ,reconocible en el fluir energético del cuerpo.El momento del orgasmo se configura en su fórmula : tensión-carga-descarga-relajación.

4)La Energía : para Reich la energía o " èlan vital " es el signo de la vida .Vivimos bañados en un océano de Energía Vital.El animal humano está hecho de materia pero también de energía estructurada. La Función del Orgasmo sería pues , una función reguladora de energía.

5)La verbalización : importancia de la palabra , del "bien"decir como contenido comunicacional necesario para que sea posible la capacidad de significar la vivencia sentida , a condición de elaborarla en una actividad propia del pensar , que nos permita a fin de cuentas , crecer mental y humanamente.

#### BIBLIOGRAFIA

Avenburg Ricardo.*El aparato psíquico y la realidad.* Edit.Nueva Visión.Buenos Aires.1978.

Bion W.R. *Volviendo a pensar.* Edit.Hormé.Buenos Aires.1990.

Calle A.Ramiro. *El libro de la salud mental.* Urano. Edit.Barcelona 1993.

Dethlefsen Th. y Dahlke R. *La enfermedad como camino.*Plaza & Janes. 1994.

Freud.S. *Las pulsiones y sus destinos.* Alianza Edit.1988.

Leclair S. *On tue un enfant .*Sueil.Points.Paris.1975.

Lowen A. *Bioenergética.* Edit.Diana.Méjico. 1977.

Paniagua J.L. *El hombre,energía estructurada.* Eyras.Madrid.1984

Navarro Arias. R. *Psicoenergética.* Limusa Edit.Mexico.1984.

Reich W. *El análisis del carácter.* Paidós.Argentina.1978.

Steiner John.*Refugios psíquicos.* Edit.Biblioteca Nueva. Madrid.1997.

Sontang S. *La enfermedad y sus metáforas.* Muchnik Edit. Barcelona.1977.