

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 volver a sentir el Amor a la vida y el Humor que van siempre unidos”

Partiendo de que el amor a la vida surge en la dialéctica de la relación encuentro – separación y 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). Uno no ama sino se ama a sí mismo, como tampoco puede amar si odia a su propio cuerpo, ni despreciar sus genitales.

El signo vital es la expansión corporal, con la propuesta de permitirse dejarse llevar al movimiento, a los fluidos “energéticos” corporales según el ritmo de cada cual, que conecta a través de la respiración con la pelvis y los genitales y esto conducirá al humor.

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

Para amar el sujeto debe tener la capacidad de 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 el humor que surge por el amor, hay pérdida de la vergüenza, la renuncia al otro como persecutorio y exigente y se ve más como complaciente, con lo que uno mismo puede dar, es decir, el amor que comparte no esta pendiente de lo que el otro da sino de lo que uno puede dar en realidad, con ese poder de dar y recibir, recibir y dar; fusionarse y separarse; acercarse y alejarse.

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).

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 y que se sienta la expansión desmedida de la Vida como amor por la vida.

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.