

PRESENTACION DEL LIBRO "TERNURA Y AGRESIVIDAD"

Viena, junio de 2015.

Primero, siento no poder dirigirme en alemán, pero con un traductor tan bueno como Matías, no creo que haya problemas. Agradezco mucho a Matías su esfuerzo para traducir el libro, y a la editorial, por haberle parecido interesante.

Para mí es un honor, un lujo, que el libro esté traducido al alemán, a la lengua de Freud, a la lengua de Reich, porque el libro comenzó como apuntes de campo para la formación que yo daba por los años 90 y no tenía ni siquiera el propósito de publicarlo en castellano y mucho menos en alemán.

La gestación del libro fue muy laboriosa porque era un constante ir de la práctica a la teoría y de la teoría a la práctica. Un trabajo de campo sobre lo vivido y experimentado, ya que nunca me he creído algo que no he podido comprobar por mí mismo. Así, observaba en mi trabajo con los grupos y luego comprobaba con la teoría de Wilhelm Reich y de Alexander Lowen para escribirlo, para poderlo dar a los alumnos como apuntes de formación. Entonces, tenía escrito un capítulo, tenía descrito un carácter, pero en el grupo siguiente encontraba cosas nuevas, y tenía que volverlo a escribir. Hasta que ya, atosigado por mi familia, después de 20 años de este trabajo, me encerré en casa y me dije: no hago más grupos y termino con lo que hay.

Ahora, como sigo viendo cosas nuevas, veo la necesidad de ampliar este texto o, quizás, escribir uno nuevo. Yo creo que es un libro vivo, que no está cerrado, que sigue vivo, y que hay que seguir investigando sobre él. Me encantaría que alguien me dijese: bueno, esto puede ser de esta otra manera..., y así ir haciéndolo cada vez más actual, más vivo.

Así pues, no es una obra cerrada. Ese fue el proceso de elaboración del libro, de gestación del libro.

Bien. El libro, sobretodo, está basado en los puntos de vista de la teoría de Wilhelm Reich. Mi interés por Reich, tengo que decirlo, empezó por ser un psiquiatra antisistema y, al ir leyendo, me di cuenta de que era mucho más que eso, era un auténtico revolucionario: el primer psiquiatra que tuvo una concepción holística y humanística del ser humano. Aun hoy, sigo creyendo que su aportación en este sentido no está suficientemente reconocida. Es el primer psiquiatra que nos dice que estamos en la vida para disfrutarla, que nuestra inclinación natural es hacia el bienestar, hacia el disfrute, hacia el placer. Y todo esto, con el menor gasto de energía posible, poniendo el impulso sexual en función de la vida. El impulso sexual más allá de lo que es la pura genitalidad. El impulso de vida, de disfrute, de placer. Para Reich no hay diferencia entre impulso de vida, el impulso al placer, impulso unitario y sexualidad, adecuados a la realidad del entorno.

El otro psiquiatra que me ha influenciado mucho en mi quehacer profesional y que menciono en el libro es Fritz Perls, padre de la psicoterapia gestalt y maestro en la actitud

gestáltica ante la vida. Actitud de estar en el presente con lo que uno es, y que abarca tanto al terapeuta como al paciente al mismo tiempo en el aquí y ahora, puesto que el aquí y ahora es la única realidad que existe: el futuro todavía no ha venido y el pasado ya no existe. O estamos presentes en el aquí y el ahora o no existimos.

De Alexander Lowen me interesó la estructura de su aportación, la herramienta bioenergética como modo para trabajar desde los principios de Wilhelm Reich; y su sistematización sobre los caracteres, que en Reich están difusos, no están tan concretados como Lowen lo consiguió hacer.

Y quiero también llamar la atención, poner el acento, sobre Sandor Ferenczi, discípulo directo de Sigmund Freud, que murió demasiado joven por una anemia perniciosa que hoy se cura con una inyección de vitamina B6. Creo que fue uno de los precursores de los puntos de vista de gestalt como terapia. En Ferenczi está la mayor parte de los puntos de vista en los que hoy se apoya la terapia gestalt. Por su tendencia a la heterodoxia, quizás si Ferenczi hubiese vivido más, también hubiese sido expulsado de la internacional psicoanalista, como Reich.

Quiero señalar de manera especial, mi amoroso agradecimiento a mi Maestro Claudio Naranjo, en cuyas enseñanzas todo el libro está inmerso. Agradecimiento no sólo por el aprendizaje sobre el eneagrama y los eneatis, que al él le debo, si no y sobre todo como señalador y guía en el camino de mi desarrollo emocional y espiritual.

Mi postura personal: yo creo en la encarnación, creo que en algún momento, después de la concepción, encarnamos energía universal, que es común para todos. Y esta percepción creo que la tengo desde muy joven. Siento que es una energía que está en nosotros, como una energía potencial, que necesita ser desarrollada, pero que existe. Y entonces, empecé a interesarme por cuál era el sustento orgánico de esta energía que encarnamos, porque necesariamente lo tiene que tener. Y esto fue lo que encontré en Wilhelm Reich, que él describe como la energía vegetativa. Esta energía vegetativa sería el vehículo sobre el que se apoya esta otra energía mucho más sutil, que es la propia energía de la vida que se encarna en cada uno de nosotros.

Lo que pasa antes del nacimiento yo no lo sé, es oscuro, para mí es el misterio más apasionante: cómo ocurre esta encarnación es algo que no lo sé, lo desconozco, es un misterio. Entonces, lo que me interesó, porque era lo que yo podía abarcar, era qué ocurría desde el momento del nacimiento. Eso sí era accesible: qué pasaba con esta energía encarnada en la evolución que seguimos desde que nacemos hasta que queda cerrado el carácter hacia los 7 u 8 años.

Y de este modo, después de mi contacto, a través de Claudio Naranjo, con el eneagrama, los eneatis, me encontré con que me empezó a interesar cuál era la etiología de cada eneatis. Y encontré que cada eneatis tiene una etiología psicoemocional que es semejante entre las diferentes personas dentro de cada uno de ellos, no exactamente igual, pero muy parecida en el origen. Y que esta evolución, este desarrollo en cada uno de nosotros, coincide con los tipos caracteriales bioenergéticos. Aunque, como dice mi amigo Francis Elizalde, no sin recovecos.

Yo, como clínico, como psiquiatra, siempre me ha interesado la etiología, el origen del enfermar, el origen del carácter. Me costaba mucho aceptar un carácter, sin conocer cómo había sido el devenir histórico en cada persona. Es cierto que, en cada persona, es diferente, pero hay semejanzas que nos permiten poder agruparlos en un mapa. Siempre teniendo en cuenta que el mapa no es el territorio. Y, aunque tenemos el mapa, yo siempre trato de investigar, conocer, analizar la biografía de cada individuo, de cada persona. Y luego, no le pongo una etiqueta, sino que me digo: funciona como tal tipo, porque, como decía el Maestro Gurdjieff, las personas que no han desarrollado su conciencia no pueden hacer nada, sólo funcionar. De ahí que decía que funcionábamos como máquinas.

La primera parte del libro hago una comparación entre la forma de presenta Reich sus puntos de vista, y la forma en que los presentar Perls. Reich fue terapeuta de Perls y cogió muchos de los supuestos, de los puntos de vista de Reich y le dio la forma de poderlos aplicar desde la terapia gestalt, desde la actitud. La Terapia Gestalt, en definitiva, es un análisis del carácter desde la experiencia en el presente. El análisis del carácter fue descubierto por Reich, frente a los supuestos psicoanalíticos del momento en que se tendía a interpretar el inconsciente. Reich propuso que era más eficaz trabajar desde lo obvio, desde lo que la persona podía conocer, desde sus manifestaciones caracteriales, para ir pudiendo quitar capas defensivas; como él decía, como las capas de una cebolla hasta llegar al núcleo, que en definitiva, es lo que nos propone también la gestalt. Ambos son modos de terapia en la que el carácter toma el protagonismo.

Coinciden también en la importancia que le dan a la capacidad de auto-regulación orgánica, en que el ser humano es capaz de auto-regularse si no nos ponemos obstáculos. De tal manera que el análisis del carácter es ir quitando obstáculos para que la auto-regulación pueda manifestarse y proporcionarnos el buen vivir, que es la naturaleza de la vida. Ambos nos presentan una visión humanista, holística, del ser humano y de su relación con el ambiente. En el ser humano no se puede separar lo intelectual (lo racional), lo emocional, lo corporal ni tampoco su relación con el medio, con el ambiente. Todo ello forma una unidad. Cuando esta unidad es armónica aparece el cuarto factor, que sería la espiritualidad, la capacidad creativa.

Así pues, el carácter es una función que se desarrolla desde la infancia, desde el momento del nacimiento, que tiene por misión adaptar al individuo al ambiente. Y, a la vez, defenderle de las frustraciones, las agresiones que puedan venir del ambiente. Pero, como esta función se origina, fundamentalmente, durante los 7 primeros años de vida, en el adulto queda obsoleta, anticuada, y seguimos manteniendo pautas de relación, ya como adultos, que son infantiles. De modo que, lo que en el niño sirvió para adaptarlo, en el adulto puede llegar a ser des-adaptativo y disfuncional. Es necesario soltarnos de estas defensas y crear una manera nueva de relacionarnos con nosotros mismos y con el medio. Y esto puede dar algo de miedo, porque estamos acostumbrados a una determinada manera de funcionar y cambiar de vehículo puede dar inquietud. Sin embargo, es extraordinariamente gozoso poder librarse uno de este caparazón infantil. Y, como decía un querido amigo que ya murió (Ignacio), el crecimiento siempre duele: duelen los huesos al crecer y también duele el alma al crecer. Pero merece la pena. Ser

libres nos da miedo, creo que es lo que más miedo nos da: asumir la responsabilidad de nuestra vida como seres adultos y libres, pero también creo que no podemos emplear nuestro tiempo de mejor manera que esta.

El carácter se desarrolla a lo largo de las fases de la maduración infantil. De manera que en cada momento, en cada fase, hay como un disparador biológico y este disparador biológico permite que madure todo el organismo pero, lo que a nosotros nos interesa, ponemos la atención en el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico. Sobre esta base neurológica, orgánica se desarrollan las funciones psico-emocionales y, en cada fase, hay unas determinadas funciones que maduran específicamente. Conocer lo que la naturaleza demanda al niño que desarrolle en cada momento es importante para poder satisfacerlas, considerando que no son caprichos del niño, sino que son demandas de la propia naturaleza. Tan importantes para la vida como la demanda de comida o la demanda de sed o cualquier otra necesidad biológica, también lo son la demanda de contacto, la demanda de ternura, la demanda de reconocimiento. Y, aunque el **sentimiento básico de confianza** es una unidad, didácticamente podemos considerar que en cada etapa del desarrollo, en cada fase del desarrollo, también se desarrolla y se arraiga uno de los componentes del sentimiento básico de confianza. Teniendo en cuenta que cada vez que mencionamos la palabra "didáctico" estamos ya falseando un poco la realidad.

Bien. En la primera fase del desarrollo, que abarca aproximadamente desde el momento del nacimiento hasta los 3 meses, y que le damos el nombre de **fase pre-oral** (porque las terminaciones nerviosas de la lengua, el paladar..., todo el segmento oral, todavía no discriminan sensorialmente, solo sirven para alimentarse, pero no discriminan), no está madura neurológicamente esa función que luego tiene el niño de llevarse las cosas a la boca para saber qué son; todavía no está presente. Durante estos primeros meses, el bebé está en un mundo totalmente omnipotente y solo tiene la percepción de su propia existencia a través de sus percepciones sensoriales y sensitivas, sin ninguna capacidad de cognición. Cuando el bebé, por experiencias displacenteras, rompe este plácido contacto sensorial consigo mismo, se interrumpe su contacto íntimo y también se va a deteriorar la capacidad para tener una percepción segura de su existencia en el mundo. De manera que, en el adulto que queda fijado en esta etapa, y que estructura un **carácter esquizoide**, hay una dificultad para **confiar en su propia existencia**.

Ocurre que en esta fase el medio no fue lo suficientemente apacible, fue un medio más bien sensitivamente hostil, por lo que hizo una retracción hacia el interior cortando la relación con las experiencias que provienen del entorno. Posteriormente, el sentimiento de existencia, nos lo da la experiencia de las relaciones con el mundo, con la realidad. Y esto es lo que más se ha dificultado en las personas que desarrollan un carácter esquizoide. Por eso la tendencia a encerrarse dentro de su mundo. Entonces, el componente del sentimiento básico que queda deficientemente desarrollado es la confianza en su capacidad de existencia. Es lo mismo que decir que su capacidad de relacionarse con el medio y de tener conciencia de su experiencia está muy obstaculizada. Hay una distorsión del **yo estoy**.

La siguiente fase, que comienza sobre los 3 meses hasta un año y medio aproximadamente, lo que necesita el niño es un medio que sea acogedor, que sea nutritivo, pero no solo físicamente, no solo biológicamente, sino también nutritivo emocionalmente. Cuando la nutrición emocional ha sido deficiente, cuando al niño se le ha cuidado pero sin un componente de ternura y de contacto afectivo, va a tener la sensación de que el medio que le rodea no es suficientemente nutritivo para él. No es suficientemente nutritivo desde el punto de vista de la satisfacción emocional. Y va a fijar una experiencia de carencia, de falta, con la sensación y la creencia de que los demás sí tienen y él no tiene. Este tipo de carácter lo llamamos **carácter oral**, y se caracteriza por su constante demanda de nutrición emocional y afectiva. Pero como no ha tenido oportunidad de desarrollar una función sostenedora del afecto, de lo emocional, aunque reciba, no le va a satisfacer. Su sistema de recepción emocional es como un colador. Es como un vaso que está sin fondo. Bien, y el sentimiento básico de confianza que queda deficientemente desarrollado es, precisamente, **la confianza en el entorno**, en que el entorno puede ser suficiente para sostenerlo. Falta de confianza en el **yo soy**, porque en esta fase es cuando se estructura el germen del yo.

Cada carácter tiene una estructura corporal que es suficientemente clara y constante como para que se pueda generalizar. También tiene una expresión en la cara y en la mirada que también es bastante, cómo diría, bastante típica de cada carácter. Una persona entrenada puede diagnosticar solo a través de la mirada. Las amigas que estuvieron ayer en el taller me han pedido que si podía hacer una demostración de cada carácter... me parece un poco complicado. Tal vez, al final lo podamos hacer.

La siguiente etapa del desarrollo abarca, aproximadamente, desde el año y medio hasta los dos años y medio o los tres años. Y es lo que, en el lenguaje freudiano, llamamos también la **etapa anal**, porque durante ella maduran las terminaciones nerviosas del recto, de los esfínteres, de la vejiga y, por primera vez, el niño percibe cuándo tiene necesidad de hacer caca o de hacer pipí. Esta nueva capacidad hace que el niño conecte con una sensación de mucho poder porque se da cuenta de que él puede dar o no dar: puede dar al mundo una parte de sí mismo, que son sus heces, o puede retenerlas y no darlas. Por lo tanto, puede satisfacer a la madre o puede frustrar a la madre. Y de ahí que se sienta capaz, por primera vez, de poder manipular sobre el medio.

En este momento también descubre que hay una palabra mágica que es: NO. No, en el niño, en este momento, quiere decir: tú eres tú, yo soy yo, atiéndeme pero no me invadas. Y es fundamental para que el niño pueda comenzar a distanciarse, a separarse de su mamá. Entonces, lo que aquí va a desarrollar el niño es su sentimiento, su confianza en que él es **capaz de ser autónomo**, de auto-abastecerse, porque su sistema locomotor ya le permite ir hacia, no solamente esperar a que le den, sino que él puede ir a coger. Esto le da sensación de poder, de confianza en que puede ser autónomo: **yo quiero**. Si se le frustra, si se le impide, si no se le permite esa expresión del NO y esa tendencia a ir a por lo que quiera, lo que va a quedar deteriorado es su confianza en ser capaz de saber lo que quiere, lo que necesita e ir a cogerlo. Aquí se fija el carácter el **carácter masoquista**.

Sobre el masoquismo quiero decir que, lo que Reich descubre, es que no existe el Thánatos como postulaba Freud. Freud, frente al Eros, que es el impulso de vida, ideó un impulso de Thánatos hacia la autodestrucción, hacia el dolor, el sufrimiento. Reich descubrió que eso no es cierto, que no existe un impulso de muerte en nada, en ninguna manifestación de la vida, que el masoquismo es la dificultad para el disfrute, la dificultad para el placer; no es disfrutar, obtener placer con lo que en lo que los demás produce dolor. Eso no era cierto. Y a partir de ahí, empieza a estructurar el análisis del carácter. Y esta oposición a la ortodoxia freudiana fue lo que originó la expulsión de Reich de la internacional psicoanalítica. Por más que Reich hizo muchos intentos por seguir al lado de Freud. Reich fue de la segunda generación de discípulos de Freud, hasta que, cuando presentó esta ponencia sobre el masoquismo, definitivamente fue apartado de la ortodoxia psicoanalítica. Afortunadamente, porque desde la heterodoxia su aportación fue fundamental para la psicoterapia. Y si repasamos cualquier proceso evolutivo de la humanidad, podemos ver que las mejores aportaciones siempre han venido de la heterodoxia. De manera que, generalizando un poco, porque a mí me interesa, podemos decir que la ortodoxia es conservadora y la heterodoxia progresista. Así que, os animo a la heterodoxia.

Estas tres primeras fases del desarrollo: la fase pre-oral y el carácter esquizoide, la fase oral y el carácter oral y la fase anal y el carácter masoquista, en estas tres primeras fases lo verdaderamente importante para el desarrollo del niño es la **función madre**. Porque es la madre la que inviste de poder al niño a través del narcisismo amoroso, del contacto amoroso. De manera que la investidura del poder personal ocurre, sobre todo en estas tres primeras fases, a través del amor materno, de la entrega materna y con ello el desarrollo y arraigamiento del subimpulso tierno, la función del Impulso Unitario que nos da cuenta de nuestros estados internos a todos los niveles, así como, más adelante, de nuestros deseos.

A la siguiente fase del desarrollo la llamamos la **fase fálica**, porque maduran las terminaciones nerviosas de los genitales externos y del periné. El niño encuentra placer al manipular sus genitales externos y, como en todas las fases del desarrollo, esto es necesario para que, a la vez, se vaya desarrollando la corteza cerebral y las funciones cognitivas. En este momento, aparece en el niño una necesidad de explorar su cuerpo, de explorar el cuerpo de los demás y de explorar el medio que le rodea. Y se lanza al mundo a explorar, a explorar su cuerpo, a explorar el cuerpo de los amigos, siente curiosidad cuando el papá o la mamá va a hacer pipí, quiere saber: si la fase anterior es la fase del NO, esta fase es la fase de los POR QUÉ. Quiere saberlo todo, quiere conocerlo todo. Y aquí es donde entra en juego la **función padre**, que va a potenciar y a hacer que se arraigue bien el subimpulso agresivo. En las etapas anteriores lo que se desarrolla más es el subimpulso tierno, que nos da noticias de nuestras necesidades internas. Entonces, aquí lo importante es el desarrollo de la agresividad como "ir hacia". Aclaro que la agresividad no tiene nada que ver con hostilidad. Agresividad es un movimiento hacia adelante: si yo me levanto, me acerco y le doy un beso soy amorosamente agresivo; si me levanto y le doy un empujón soy hostilmente agresivo. O sea, la agresividad es la facultad, la capacidad de movernos hacia adelante. Y aquí es la función padre la que inviste de autoridad, la que autoriza al niño, le da la potestad de manifestarse hacia el mundo exterior y expresarse. Por decirlo de una manera breve: la función madre nos dice:

“tú eres”, y la función padre nos dice: “tú puedes”. Ambas tienen que ir juntas. Entonces lo que el sentimiento básico de confianza lo que en este momento se tiene que desarrollar y arraigar adecuadamente es la **confianza en la independencia**, yo puedo ser independiente: **yo puedo**.

En la fase anterior, en la fase anal, en la fase donde se estructura el carácter masoquista, es donde se origina el núcleo de la conciencia moral. Y en esta fase, en la fase fálica, en el **carácter psicopático**, es donde se origina el núcleo de la conciencia social. El niño ya es capaz de socializarse, de relacionarse con otros niños. Es cuando el niño empieza a jugar con otros niños, en grupitos, a hacer un juego en común. Entonces esto se vive como independencia: soy capaz no solamente de auto-abastecerme, sino de alejarme y formar mi mundo.

La última fase del desarrollo es a partir de los cuatro años, cuatro años y medio, es la **fase genital** y aquí se desarrollan los **caracteres rígidos**. En este momento, lo que neurológicamente madura son todas las terminaciones sensitivas de la piel de todo el cuerpo. El resultado es que el niño descubre lo que es el erotismo, el placer a través de los sentidos, sobre todo a través del tacto, que en sí mismo no es sexual, aunque sea una parte importante de la sexualidad; el erotismo es una cosa y la sexualidad es otra.

Esto es muy importante porque en la fase pre-oral, la primera de todas, el niño no tiene una concepción de sí mismo, sino de un caos omnipotente. En la fase oral se percibe a través de los labios, de la lengua. En la fase anal se percibe a través de las excitaciones de tensión y relajación en relación con hacer caca o retener la caca. En la fase fálica se percibe a través del placer que le dan los genitales externos. Pero ya en la fase genital se percibe como un todo integrado. Es la primera vez que el niño tiene conciencia de su totalidad corporal.

El componente del sentimiento básico de seguridad que se desarrolla en esta fase, es el la confianza en su propia **libertad emocional para ser y amarse como es**.

Y como ocurre siempre en la naturaleza, cada vez que damos un paso hacia adelante en el desarrollo, siempre se experimenta con placer: el niño se da placer al chupar, se da placer al hacer su caca, se da placer al jugar con sus genitales, y ahora necesita darse placer a través del contacto piel a piel con todo el cuerpo. Y en este momento, lo que quiere es relacionarse con el entorno, sobre todo con el entorno familiar, a través del afecto, la ternura, y el placer erótico. El niño quiere ser recibido con amor, con ternura, pero también le gusta tocar el cuerpo del padre, de la madre..., y puede ocurrir que esto sea interpretado por el adulto como sexual y rechazado. Entonces se produce una disociación entre el placer y la ternura: si hay placer no puede haber ternura, si hay ternura no puede haber placer. Y esto va a deteriorar, va a producir una disfunción en la **libertad de entrega completa: tierna y sexual-erótica**, creando dificultades, sobre todo en las parejas, y posibilitando que en la persona adulta haya un miedo a su propio deseo, considerando el deseo como un impedimento para el amor.

Estos son los **caracteres rígidos**. Son cuatro: el fálico-narcisista obsesivo, el fálico-narcisista compulsivo, el histérico y el pasivo-femenino. El componente del sentimiento

básico de confianza que queda aquí deteriorado es la libertad para la entrega, para entregarme a mí mismo.

Conclusión: equilibrar todo esto, armonizarlo, vivírnos, sentirnos y sentirnos en el ambiente, en el medio, holísticamente es, en definitiva, desarrollar y madurar nuestra capacidad de amor y de amor hacia los demás. Y yo creo que este es el camino de la sanación: en la medida en que podemos ser libres para amarnos, para tratarnos con ternura y confiar en nuestra capacidad de agresión podremos también amar al mundo y hacer un movimiento de ayuda. En definitiva, ser compasivos con nosotros mismos y ejercer la compasión. Nada más. Muchas gracias.

Juan José Albert Gutiérrez.