



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. Disolviendo la carga del pasado. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

DISOLVIENDO LA CARGA DEL PASADO

Fabian Llanos

RESUMEN

La Teoría y la Técnica del proceso de Disolución de la Carga emocional, cognitiva y energética del pasado, siguiendo los principios de la Psicoterapia Corporal Reichiana incluye: 1. Soltar el control, ablandar la coraza y tolerar la energía movilizada. 2. Contacto (unir emoción y saber) fundamentado en que el proceso tópico es completo solo si esta combinado con el proceso dinámico-afectivo del volverse consciente. 3. Y una Condición ambiental segura que implica el Vínculo Terapéutico, el Estado del Terapeuta y el lugar físico.

Palabras claves: Reich. Carácter. Contacto. Vinculo terapéutico. Traumas de desarrollo.

Cuando recibimos una consulta de un paciente lo que encontramos en general es una situación que la persona se encuentra viviendo con características de dolor, angustia, indecisión, ira, ansiedad, desesperanza, depresión, conductas antisociales, soledad, miedo, alucinación, adicción, etc. Estos son todos estados que atraviesan al individuo en todas sus dimensiones emocional, cognitiva, somática y energética.

Según Stolkiner:

¿Qué tipo de problemas resolvemos en terapia? Nosotros en terapia lidiamos con problemas que realmente no existen. Si tengo problemas de plata, voy a trabajar, si tengo problemas de dentadura voy al dentista, etc. Aunque el problema no existe tiene consecuencias reales, yo tengo una alucinación salto por la ventana y me quiebro todos los huesos. Creo que el 80 por ciento de todos nuestros problemas son ocasionados directamente o indirectamente por problemas que no existen. Por eso trabajar en psicoterapia es trabajar con el principal problema del ser humano. (Stolkiner, 2010).

Si estos estados o síntomas devienen de un episodio o situación Traumática, pues diagnosticaremos esto como TEPT (Trastorno de estrés pos traumático) y aplicaremos una terapéutica específica para este tipo de trastorno. En cambio si estos estados o síntomas aparecen en el presente pero el paciente reconoce esto como algo conocido, recurrente, y repetitivo, estaremos ante lo que se denomina Traumas de Desarrollo.

Como plantea Carballo:

Trauma del desarrollo: (que da lugar al carácter). La posición psicoanalítica clásica explicaba la patología humana como producto del conflicto entre



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. Dissolvendo a carga do passado. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

distintas partes de la personalidad como así también con el medio ambiente. El modelo basado en el conflicto suponía un mismo nivel de desarrollo del yo para lidiar con esos problemas.

Se sabe ahora desde la psicología del yo que los traumas detienen el desarrollo en diferentes puntos de la evolución del individuo. Esas detenciones son llamadas déficits en el funcionamiento de yo, y devienen de una perspectiva que incluye el modelo del déficit.

Tanto el modelo del déficit como el del conflicto, conciben eventos traumáticos cuya resolución requiere distintos abordajes, en el primer caso la reparación y en el segundo el trabajo sobre las resistencias.

Estas dificultades en el desarrollo que han generado conflicto o déficit, hacen que el individuo logre algún modo de adaptación creando su estilo defensivo, su propio carácter. A estas situaciones difíciles por las que han atravesado los pacientes las denominamos traumas del desarrollo, y están caracterizados por un moderado nivel de activación del sistema nervioso, sin haber perdido su capacidad de readaptarse luego de pasar por situaciones estresantes. (Carballo, J 1998)

Esta dinámica se encuentra profundizada claramente por Reich cuando explica:

Toda neurosis se debe a un conflicto entre demandas instintivas reprimidas y las fuerzas represivas del yo. El conflicto sin resolver se expresa en el síntoma neurótico o en el rasgo neurótico del carácter. El requisito técnico para la solución del conflicto es por consiguiente la “resolución de la represión”, en otras palabras, traer a la conciencia el conflicto inconciente y hacerlo conciente. (Reich 1997, pag 27).

De esta manera, lo que el paciente se encuentra atravesando en el presente gatilla una manera de sentir y pensar particular (estructura de carácter). Esta manera de sentir y actuar estando a favor o en contra de la circunstancia presente no es más que la repetición sistemática de un modo de conducirse a lo largo de la vida del sujeto, que se cristalizó como un patrón de funcionamiento. Así, en el presente nos encontramos con una estructura de carácter, con un modo definido de actuar en el presente, ante situaciones vitales que gatillan modelos de funcionamiento cristalizados en el pasado como medio de resolver tensiones con su mundo interno y externo.

Según Stolkiner:

Hay 2 tipos de terapia uno donde se trata de mantener el status quo de los fantasmas y otra donde los fantasmas se tratan de disolver. No son antagónicos pero en general no están mezclados.

Todo fenómeno tiene un componente cognitivo emocional y corporal y podemos interrumpir ese fenómeno desde algún componente, si lo interrumpen desde lo cognitivo, el resultado es bueno y puede ser hasta permanente, ahora el nudo de donde esa depresión viene no ha sido resuelta, y esta limitación vital esta. Hay gente que solo quiere resolver eso y no más entonces si queremos que profundice no nos va a acompañar.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. Dissolvendo a carga do passado. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Lo segundo tiene que ver con la posibilidad de liberar la propia existencia, la verdadera vida que somos, de las limitaciones, los nudos, de lo que significa la posibilidad de vivir realmente. Para que en nuestra vida haya plenitud y la apreciación de nuestra existencia donde la realidad es que la copa de la existencia esta siempre llena solo falta que la podamos apreciar. De verdad se puede disolver lo que esta abierto y presente ahí. (Stolkiner, 2010)

Condições para a dissolução de la carga do passado

Para dissolver a carga do passado manifesta em el presente son necessarias certas condições. La primera condición es abrir el problema, lo cual implica que se haya soltado el control sobre el mismo mediante la eliminación de la resistencia. Como dice Reich:

...la regla de que el volver consciente lo inconsciente no debe tener lugar en forma directa sino mediante la eliminación de las resistencias. En otras palabras, el paciente debe descubrir primero que se está defendiendo, luego con que medios y por ultimo contra que se defiende.....Los deseos y temores reprimidos del paciente buscan constantemente descargarse, es decir ligarse a personas y situaciones reales. (Reich, 1997 pag 28)

Muchas veces el paciente viene a su primera consulta con el problema abierto, otras se abre circunstancialmente, como fruto del proceso terapéutico, o por una experiencia vivida dentro del proceso; y otras veces uno decide abrir problemas que no están abiertos pero que tienen consecuencias en la vida del paciente. Para este último caso la orgonomía es una herramienta altamente eficaz. Es necesario comprender que el problema tiene muchas vueltas lo que Reich dio en llamar concatenación de la defensas, entonces es preciso comprender que lo primero que aparece es la punta de un ovillo que es necesario desenredar para acceder al núcleo del ovillo. Reich (1997) dice: "Las capas de la coraza están pues concatenadas, todo impulso evitado cumple también la función de evitar un impulso reprimido más profundamente".

Cabe destacar que la resistencia al acceso a la conciencia del contenido reprimido suele ser elevada, por ellos es de suma importancia entender que cada vez que esto ocurra, que el contenido se abra y se manifieste, es una verdadera oportunidad para disolverlo, ya que no será sencillo que aparezca nuevamente en un futuro.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. Dissolvendo a carga do passado. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

La segunda condición se trata de que exista unión del sentir y del saber. Esto significa que el contenido que accede a la conciencia tenga su correlato emocional para conseguir su disolución.

Según Stolkiner:

Las condiciones para la disolución tal cual yo lo conozco, las condiciones son que eso este abierto y presente, esta condición nosotros la podemos llamar contacto, entonces si una memoria esta oculta o una emoción no la sentimos hasta que eso no este presente no se da la condición, y si la emoción tiene muchas vueltas vamos a tener que soltar vuelta a vuelta hasta llegar al nudo. Contacto significa 2 cosas al mismo tiempo una el sentir la otra el saber. (Stolkiner, 2010)

Al respecto de la condición de unir emoción y saber "...el proceso tópico es completo solo si esta combinado con el proceso dinámico-afectivo del volverse consciente" (Reich, 1997). Esto requiere el cumplimiento de 2 condiciones: primero, las resistencias principales deben por lo menos ablandarse; segundo la idea que ha de hacerse consciente [...] debe llegar a cargarse con determinado mínimo de afecto.

Este proceso de contacto implica la tolerancia del contenido tanto a nivel cognitivo, emocional, somático y energético. Como dice Baker (1967) Dissolver la carga del pasado implica ablandar la coraza y tolerar la energía movilizada: "El problema básico en la terapia es la capacidad del organismo para soportar la elevación del nivel energético obtenido por la disolución de los mecanismos contenedores de la energía."

Como planteo en mi artículo "La Vegetoterapia Caracteroanalítica aplicada":

Por ello es preciso trabajar la coraza de manera gradual y progresiva, aumentando así la capacidad para soportar el nivel energético movilizado, a lo cual podemos denominar Tolerancia. Si la condición no está dada, habrá una intolerancia a la manifestación pulsátil en cuestión lo que impedirá la asociación o integración del contenido movilizado, manteniéndose nuevamente disociado. Por esta razón es preciso un proceso paulatino y ordenado de desbloqueo de la coraza muscular y análisis de las resistencias para que el paciente acceda a contenidos más profundos con la suficiente *Tolerancia* a la experiencia. (Llanos, 2016)

Y la tercera condición es el vínculo terapéutico. Esto significa que exista un buen rapport entre el terapeuta y el paciente para que pueda darse la suficiente confianza y seguridad para soltar el control de lo que se abre en ese momento. Como dice Stolkiner



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. Dissolvendo a carga do passado. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

(2010) “El elemento más importante es la confianza entre el paciente y el terapeuta. Porque en ese momento suelto el control y entonces no sé qué va a pasar”.

Parte de esta condición implica el estado del terapeuta o encuadre interno. El mejor estado del Terapeuta es estar en contacto con su self y tomamos como pistas de este estado las 8 C, que son cualidades descritas en el método IFS (Internal Family System). Las 8 C serían cualidades del Self que nos indican las características propias de ese estado. Ellas son: confianza, calma, creatividad, claridad, curiosidad, coraje, compasión, contacto. Que en términos Reichianos sería estar en contacto con el Core.

La técnica.

En cuanto a la técnica al decir de Baker:

A medida em que vao sendo removidas cada uma das camadas da couraça durante a terapia, acontecem três coisas em seqüência: primeiramente, vem a ansiedade. Depois, é liberada a emoção, a raiva, o desdém, o desprezo, o choro, etc. Depois de manifesta a Emoção, há a Sensação de alívio. Em terceiro lugar, aparece a ausência de contato. Não há nenhuma vontade de seguir adiante e o paciente temporariamente “empaca” neste estágio em que as forças repressoras e reprimidas são iguais. (Baker, 1967 pag 93)

Stolkiner (2010) dice: Cuando la disolución existe lo que aconteció es que la persona vio que eso (el problema) no era real.

La disolución de la carga del pasado ocurre cuando el proceso de abreacción llega al momento preciso en que el paciente consigue distinguir la naturaleza imaginaria de lo que está experimentando, en tanto que no corresponde a la experiencia presente, sino que refiere a una experiencia pasada que ya cesó. Este fenómeno de distinción entre lo presente y lo pasado ocurre en la medida que se produce una descarga con contacto, el paciente sabe lo que siente y siente lo que sabe. La técnica de la disolución de esta carga implica simplemente desarrollar la capacidad tanto del terapeuta como del paciente de permitir que lo sabido y lo sentido se agoten paulatinamente en un proceso posible de describir como el movimiento de las olas del mar que inundan la playa y luego se retiran completamente. En este proceso lo sentido y sabido accede con toda su fuerza e inunda al individuo completamente y posteriormente se retira completamente, repitiéndose este proceso las veces que sea necesario hasta agotarse. La condición del vínculo terapéutico es fundamental en este momento ya que de esto dependerá cuanto control será posible



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. Dissolvendo a carga do passado. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

que el paciente se permita soltar, ya que no sabe hacia dónde va soltando ese control, y la confianza que sienta en ese momento será una importante variable que le marcará la posibilidad de soltar aún más o no.

Al respecto Stolkiner plantea:

Cuando no se hace nada ante algo que no es real desaparece, porque se queda sin nafta, la nafta es nuestro actuar. Cuando las emociones se agotan por si mismas la persona no sufre, son como las olas del mar, vienen y van, de nuevo más pequeña, y así, algo que fue toda la vida una pesadilla, pasa. En ese momento es importante dejar que eso ocurra por si mismo sin hacer nada, porque el paciente se va a calmar y luego de un momento vendrá otro, y así. Toda vez que un problema (que no existe) terminó, terminó así, no hicieron nada, soltaron, y desapareció. Nosotros para esto tenemos una determinada capacidad y las condiciones son también importantes, como se trata de soltar el control debemos tener confianza, por eso es importante el contexto relacional y físico, y como terapeuta necesitamos tener confianza para soltar del todo... (Stolkiner, 2010)

Resumen

A modo de resumen entonces la técnica cuyo objetivo es la disolución de la carga del pasado se basa en tres pilares conceptuales y una técnica específica natural y espontánea. Los pilares son en primer lugar Abrir el problema en cuestión, que se encuentre presente en la sesión; en segundo lugar que el paciente se encuentre en Contacto con el contenido, es decir que pueda pensar lo que siente y sentir lo que piensa; y el tercer pilar es la seguridad del paciente ante el terapeuta, de lo cual va a depender la posibilidad del paciente para soltar más profundamente el control. En cuanto a la técnica esta se basa en dos procesos paralelos, por un lado a medida que es soltado el control, se produce el acceso de fuertes emociones seguido del retiro de las mismas de manera repetida, hasta que esto se agote; paralelo a esto el paciente accede a la conciencia de la naturaleza imaginaria del contenido expresado, condiciones que permiten soltar y elaborar el contenido.

REFERÊNCIAS

BAKER, E. **O Labirinto Humano**. Ed Summus Sao Paulo, 1967.

CARBALLO, JORGE. **Teoría y Clínica Orgonómica del Trauma**. Artículo 1998



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. Dissolvendo a carga do passado. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

FREUD, S. **Obras Completas**. 4ª. Ed Biblioteca Nueva Madrid, 1981.

LLANOS, FABIÁN. **La Psicoterapia Corporal Reichiana. Una visión integradora de un caso Clínico**. Libro: IX Congreso Argentino de Salud Mental, 2015. Bs. As.

LLANOS, FABIÁN. **La Vegetoterapia Caracteroanalítica Aplicada**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em:

http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2016/2016_pdf/ANAIS_Congresso_2016.pdf

REICH, W. **La Función del Orgasmo**. Ed. Paidós México 1997.

REICH, W. **Análisis del Carácter**. 5ª ed Paidós México 1997.

STOLKINER, J. **Seminario**: La disolución de la carga del pasado. Córdoba, Agosto 2010.

AUTOR e APRESENTADOR

Fabian M. Llanos / Córdoba / Argentina

Licenciado en Psicología. Psicoterapeuta Corporal Reichiano. Docente de la Facultad de Psicología (2008/2015). Maestrando en Salud Mental Cohorte 2016-2017 en Facultad de Psicología y Escuela Cs. Medicas de Córdoba. Disertaciones y ponencias a nivel nacional e internacional. Consultorio especialidad Clínica desde 1996. Fundador y Director Psicoterapia Corporal: Centro Core Conciente.

E-mail: licfabianllanos@yahoo.com.ar