

La conciencia de la muerte nos ayuda a vivir

Xavier Serrano Hortelano

Psicólogo clínico, psicoterapeuta, orgonoterapeuta didacta.

Director de la Escuela española de Terapia Reichiana (ES.TE.R)

CONSCIENCE OF DEATH HELPS US TO LIVE. Serrano, X.

Keywords: Death, Orgonomy, Wilhelm Reich.

English abstract: Death is with us from birth, and is a life drama, and is related to the expansion-contraction life pulse. Anger or panic crises are a frequent consequence of death's fear. Death is not only the biological death, are also the partial deaths we have along our life, that were identified with the fear of losing our control. Reich explains orgasmic experience as "petite morte" (little death). Less fear to death usually is related with more sexual pleasure. Emotions are mediated via nervous vegetative system, and are usually out of our control, like death. Knowing our fear against death can help us to develop our full life capacities.

6

Una de las características del ser humano es darse cuenta de su temporalidad, de que no estará vivo siempre. La muerte nos acompaña desde el principio del camino. Esto ha sido siempre un drama terrible para el ser humano, que a lo largo de su vida tendrá que enfrentarse a las pérdidas y los duelos que siguen a la muerte. Hay muchos discursos, teorías y sabidurías que a través de los milenios se han desarrollado alrededor del este hecho, el tener conciencia de la muerte. De hecho, gran parte de las mitologías, las tradiciones espirituales y la filosofía toman como referencia a la persona en su dialéctica vida-muerte.

Empleando la hermenéutica del lenguaje observamos que en la esencia de gran parte de estos discursos hay coincidencias y puntos comunes, aunque algunos se aproximan más a nuestro código semántico y por tanto a una mayor comprensión cultural y racional.

La Orgonomía forma parte del reciente legado racional y empírico de occidente. Cuando Wilhelm Reich, creador de esta disciplina (1897-1957) va cambiando su trabajo de psi-

coterapia psicoanalítica por una forma de abordar la clínica que va más allá de las palabras, se da cuenta de que hay un componente vital y básico para comprender la salud y la enfermedad, el *funcionamiento plasmático, bioenergético*. Se trata del movimiento de contracción-expansión que se da desde los organismos más primitivos hasta los organismos más complejos. Reich, investigando desde la clínica, acercándose a la biología y a la física, observó que había una interdisciplinariedad necesaria para abordar el fenómeno de lo vivo, incluso para entender fenómenos de patología, que eran, ni más ni menos, fenómenos de muerte, es decir, de contracción donde la palabra muerte no tiene un sentido ni positivo ni negativo.

Reich se convierte así en el primer científico contemporáneo que descubre leyes de la energía vital, describiendo la energía que participa y permanece en todo y definiéndola como "orgón"; de ahí el término de Orgonomía (estudio de las leyes de la energía vital). Dentro de la Orgonomía se incluye la aplicación clínica de estas leyes en la psicoterapia,

existiendo asimismo aplicaciones en la educación y la prevención para facilitar que el organismo pueda tener vía abierta al desarrollo de sus potencialidades.

También cuenta con aplicaciones en el campo de la ecología, de la física, de la medicina... Por lo tanto participa en el nuevo paradigma holístico.

Concretamente, respecto a la experiencia de la muerte podemos afirmar que Reich, como occidental, usando un lenguaje occidental, nos describe fenómenos que en otras sabidurías, con otros lenguajes y otras culturas, estaban ya descritos hace miles de años. Una pregunta que hemos de

¿ Por qué no se tiene generalmente la capacidad de sentir nuestra esencia, teniendo conciencia de formar parte del todo?

hacernos es por qué hemos perdido, o por qué no se tiene generalmente la capacidad de sentir nuestra esencia, teniendo conciencia de formar parte del todo. ¿Qué lo impide?. Siguiendo las palabras de un viejo líder indio: "*Hasta que el ser humano no llegue a sentirse parte del cosmos, no dejará de destruir la naturaleza*". Mientras realmente no sintamos esto, la violencia, la guerra, la destrucción del planeta, seguirá dándose, porque no nos daña, no nos afecta vitalmente. Cada vez que dañamos a otro ser, si nos doliera, todo sería distinto. ¿Por qué nos da placer destruir? Hay quien afirma que el sadismo forma parte del ser humano, es su parte mala, su demonio o parte animal. Eso es real. De hecho, el psicoanálisis clásico se basa en esa teoría de la dicotomía de las pulsiones. Si nos quedamos en el plano de lo visible no podemos ir más allá; hemos de preguntarnos el por qué de la existencia de esa polaridad que nos acerca a la esencia, la lógica y a la realidad de las cosas. Es una paradoja mantener que el ser humano es sádico y violento y al mismo tiempo afirmar que

es amor y luz; y también lo es el decir que de la vida surge la muerte y de la muerte surge la vida. Pero es de esta dialéctica de donde surge la síntesis de la realidad. Este discurso que parece disociativo es el código que utilizan muchas sabidurías y en la que los humanos normales (normalizados) nos perdemos, porque nuestra capacidad de percibir y de comprender los procesos no tiene la flexibilidad de saber captar los antagonismos y de moverse en la paradoja. Decimos “blanco o negro”, “bueno o malo”, “guapo o feo”, tomando siempre el aspecto único, cayendo irremediablemente en el mecanicismo unilateral de la sociedad occidental. En los discursos occidentales han sido mal interpretadas estas afirmaciones paradójicas. Sin ir más lejos, al mismo Reich se le ha leído desde una óptica mecanicista y unilateral.

Siguiendo a Reich podemos afirmar que no tenemos la capacidad de sentirnos parte del todo a través de la conciencia cósmica, porque desde que venimos al mundo no somos bien recibidos. Es decir, las condiciones en las que nuestra energía se va estructurando no son las que corresponderían para el adecuado desarrollo de nuestra potencialidad. Y para defendernos de ello nos sumergimos en una coraza que nos va aislando del exterior y también de nuestra propia esencia, todo ello para evitar el sufrimiento y la enfermedad. Como consecuencia, nuestra percepción se embrutece y nos impide captar realidades esenciales y sutiles que están ahí, pero que por lo dicho no llegamos a percibir. Debido a esto, en el “*homo normalis*”, siempre existe esa dualidad entre lo divino y lo diabólico.

Cuando aparece el sadismo y dinámicas destructivas y violentas, se dan fenómenos de depresión, de falta completa de apego a la vida, y se presenta la patología desde el punto de vista psicológico y físico. Se trata de muertes en vida porque determinadas células mutan y se transforman, *produciéndose un proceso de muerte-renacimiento* como en el cáncer. El mismo Reich trabajó esta enfermedad

desde esa óptica y la consideró como una patología en la que se estaba pudiendo observar la muerte y la vida en una estructura concreta: el organismo humano, en el que distintas partes morían y renacían. También me refiero a patologías psíquicas en las que aparece la angustia, la ansiedad, la depresión que llevan implícito el miedo a la muerte; no sólo la muerte biológica, sino también las muertes parciales cotidianas que se identifican con el miedo a perder el control de lo que concibo como mi yo.

Para evitar el sufrimiento y la enfermedad nos sumergimos en una coraza que nos va aislando del exterior y también de nuestra propia esencia

Por ello, dentro de la Orgonomía hablamos de la prevención en la autorregulación infantil donde, como padres, tenemos una gran responsabilidad para permitir que ese ser de luz que llega al mundo no vea mermada sus potencialidades. Los primeros años de vida van a marcar la impronta básica de ese ser. Hay una serie de medidas que, desde el embarazo (ver Nota 1), podemos llevar a cabo para que el niño-a del futuro pueda tener una mayor capacidad de conciencia y de desarrollo integral.

Como adultos disociados que somos, vivimos el pánico de lo que conocemos como muerte, cuando el yo se disuelve y dejamos de tener el control. Hay situaciones en las que ese miedo a la muerte se ve de una manera mucho más sintomática, como por ejemplo en los ataques de pánico o las crisis de angustia donde la persona no puede salir a la calle; o personas que viven procesos de hipocondría y comienzan a estar pendientes de las enfermedades que pueden tener, viviendo obsesiones

y compulsiones a niveles graves que minan toda su vida social. Hay un miedo claro a la muerte como algo que hace perder el control corporal y, al mismo tiempo, qué es sino contracción y estadio de muerte la normalización extraperceptiva en la que estamos todos metidos, adaptados a un mantenimiento de lo concreto, lo cotidiano, lo productivista, lo laboral... que mengua los canales perceptivos que nos facilitarían dinámicas existenciales, humanas y espirituales que harían completamente distinto nuestro vivir cotidiano. Esa situación que todos, en mayor o menor medida, vivimos es un estado de muerte porque nos priva de potencialidades en nuestro propio tiempo de esta aquí.

Existen vías para superar ese sesgo, pero pocas personas de manera espontánea pueden recuperar esa capacidad perceptiva y romper la *coraza*. Generalmente son necesarios años de trabajo de crecimiento, de meditación zen, de psicoterapia... Evidentemente sin ese sistema defensivo sería más fácil y rápido alcanzar ese estado y ello tendría innumerables consecuencias a niveles individuales y sociales, ya que cambiaría nuestra forma de percibir, pues no olvidemos que actuamos según sentimos. Si siento contacto con algo, por ejemplo, una planta, no me costará regarla y cuidar de ella; de hecho, me dará placer hacerlo. El placer: esa es la lógica que mueve al ser humano. Lo que sucede es que con frecuencia las situaciones que producen placer están deformadas por la coraza y la represión de las situaciones naturales. Por ejemplo, el violador siente placer cuando viola. Ante este hecho hemos de preguntarnos cómo esa persona ha llegado a ese punto de disfrute del abuso de otro ser humano; cuánto daño se ha causado en ese biosistema a lo largo de su vida para que tenga esas pulsiones sádicas contenidas tan intensas. Investigando en esta línea llegaríamos a comprender las dinámicas humanas. La realidad con frecuencia es más dura que cualquier ficción.

La muerte nos atormenta por un motivo. Retomando a Reich y su concepto de coraza

Hay un miedo claro a la muerte como algo que hace perder el control corporal

Reich afirma que nuestro ser vive encerrado en una membrana que es el cuerpo. De ahí que todas las tradiciones hablen del *alma encerrada en el cuerpo*

como freno de las potencialidades humanas, afirma que nuestro ser vive encerrado en una membrana que es el cuerpo. De ahí que todas las tradiciones hablen del *alma encerrada en el cuerpo*. Nuestra esencia tiende a buscar a su madre y nuestra madre es aquello de lo que formamos parte, el cosmos universal. Como decía Einstein *somos polvo de estrellas*. Reich utilizaba estos términos para explicar las tendencias humanas a la evasión, a la búsqueda de situaciones que eleven su nivel energético. De ahí la lógica de las drogas (alcohol, tabaco, cocaína..) o las tendencias suicidas. En ocasiones, con el miedo a la muerte existe una fascinación por ella: la curiosidad del qué pasaría si pudiéramos ir más allá (deportes de riesgo, psicodélicos...) viviendo y buscando la intensidad. Reich explicaba esta tendencia como la necesidad de la persona de salir de su cuerpo y encontrarse con lo que está fuera de él. Una de las situaciones en esta realidad -siguiendo a Reich- en las que se podría trascender y comprender lo que significa la muerte y perder la identidad del yo, es en la experiencia orgástica. Reich une la sexualidad con la muerte en el momento en el que nos encontramos en el orgasmo con la capacidad de abandono en el otro, desapareciendo temporalmente nuestro yo. La experiencia orgástica se vive en momentos fortuitos, dada nuestra limitada capacidad de expansión y de abandono. Sucede ante una situación de bioexcitación elevada que se produce en un acto de amor, en el momento del abrazo genital y de la fusión sexual. En esos momentos la identidad de género se pierde; no somos hombre o mujer, ya no hay contorno, nos perdemos en el otro y el otro se pierde en nosotros. Esta capacidad, como otras, se ha perdido en gran medida y tiene la función de satisfacer ese anhelo de fusión con lo cósmico, ese anhelo de muerte en el otro en vida. De ahí que Reich hablara del orgasmo como la *petit mort*. Pero también por ello existe un miedo al orgasmo, al mismo tiempo

Si recuperamos el contacto con la realidad del morir, con nuestra temporalidad, tendremos más motivos para exprimir todo el jugo a la vida

que existe miedo a la muerte por el temor a abandonarse y salir del propio yo. Cuanto menos miedo a morir hay, mayor capacidad de goce sexual puede haber, y viceversa. Me refiero a la sexualidad no en el sentido mecanicista, sino como fenómeno que sólo puede darse en una completa relación amorosa.

Todo lo visceral, es decir, aquello que forma parte de lo emocional, de lo que funciona por sí solo (intestinos, sistema circulatorio, respiración) y no controlamos, como tampoco lo hacemos con la cólera, el miedo, la alegría, la tristeza... está regido por el Sistema Nervioso Vegetativo que dinamiza toda la energía vegetativa. En el momento en el que limitamos las funciones emocionales, estamos eclosionando nuestros procesos de expansión energética, limitándola. Por ello Reich definió su metodología clínica -y los post-reichianos lo seguimos haciendo- como vegetoterapia caracteroanalítica: psicoterapia profunda que intenta que la persona recupere el contacto con su esencia integrando procesos psicósomáticos, armonizando lo visceral con lo racional, y permitiendo así el libre desarrollo de la pulsación bioenergética de cada núcleo de nuestra célula, recuperando nuestra percepción cósmica y aproximándonos, por tanto, a la salud holística. Porque entonces la persona tendrá la capacidad de aplicar las leyes generales de las cosas a su propio ser, a las características de su propia individualidad. Desde qué debo comer, hasta cómo debo vestir, o en qué trabajar, o cómo debo vivir mi sexualidad. Las respuestas surgirán del corazón y será la razón la encar-

gada de vincularlas con la realidad concreta y de buscar formas para su realización.

Por ello, desde la clínica post-reichiana sabemos que cuando una persona se plantea la posibilidad de abrirse a la experiencia del crecimiento, ha de empezar sabiendo que su percepción está limitada por la coraza, y por lo tanto, gran parte de sus constructos psíquicos no serán funcionales para el desarrollo integral de su estructura. Sólo partiendo de ese punto de realidad de manera realista y humilde se puede comenzar a salir de la trampa. Nosotros morimos permanentemente, pero nos mantenemos en unas dinámicas constantes de intemporalidad sin darnos cuenta de que todo dura un tiempo. Si recuperamos el contacto con la realidad del morir, con nuestra temporalidad, tendremos más motivos para aprovechar las capacidades que tenemos y exprimir todo el jugo a la vida.

Coincidiendo de nuevo con muchos autores, sabemos que la persona que es capaz de vivir, está más preparado para morir, aunque de nuevo esto parezca una paradoja. Si soy consciente de cada acto que realizo, y de las consecuencias de ellos en el plano individual y colectivo, podré expandirme asumiendo al cien por cien la vida que vivo.

NOTA

1. Ver el libro "Ecología infantil y maduración humana". Xavier Serrano y Maite S. Pinuaga. Publicaciones Orgón de la Es.Te.R. Valencia, 1997.