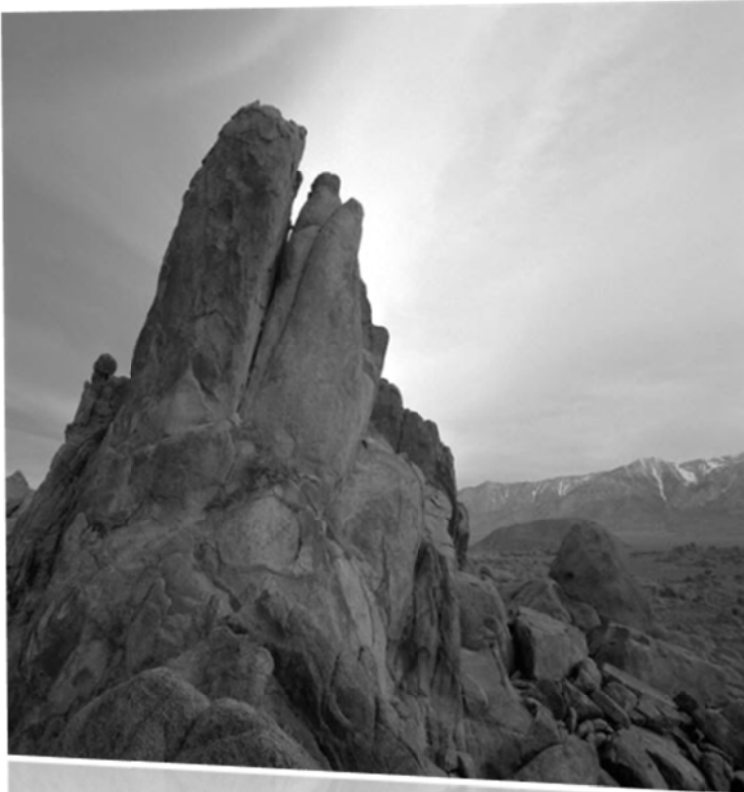


“Si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, este expresa quien eres”...



ARTRITIS ABORDAJE BIOENERGÉTICO

Tesina con tintes autorreferenciales.

Autora: Lic Alejandra Girardi

Directora de Tesina: Lic Norma Litvin

Artritis... vivenciada, comprendida y sentida desde la Bioenergética.

COMO Y DESDE DONDE MIRAR LA ENFERMEDAD.

(Este trabajo aborda la enfermedad desde una Concepción Holística).

En un enfoque holístico la enfermedad es consecuencia de una situación de desequilibrio y desarmonía, que deriva de una falta de integración que se puede presentar a varios niveles del organismo y generar síntomas de naturaleza física, emocional, relacional, sociológica o social. Se plantea que el exceso de stress y los dolores emocionales contribuyen de manera significativa al origen y desarrollo de la mayoría de las enfermedades, manifestándose en un desequilibrio inicial del organismo, y posteriormente en una configuración de la personalidad para dar origen a trastornos específicos causantes de enfermedades crónicas y degenerativas que son las principales causas de muerte e invalidez.

Una de las ideas es la unidad dinámica del organismo humano. Todas las funciones del hombre, somáticas y psíquicas son efecto de la energía vital que puede aumentarse y disminuirse por mecanismos o trastornos internos, o por influencia del medio ambiente externo. De esto se deriva que si por razones internas o influencias externas

alguna función somática queda restringida o alterada por falta, o por acumulación de energía, las funciones psíquicas quedan también alteradas porque el organismo humano trabaja como un todo. Del mismo modo cuando hay problemas psicológicos que restringen

el flujo de la energía vital en la musculatura y órganos del cuerpo hay también disminución de la actividad del sistema nervioso autónomo, del sistema endocrino, corrientes eléctricas y viceversa.

Esta idea se resume en el principio básico de la bioenergética de que "tú eres tu cuerpo". Tu cuerpo es tu modo de ser en el mundo. No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. "Cuanta más vida tenga tu cuerpo, más estás en el mundo".

Dice Lowen: Los procesos energéticos del cuerpo determinan lo que sucede en la mente, del mismo modo que determinan lo que sucede en el cuerpo...(...) La energía procedente del cuerpo, la energía que tiene una persona y cómo la usa determina su personalidad y se refleja en ella".

Consciencia somática: los seres humanos están dotados de una consciencia desarrollada que les permite discriminar y saber qué ocurre en su interior cuando emplean esa facultad. Pueden saber si entienden o no algo que saben.

La consciencia somática se refiere, entonces, a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático.

Se define "como una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones; constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo".

Considerar a la enfermedad como Biografía...la historia vital inscripta en el cuerpo. Existe una relación entre la historia vital y la aparición y el proceso de la enfermedad.

“Las espirales de movimiento son una autentica invitación a explorar el cuerpo a través de aprender a jugar con él, y este es el modo de aprender a pensarlo, a examinarlo sin prejuicios, con vocación de modificarlo. Quizás solo desde allí pueda soñarlo, porque soñar el cuerpo es una forma de quererlo”.

Dr. Hernán Kesselman

Lectura Bioenergética de la enfermedad

(Aquí el concepto DOLOR está concebido como dolor emocional ligado al dolor corporal y viceversa)

La personalidad y la energía son dos términos que no pueden dissociarse: ¿cómo es la energía de una persona que tiene artritis? ¿Responde a algún patrón de personalidad?

...”Una de las funciones de la mente es la de dirigir la atención hacia partes y áreas determinadas del cuerpo pudiendo enfocarlo bien hacia adentro o bien hacia afuera. El sujeto “sano” podrá variar el sentido y dirección de su atención con facilidad y rapidez siendo consciente de sí mismo, en la artritis también se rigidiza esta posibilidad”... (La Bioenergética, cap. El cuerpo la expresión y terapia. Pág. 7), esto podría compararse con la posibilidad del movimiento gestáltico de figura fondo que nos habilita a centrar en figura y el resto en fondo aquellas emociones, ideas, necesidades, vivencias y así flexibilizar nuestras prioridades, podríamos pensar entonces que en estos pacientes la Artritis se instala en figura obstaculizando la posibilidad de movilizar este proceso interno emocional. Entonces la enfermedad y en especial el Dolor se transforma e instala como un aviso de trastorno, una señal de peligro y entonces el artrítico ¿estaría en estado de peligro permanente? generando tensión y más Dolor, reteniendo y evitando el movimiento y el sentir emociones, círculo que habría que desbaratar...FLEXIBILIZANDO...

Lowen afirma que la vida se orienta hacia la búsqueda de placer y a la huida del dolor. El placer estimula la vida. El dolor es una amenaza a la integridad del organismo o la reacción a la amenaza.

Dícese que en la artritis el sistema inmune no reconoce la diferencia entre lo desconocido y lo conocido...los amigos y los enemigos...por lo tanto TODO es amenazante y actúa en consecuencia, por lo tanto el estado de dolor se convierte en un estado permanente de reacción a la amenaza, ¿con el dolor me defiendo de mi desintegración?...

AUTODESTRUCCION

Más auto culpabilidad se transforma auto digestión

Emociones se transforma inmunología

El propio yo ataca al sí mismo

El dolor ahoga el impulso de ir hacia afuera en busca de placer (señales contrarias, conflicto), generando conversión de emociones no aceptadas o desconocidos en síntomas físicos.

Frente a la búsqueda de placer aparece la privación, la frustración o el castigo como vivencia primaria y después la defensa, entonces ¿podríamos pensar al Dolor como un mecanismo de defensa? ya que el dolor funciona como privativo generando la frustración frente al impulso de la búsqueda del placer. La muerte es la defensa total contra la ansiedad, la defensa es una limitación de la vida es una muerte parcial (dolor crónico=mecanismo de defensa=muerte parcial), es como sentirse muerto de a ratos. Por eso es necesario Liberar la energía necesaria para recuperar salud.

Los distintos tipos de defensas son utilizadas en las diferentes estructuras de carácter, patrón fijo de conducta, manera en que el individuo administra su búsqueda del placer. Esta estructurada en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas e inconscientemente bloquean o limitan los impulsos hacia afuera. ARTRITIS: limita el movimiento, limita la expresión, limita lo vital, la búsqueda del placer. Entonces la enfermedad misma es un modo de defendernos? De qué? ...quizás del miedo a vivir....

“Las sensaciones son percepciones de movimiento: el movimiento se ve bloqueado y las percepciones son de muerte, poco vitales. Si el cuerpo no puede expresarse, la energía de un impulso se encuentra con un obstáculo, el dolor físico, el deseo esta pero no puede ser alcanzado, queda encerrado en el cuerpo, hasta que esta situación va construyendo una anestesia para no sufrir emocionalmente y queda solo el sufrimiento corporal”... Cuando no circula el sentimiento no circula la sangre ni la energía, la persona no puede expandirse y sus impulsos quedan encerrados sin expresión.

DOLOR=ausencia de placer.

CONTRACCION/TENSION= aspecto somático del dolor.

Necesario Liberar la energía para movilizar este proceso que se instala como habito (conducta inconsciente).

¿Cuánto dolor emocional sostiene el dolor físico en la artritis? , ¿Esto se encuentra indiscriminado?
¿Dolor físico y dolor emocional se convierten en la misma cosa?

Cuando existe una tendencia a inhibir un sentimiento y esto se mantiene indefinidamente porque su expresión no es aceptada por el Ego atiende su control y se retira la energía del impulso. Entonces la resistencia al impulso se hace lcc y el o los músculos mantienen su contracción por falta de energía para expandirse y relajarse, proceso que hace surgir la imagen del Ego, (este proceso se ve exacerbado por el dolor físico) .La musculatura de la que se retira la energía entra en estado de contracción crónica, imposibilitando la expresión del sentimiento inhibido. El

impulso es suprimido y la persona pierde el deseo. ¿La Artritis haría perder el contacto con el deseo ya que el dolor que limita cobra figura y el deseo se pierde en el fondo?

El impulso suprimido entonces queda latente bajo la superficie del cuerpo donde no afecta la consciencia o si generando conflicto. Bajo una presión o provocación suficiente el impulso puede cargar intentando acabar con la inhibición emocional pero se encuentra con la inhibición corporal (Dolor, inflamación) y vuelve a implosionar. La tensión muscular crónica producto de la construcción lcc y de la construcción a partir del dolor corporal impide la respiración natural plena reduciendo el nivel de energía. Cambia así la dialéctica del individuo:

MENTE DOLOR CUERPO

Aquí la relación queda mediada y determinada por el Dolor físico. Esta dinámica modela su autoimagen, su pensamiento y sus sentimientos. Al bajar su nivel de energía y quedar modificada su autoimagen se van realizando ciertos ajustes en el estilo de vida evitando situaciones que puedan no solo evitar el dolor corporal sino también cualquier sentimiento lcc y quedará justificado. Evitando el dolor físico también se evita el dolor emocional, este modo se transforma en defensa, como las defensas del Ego (negación, protección, provocación, reproches, demandas, lamentos), esto es sostenido por la energía retirada del conflicto y así se abroquelada y se va limitando, se pierde la capacidad de expresión se empobrece la creación.

Ante estas restricciones el Ego manipula el medio ambiente para satisfacer la necesidad que tiene el cuerpo de contacto y placer y estas manipulaciones quedan como necesarias o normales justificadas por la limitación del movimiento producto del dolor.

Así la enfermedad se va transformando en la mejor armadura debilitando al ser emocional. El dolor físico fortalece la defensa/resistencia, si me aferro al dolor físico no aparece el dolor emocional.

¿Vivir la enfermedad como una virtud o como un medio de victimización?

¿Qué conflictos se han estructurado en un cuerpo artrítico?

DEPENDENCIA-INDEPENDENCIA

DAR-RECIBIR

SOLTAR-AFERRARCE

IDEAL DEL YO-YO IDEAL

OMNIPOTENCIA-IMPOTENCIA

RELACIÓN ENTRE DEPRESIÓN Y SISTEMA INMUNOLÓGICO. LA ARTRITIS UN MODO CORPORAL DE DEPRESIÓN?

...“La principal finalidad en lo psicoterapéutico es poner mentalmente a la persona con la realidad, para el individuo neurótico la concepción de la realidad es defectuosa opera con ilusiones, idealizaciones y su funcionamiento no esta enraizado con la realidad”...¿será este uno de los mensajes que trae esta enfermedad? hacernos ver nuestra omnipotencia, nuestro creer que podemos; hay tiempos vitales necesarios para una buena salud que confrontan con la exigencia, el esfuerzo, el control, el poder...Hay una realidad innegable , el ser, la individualidad, la personalidad están determinadas por el cuerpo y sus vivencias. No existe perturbación mental que a la vez no lo sea física y viceversa.

“EL termino apropiado para describir los desórdenes de la personalidad es enfermedad emocional. La palabra EMOCION connota movimiento y por lo tanto tiene una implicación física y mental. El movimiento se da en el nivel físico, pero la percepción ocurre en la esfera mental. Una perturbación mental implica ambos niveles de la personalidad. Y como es el espíritu el que mueve a la persona, el espíritu esta también involucrado en todo conflicto emocional. El individuo deprimido sufre una depresión de su espíritu. Si deseamos evitar la ilusión de que todo está en la cabeza, tenemos que reconocer que la verdadera espiritualidad tiene una base física o biológica. De modo similar tenemos que distinguir entre fe y creencia. Creer es el resultado de una actividad mental, pero la fe está arraigada en los profundos procesos biológicos del cuerpo....La persona deprimida es, una persona que ha perdido su fe”...El dolor corporal imposibilita, debilita, inmoviliza, esto deprime y lo que deprime se traduce en dolor corporal...este ir y venir debilita la fe, la fe en recuperar la salud, salud que se deposita en otros (médicos, medicación, rehabilitadores) y así se va perdiendo la autonomía en la convivencia con nosotros mismos y con la enfermedad. La enfermedad puede transformarse en una lección espiritual en lugar de un juicio o guerra que se tiene que ganar o perder.

Recobrar la salud vale solo tanto como lo que aprendamos respecto de la vida que recuperamos.

Queda en el cuerpo a modo de coraza defensiva, la muerte, el enojo, la frustración, el deseo, los proyectos truncos y la energía vital se pone al servicio de sostener este mecanismo y se va debilitando. El cuerpo pierde su energía vital no vibra, no vive, está duro, rígido, inflamado, dolorido casi muerto. La severidad, rigidez y oscuridad se tradujeron al cuerpo. El cuerpo queda aferrado al pasado. Frente a la perdida, en mi, sobrevino la identificación con mi madre Inconscientemente repetí la forma en que ella respondió a sus frustraciones y perdidas, faltas de libertad, a sus deberías y no deberías, a su dependencia enfermándose de Artritis... yo enferme de Artritis...

Existe una disociación entre el yo¹ y el cuerpo, aquí el cuerpo emocional irrumpe poniendo límites al yo, (omnipotencia), reprimiendo, negando, aferrándose al deber ser, pero por otro lado encierra el deseo de libertad

¹ “El concepto del Yo (ego) es fundamental en el pensamiento psicoanalítico. En ingles la palabra ego es un préstamo tomado del latín y no es traducción del alemán das Ich empleado por Freud y que los franceses traducen por le moi. La traducción inglesa literal seria the I. Hemos de tener presente, por tanto, que el yo (ego) se emplea como sinónimo de sí mismo (self) en su sentido subjetivo. Una vez más se pone de manifiesto la dificultad de conocer el sí mismo a través del sí mismo. Sin

ideal ilusoria. ...“Una meta ilusoria exige una manera de ser aprobada porque detrás de esta meta esta la necesidad de aceptación. La meta se fija inicialmente en la infancia, con el deseo de aceptación de los padres, transferido más tarde a los demás”... Quizás la meta ilusoria sea la de ser perfecta, admirada, sostenerlo requiere de un enorme esfuerzo, una sobre adaptación, esto tiene una vecindad con la omnipotencia o quizás sea el inicio de la construcción de la omnipotencia. Las enfermedades inmunes suelen sostenerlas personas con estas características.

En un cuerpo con Artritis la Libido² está atada, encerrada, frenada, presa, pero forcejea por liberarse aumentando la excitación y la carga energética que se limita a la cabeza por que el cuerpo no responde duele se inflama, esta dirección del flujo energético asciende y no se descarga y así se eleva el nivel de tensión aumentando el dolor. Fenichel dice: la manía no es una liberación genuina de la depresión sino una exageración violenta de las dependencias”...La reacción depresiva se basa en una pérdida, ¿esta enfermedad será también una reacción frente a una pérdida?

“...Bioenergéticamente la reacción de rabia ante una pérdida es la respuesta natural del organismo ante el dolor. A través de la rabia y su expresión se intenta evitar el dolor o superar su efecto sobre el cuerpo. El dolor provocado por la pérdida del placer produce contracción en el cuerpo. Las sensaciones y la energía se retraen de la superficie del cuerpo (zonas erógenas) y se concentran en el aparato muscular. Si no hay liberación plena, el organismo esta biológicamente bloqueado.” Hasta que el enfado y la rabia no sean liberados los músculos no estarán libres para que la persona pueda abrirse al amor. Entonces el drama de la psique se transforma en el escenario de la biología.

A través del camino bioenergética provocaremos el contacto y expresión de las emociones encarnadas en el cuerpo.

“Las corazas son palabra, movimiento, imagen, recuerdo, pensamiento agazapado en algún lugar del cuerpo”...

Susana Kesselman

embargo, es el único método de que se dispone ya que el yo (ego) es lo primero que encontramos cuando volvemos sobre nosotros mismos.

Freud (1950b.p.15) describe el yo (ego) del modo siguiente: "...en todo individuo existe una organización coherente de los procesos mentales a la que denominamos su yo. Este yo incluye la conciencia y controla los accesos a la motilidad, es decir a la descarga de excitaciones en el mundo exterior. Esta institución de la mente regula sus propios procesos constitutivos y por la noche se va a dormir, pero aun así continua ejerciendo una censura sobre los sueños>>.

² Energía o fuerza motriz o tendencia derivada del impulso primario o global de vivir.

HAY PLACER EN LA ARTRITIS? DONDE ESTA?...

- FINGIR (QUE SE ES FELIZ)
- SOBREADAPTARSE
- NEGAR
- DESCONOCER EL PROPIO DESEO
- ESTAR DEMASIADO ATENTO AL DESEO DEL OTRO, Y CREERLO COMO PROPIO
- EXIGENCIA
- ESFUERZO
- ELECCION (Si es desde la obligación, desde el deber ser genera emociones nocivas)

Quizás una enfermedad tenga un alto nivel de identificación o sea una repetición de algo que no es elegido...o sí?...Esto nos hablaría de una desconexión con el deseo, con el verdadero deseo, quizás este sea un camino posible a transitar...conocer, darse cuenta que es lo que deseo. La autoexpresión habilita la capacidad de sentir placer pero sabemos que y como expresarnos? para ello es necesario estar en contacto con las necesidades y deseos propios.

“...Para comprender la naturaleza del placer deberíamos contrastarlo con el dolor. Ambos describen el carácter de la respuesta de una persona a una situación. Cuando esta respuesta es positiva y los sentimientos fluyen hacia afuera, la persona dirá que ha sentido placer. Cuando la respuesta es negativa y no hay flujo rítmico de sentimientos, describirá la situación como desagradable o dolorosa. Pero dado que la experiencia de placer o dolor está determinada por lo que sucede en el cuerpo, cualquier trastorno interno que bloquee el flujo de sentimientos dará origen a una experiencia de dolor... Podríamos pensar que esta enfermedad presenta en la persona una dificultad en el flujo de sus sentimientos...otro camino para recorrer...”

“...Las diferencias en nuestras reacciones frente al dolor y al placer pueden explicarse, al menos en parte, por el hecho de que el dolor es una señal de peligro. Denota una amenaza a la integridad del organismo...Todos los sentidos están alertas y la musculatura esta tensa y preparada para reaccionar. Para enfrentar la amenaza, se debe conocer la exacta localización del peligro...” Si una de las características de esta enfermedad es que el reconocimiento del peligro y la respuesta del organismo es equivocado, el cuerpo se agrede a sí mismo no pudiendo identificar lo peligroso de lo que no lo es, aquí se plantea un problema de INDISCRIMINACION.

“...La respuesta al dolor implica el aumento de la autoconciencia”... (Este será otro de los caminos a transitar) mientras que la respuesta al placer conlleva y exige una disminución de la autoconciencia....Para sentir placer, la persona debe “liberarse”, es decir dejar que el cuerpo responda libremente (otro camino a transitar)

Cuando no hay perspectivas de liberación se posterga la satisfacción, el deseo y la necesidad esto queda acorazado en el cuerpo y se transforma en estados de dolor. Pienso...la artritis será el intermediario de aquellos dolores latentes que no tuvieron la posibilidad de ser expresados, que al no fluir a la consciencia quedaron encerrados, transformándose en mensajes internos que alteran el metabolismo y se convierten en enfermedad.

Ponerse en contacto con el dolor es doloroso...y el cuerpo lejos de abrirse tiende a cerrarse intentando que el dolor no aparezca....pero el dolor persiste...existe...allí...adentro....las medicaciones que la

medicina alopática ofrece tienen este objetivo, ocultar, evitar, aliviar artificialmente ese dolor que debe ser reconocido, enfrentado

porque aquello que no podemos sentir no puede ser identificado para luego soltarlo...la liberación del dolor es atravesando el dolor.

“Las necesidades primarias de un organismo tienen que ver con la preservación de su integridad, el placer está asociado con la sensación del bienestar que surge cuando la integridad está amenazada”...me pregunto esta enfermedad que vínculo tendrá con la integridad, esta se habrá visto amenazada y entonces hay que omnipotentemente lograr asegurarla para no desintegrarse, (omnipotentemente porque se necesita una fuerza enorme para no perder la integridad). Esto me hace pensar en la integración cuerpo mente, ya que las personas sobreadaptadas necesitan disociarse, no sentir, no escucharse para seguir exigiéndose. La Artritis pone freno abrupto a esta modalidad.

Cuando el dolor puede ser tolerado, enfrentado, la persona hace consciente su cuerpo y luego cuando logra la liberación de las emociones cobra también consciencia del placer de estar vivo.

Lowen dice: Es más lógico definir el dolor en términos de placer que a la inversa. El placer, en forma de bienestar, es el estado normal del cuerpo sano. El dolor denota algún trastorno de este estado. En consecuencia, el dolor representa una pérdida de placer, así como la enfermedad en una pérdida de la salud. Psíquicamente experimentamos el dolor como una pérdida del placer....La rigidez caracterológica y física que surge de la tensión muscular crónica se desarrolla a partir de la necesidad de reprimir sensaciones dolorosas. Cuando se superan tensiones musculares crónicas durante la terapia Bioenergética, es de esperar que los recuerdos y sentimientos dolorosos emerjan a la conciencia...”No hay placer sin dolor” significa que la capacidad de experimentar placer está vinculada a la de sentir el dolor de una situación perturbadora.

Al querer evitar el dolor físico se evita tocar el dolor emocional. Nos evitamos a nosotros mismos, a nuestra historia a nuestro ser verdadero.

OBJETIVOS DEL TRABAJO BIOENERGÉTICO CON PACIENTES QUE PADECEN ARTRITIS

El concepto bioenergética básico es que cada forma de tensión muscular crónica debe ser tratada a tres niveles: 1) su historia u origen en la infancia. 2) su significado actual en relación con el carácter del individuo y 3) su efecto sobre el funcionamiento corporal.

Es necesario tener en cuenta que todo grupo de músculos en tensión crónica representa un conflicto emocional no resuelto y reprimido, la tensión es el resultado de un impulso frenado por el temor, por eso es necesario que las tensiones deben ser liberadas. Todo músculo contraído en forma crónica representa una actitud negativa, entonces el objetivo en el trabajo será transformar el “no puedo” en “no quiero” responsabilizándose de su negatividad y despertando la motivación por enfrentar la tarea terapéutica a veces dolorosa de liberar las tensiones y a través de la respiración y el movimiento recuperar la alegría de vivir.

Desde esta perspectiva considero necesario tener en cuenta antecedentes de gran importancia no relacionados con los que clínicamente estamos acostumbrados a considerar y que se refieren a los que el paciente subjetivamente considera como los aspectos motores o primarios en su enfermedad. De especial importancia son los antecedentes de pérdidas afectivas y episodios traumáticos vivenciales.

- ¿Qué opina el paciente de sí mismo?
- ¿Qué piensa de su enfermedad y pronóstico?
- ¿Si tiene un diagnóstico, que conoce de su enfermedad?
- ¿Qué conoce acerca de su cuerpo?
- ¿Qué condiciones considera él como inductoras de su proceso de enfermedad actual?
- ¿Qué condiciones cree él que puede aportar o qué tipo de estrategias puede elaborar en el seno de su vida cotidiana para contribuir de una forma participativa en la solución de su problema?
- ¿Se siente acompañado, por quienes?

Todas esas son preguntas que planteo frente al paciente a fin de elaborar una estrategia terapéutica que permita una actitud participativa, garantizando la continuidad de la relación terapéutica y despertando su potencial curativo. Así puedo evaluar el CONOCIMIENTO DE SI MISMO y cuál es el estado de su DARSE CUENTA.

Como dice S. Ginger: Un trabajo emocional que luego no se comparta verbalmente suele dejar pocas huellas duraderas y aprovechables mientras que un trabajo verbal que no va acompañado de una participación emocional y corporal conlleva pocas modificaciones profundas a corto plazo y precisa de numerosas repeticiones. Sólo la conjunción de ambas emoción y verbalización- parece permitir transformaciones que son al mismo tiempo rápidas, profundas y duraderas. No basta con la palabra, para que resulte eficaz debe estar habitada: necesita “encarnarse”.

En las personas deprimidas en las que carecen de energía necesaria para sentir interés por nada (característica de las personas con crisis artríticas); lo que intentará el terapeuta bioenergética es que recuperen su energía, aumentando, para ello, su oxigenación, trabajo profundo con la respiración. Al reactivarse la respiración del sujeto, su energía aumenta, pudiendo producirse en él temblores y movimientos espontáneos que evidencian una corriente de excitación o energización.

TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

La Terapia Bioenergética ayuda a superar el efecto de las pérdidas restableciendo su cuerpo a su natural estado amoroso. Durante el proceso terapéutico se volverá a experimentar las privaciones, frustraciones, penas y pérdidas de su infancia y juventud. Se colabora en la recuperación del coraje, Lowen dice que “el coraje de una persona es la medida de su fuerza vital”.

SENTIRES (Escrito durante una crisis reumática luego de realizar experiencias Bioenergéticas)

Cuando tengo que transitar estos tiempos de tanto dolor corporal (crisis reumáticas) me encuentro con un cuerpo que se rigidiza, se acorta, se inflama, pierde fuerza, se inmoviliza, se lentifica, se bloquea y duele, duele cada movimiento, duele EL MOVIMIENTO, cada contacto....busco y deseo que se anestesie para no sentir...mi energía es baja y siento que se acumula se abroquela en diferentes partes del cuerpo sin poder descargarla. Cualquier movimiento que implique levantar peso, retorcer, situaciones estresantes, exceso de cansancio, movimientos bruscos, facilitan y alimentan este proceso. Me doy cuenta cuanta relación tiene este proceso con la depresión, porque cuando todo esto ocurre mi ánimo se entristece, se abruma, se apaga... pierdo mi vitalidad, me contacto con el miedo, la bronca, la pena y hasta a veces con la victimización...pienso...o quizás pueda ser a la inversa?... Este estar se contrapone con otro estar mío que son mis aspectos flexibles, creativos, expansivos, activos, inquietos con necesidad de movimiento y relación. Y así me enfrento con un conflicto, dualidades, divalencia. Aparece una fuerza interna que sé que tengo y que en varios Talleres de Bioenergética descubrí y hasta quede sorprendida de su intensidad. Energía vital, intensa, fuerte, sólida, expansiva. Este sentir me despierta ansiedad, quiero hacer pero no puedo en ocasiones ir paso a paso, me atolondro hago mucho variado, me tienta no profundizar y picoteo. Es allí cuando a veces es el DOLOR EL QUE ME PONE UN FRENO... Entonces comienzo a leer que la artritis viene a ponerme un límite...cual? A mi sobre adaptación?...a mi omnipotencia?...a mi habito de sufrir, de tener que esforzarme siempre?...Entonces tendré que aprender otro modo de andar por la vida?A diferencia de otros momentos de la enfermedad, hoy siento que puedo transitar con menos angustia, antes sentía que este estado se instalaba y fantaseaba con quedarme así para siempre, detenida, inmóvil, discapacitada. Hoy puedo sentir que va a pasar, que es algo pasajero, que en la vida siempre hay momentos de crisis en las que uno aprende y luego pasa, este movimiento de figura fondo donde por momentos la enfermedad cobra figura pero en otros momentos va al fondo y aparecen en escena otras situaciones vitales me tranquiliza y me permite transitar más amorosamente conmigo misma, sin enojarme ni pelearme con la enfermedad. El fantasma de la enfermedad de mi madre (artritis reumatoide) está lejano me siento discriminada de ella y eso me da seguridad y fuerza, más autonomía. Comprendo que realizaré mi propio camino y me encontraré con mis recursos saludables CON MI ENERGIA VITAL...

BIBLIOGRAFÍA

- Bioenergética. Dr. Alexander Lowen. Ed. Diana.
- La experiencia del Placer. Dr. Alexander Lowen. Ed. Paidós Contextos.
- La depresión y el cuerpo. Dr. Alexander Lowen. Ed. Psicología Alianza.
- Miedo a la vida. Dr. Alexander Lowen. Ed. Papel de Liar.
- Ejercicios de Bioenergética. Dr. Alexander Lowen. Ed. Sirio.
- El lenguaje del cuerpo. Dr. Alexander Lowen. Ed. Herder.
- El cuerpo territorio de la imagen. Elina Matoso. Ed. Letra Viva.
- El pensamiento corporal. Susana Kesselman. Ed. Lumen.
- Artritis. Stephen Terras. Ed. Tutor.
- La Bioenergética, el cuerpo y la terapia. Dr. Juan Jose Garcia. Universidad Complutense.
- Bioenergética y Gestalt. Una visión Integradora. Amalia Castro. Psicóloga del centro de salud Vital Zuhazpe.
- Medicina Holística. [Una nueva teoría](#) sobre artritis basada en las lecturas de Edgar Cayce por Carol Baraff revisado y publicado en 1993 por heritage publications p.o. box 444 virginia Beach, VA. 23458-0444
- Moshe Feldenkrais. Autoconsciencia por el movimiento. Paidós, México, 1991. p.60
- Richard Gerber. Medicina Vibracional.
- Donna Talman. Buscando en el corazón: hacia una curación del lupus.
- Frank Arthur. A merced del cuerpo.