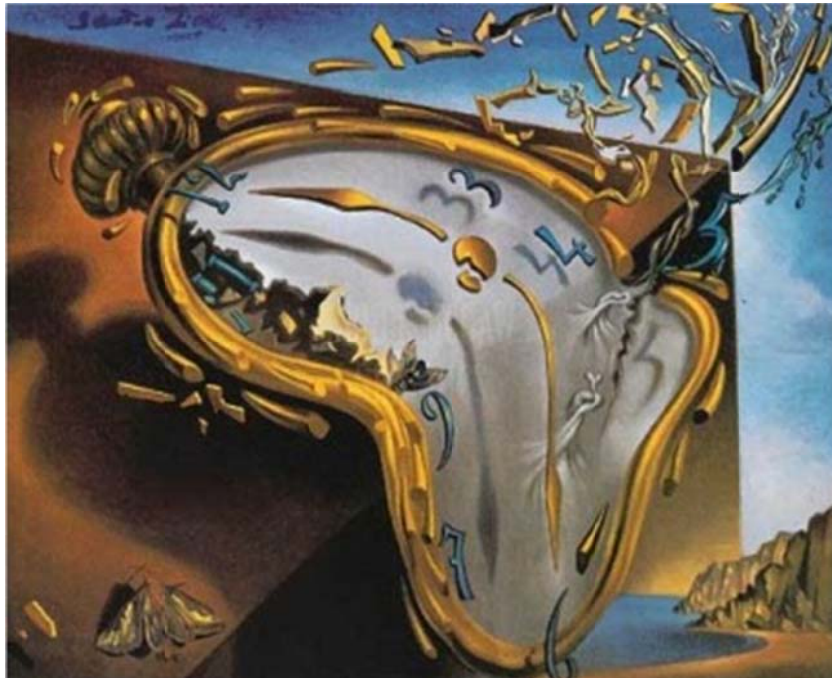


### “El respeto al tiempo en los procesos emocionales”



Luciana Gingins

Jimena Bollini

Tutor: José M. Sánchez

### Prologo

En el proceso de la tesina, de elaborarla y escribirla, pasamos por muchas etapas diferentes. Nos organizamos para juntarnos por lo menos una vez por semana y hablamos de nosotras, leímos y escribimos. Por momentos nos sentimos muy entusiasmadas con el trabajo, releer los textos de Lowen con un fin de investigación y profundización no era lo mismo que hacerlo en una primera lectura de exploración. Pudimos entender y relacionar las vivencias del último tiempo con conceptos y formulaciones que antes eran, a primera vista, teóricos. Por momentos nos sentimos un poco perdidas y sin rumbo, el tema era tan grande y tan interesante que era difícil hablar de algo específico. Se hizo necesario hacer un recorte, y eso fue decantando con el “tiempo” y naturalmente. Si bien fue importante encontrarle a este trabajo un marco teórico, muchas veces nos sirvió para salirnos del cuerpo e instalarnos en la cabeza, aunque ese no fuera el fin del mismo.

Estos meses que dedicamos a realizar la tesina, han sido un verdadero proceso en el cual nos vimos sumergidas y que nos llevó no solamente a reflexionar sobre el tema en cuestión, sino a llevar la mirada a algunas de nuestras experiencias de vida. Todo esto empezó a principio de año, cursando el tercer año de la formación. Con las prácticas clínicas supervisadas se comenzó a ver más seriamente la posibilidad de ser terapeutas.

Entre charlas y confesiones pasamos por algún momento de cercanía y alguno de distancia, ya que profundizó el proceso de conocernos, que se había iniciado antes, pero que producto del trabajo fue haciéndose cada vez más hondo. Nos juntamos en infinidad de tardes y noches a conversar de los distintos temas, a mirar libros, compartir artículos, anécdotas y confesiones. Funcionamos, entre nosotras, como un soporte continuo para la otra, haciendo postas con el entusiasmo y el foco en el trabajo, cuando una decaía o se dispersaba, la otra sostenía.

Algo muy interesante en estos meses, fue ver a la luz de los “tiempos de los procesos” todo lo que nos fue aconteciendo. Continuamente fuimos pasando por este tamiz lo que nos sucedía, y también lo fuimos relacionando con cuestiones del pasado.

Para mí, Luciana, trabajar con Jimena fue muy bueno, me sentí escuchada, acompañada y contenida. Fue una persona importante para mí este año. Tuve momentos de sentirme sobrepuesta y momentos de mutismo pero lo bueno es que esto lo transitamos juntas y fue una muy linda experiencia.

A mí, Jimena, me permitió ver mi nivel de ansiedad y anticipación frente a muchas cosas y sobre todo, la exigencia que aparece cuando no está sucediendo lo que “debería ser” en los tiempos que “deberían ser” de acuerdo a los puntillos y, a veces disparatados tiempos, que impone mi cabeza. Sentí que con Luciana pude expresarme libremente, sugerir ideas, puntos de vista, etc. Eso fue fundamental para que pudiese vivir este proceso con placer y entusiasmo.

### Introducción

Cuando iniciamos la tesina, nuestra inquietud básica era, como el ser humano va atravesando distintos procesos, momentos, que lo convierten en quién es y modelan su mirada y su visión del mundo.

Para comenzar a indagar en cómo funciona esto, nos apoyamos en la formulación de A. Lowen que entiende que “la persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales queda registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo” (1). Lowen postula que a medida que el organismo humano va creciendo, va añadiendo a su personalidad diversas capas. Estas capas o estratos suponen el desarrollo del individuo desde su condición de infante, pasando por los estratos del niño, muchacho y joven, para finalmente llegar a la condición de adulto. Este crecimiento del organismo humano, con sus estratos que se van desarrollando y acumulando, supone el desarrollo y expansión de la conciencia. Para Lowen, la conciencia es una función del organismo que se desarrolla en relación con el crecimiento del cuerpo física, emocional y psicológicamente.

También nos apoyamos en una de las tesis fundamentales de Carl G. Jung, que entiende que en el alma hay un proceso autónomo, independiente de las circunstancias, que aspira a una meta que él denominó “proceso de individuación”. En términos muy sencillos, este proceso da cuenta del empeño, que dura toda la vida, por descubrir el propio ser. Así, existirían dos sujetos de la existencia: por una parte el sujeto consciente, el “yo” y por otro parte el sujeto integral de tal proceso autónomo, con el cual el “yo” puede cooperar o luchar y al que habitualmente desconoce. A este último, Jung lo denominó “Si mismo”.

No es nuestra intención intentar conciliar las proposiciones teóricas de estos autores sino tomar los conceptos mencionados, los que nos permitirán dar un contexto para desarrollar la temática de nuestro trabajo.

En este sentido, entendemos que a los fines del desarrollo del organismo humano y de la conciencia al que se refiere Lowen o del proceso de individuación al que se refiere Jung, el individuo va atravesando diversos procesos humanos, que por tener un contenido sustancialmente emocional, hemos denominado en este trabajo “procesos emocionales”. La idea es que estos procesos son como eslabones de una gran cadena, que van formando el paisaje de la experiencia humana y van definiendo nuestra personalidad. Como vivimos estos procesos, que lugar les damos, que tiempo dedicamos a que la temática de cada proceso se exprese, desarrolle e integre es lo que abordaremos en la presente tesina.

### ¿Qué es respetar el tiempo?

Para comenzar con este apartado sería útil definir los conceptos de “tiempo” y “respeto”.

Hemos tomado dos de las acepciones contenidas en el diccionario de la Real Academia Española. De acuerdo con este compendio, el tiempo es la “oportunidad, ocasión o coyuntura de hacer algo” y/o hace referencia a la “duración de las cosas sujetas a mudanza”.

Mientras que la palabra respeto estaría relacionada con la veneración o el acatamiento que se hace a algo o alguien. El respeto incluye miramiento, consideración y deferencia.

Cuando comenzamos nuestra tesina, pensamos en numerosos casos en que en nuestra cultura no se respetan los tiempos de los acontecimientos, circunstancias y/o procesos.

Es casi habitual no respetar nuestros propios tiempos y necesidades, por ejemplo, no toleramos estar enfermos, o tener que parar con nuestras actividades y nuestro ritmo cotidiano, tomamos medicamentos que nos permiten desconectar de nuestros síntomas y seguir como si nada pasara. Otro caso que observamos, es el de los embarazos que no llegan a término debido al estrés en que viven las madres. También es bastante frecuente el hecho de que les cueste conectar con sus embarazos y con los cambios que se producen en sus cuerpos. También pensamos en los niños que inician el jardín y no se adaptan en los tiempos esperables y quedan desfasados respecto de las expectativas de la institución a la que concurren. O el caso de los niños con déficit de atención, que al no adaptarse a los tiempos de la escuela, son medicados. Incluso, la habitual costumbre de velar a un ser querido durante toda la noche, fue reemplazada por una modalidad en la cual las salas velatorias cierran durante la noche, acortando el plazo de la despedida final.

La enumeración podría continuar, pero la idea es que son frecuentes las oportunidades en que no respetamos los tiempos propios. Lowen menciona en su libro *Miedo a la vida* que nos mantenemos ocupados para no sentir, corremos incesantemente para no enfrentarnos con nosotros mismos.

Luciana: El tema del tiempo es algo muy presente en mí, no sé bien porque, pero hay una sensación de angustia en eso. El tema de respetar el tiempo de los procesos emocionales viene conmigo hace mucho, siempre me costó mucho escuchar el cuerpo, sentirlo.

Vivir el proceso, no evadirlo, es algo que produce vértigo. Sin embargo, es la clave para ser consecuente con lo que vivimos y aprovechar la oportunidad de crecimiento que nos brinda.

### ¿Que son los procesos emocionales?

De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española la palabra proceso refiere al “transcurso del tiempo” y/o al “conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno”. Es interesante señalar que una de las definiciones del diccionario refiere al proceso, meramente, como transcurso del tiempo, como si el elemento “tiempo” fuera algo intrínsecamente vinculado con él.

Mientras que la definición de la palabra emoción es: “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Tal vez la definición más relevante para este trabajo sea la de Lowen, para él la emoción es la “respuesta total del individuo, en que todo el ser esta conmovido, en cuerpo y mente, sintiendo y pensando, y el ello y el yo participan coordinadamente” (2). “Son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones en el cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior” (3).

Como indicamos en la introducción, el individuo a medida que se desarrolla, va atravesando diversos procesos humanos, que a los fines de este trabajo hemos denominado “procesos emocionales”.

Los procesos emocionales son siempre dolorosos, porque implican un duelo, algo, una estructura que hasta ahora nos era funcional, deja de serlo para dar lugar a otra cosa. La estructura no desaparece, no se rompe, solo se flexibiliza pero ya no sostiene como antes y eso nos da miedo, angustia, dolor en el pecho, falta de aire, cerrazón de garganta.

Recorriendo nuestra historia, nos damos cuenta que fueron más las veces que nos amoldamos a las normas preestablecidas del exterior (a lo que se esperaba de nosotras), más que a nuestro ritmo interno, nos protegíamos del miedo que daba cambiar, ser diferentes.

Al no respetar estos procesos emocionales, nos estamos privando de un recurso con el que cuenta nuestro organismo para poder interactuar con el medio en que vivimos, ya que las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, músculos, voz, actividad del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno. Al bloquearlas quedamos en automático y sin brújula.

### El tiempo y la cultura

Lo que podemos observar de la sociedad en la que vivimos es que los tiempos externos se toman como un deber ser, como una “media” estandarizada que hay que cumplir. Si queremos pertenecer se debe ir con la norma, con lo que se espera.

Aquí nos surgen algunos interrogantes: ¿Cuál es el riesgo de no pertenecer? ¿Cuál es el beneficio que reporta adaptarnos a este estándar? ¿Qué pasa que, a veces, esto sirve para evitar hacernos cargo de nuestro sentir? ¿Qué es lo que no queremos sentir?

Lowen propone en *Miedo a la Vida*, definir al hombre moderno como integrante de una cultura cuyos valores predominantes son el poder y el progreso. ¿Y a que conduce la búsqueda de estos valores? A esto Lowen responde que la búsqueda del poder trae aparejada la lucha por su posesión y el consecuente enfrentamiento entre seres humanos, mientras que la búsqueda del progreso requiere una constante actividad para cambiar lo viejo por lo nuevo, sobre la base de que lo viejo es siempre superior.

Jimena: Cuando comencé la formación estaba trabajando como abogada para una empresa multinacional. Había anhelado tener un trabajo de esas características para probarme que era capaz de estar a la altura de las exigencias y del nivel de responsabilidad y compromiso que se requiere para trabajar en este tipo de lugares. En la formación en bioenergética empecé a vivenciar esto de darle un lugar al cuerpo, a sus procesos, a mis emociones. Este era una mirada profunda que proponía poder estar y habitar todos mis procesos emocionales. Mi trabajo por el contrario, me pedía rapidez, eficiencia, disponibilidad 24 hs. Era bastante contradictorio, por un lado mi trabajo sentía la exigencia de tener toda mi atención puesta en el “hacer”, y por otro lado, en la formación se me proponía hacer foco en mí, darle lugar a todo, sin apuros, sin exigencias, con una actitud alerta pero relajada. Una de las cosas que más sufrí y padecí de esta época, fue la necesidad de estar siempre disponible en el teléfono celular, era agotador. Personalmente siempre necesite de espacios de tiempo en los que me refugio en mi interior, casi como si desapareciera del mundo por un rato. En estos momentos no atiendo el teléfono de mi casa, ni mi celular, simplemente estoy en el presente de lo que está sucediendo. Esto siempre fue así y mis amigos y familiares, lo entendieran o no, lo respetaron. ¿Pero cómo explicar esta necesidad de intimidad personal en un espacio laboral?

***“Quien mira hacia afuera sueña; quien mira hacia adentro, despierta” (Carl. G. Jung)***

La frase de Jung que mencionamos arriba contribuyó a trazar un eje sobre el cual trabajamos en esta tesina.

La primera parte de la frase la asociamos con el concepto de lo ilusorio, mientras que la segunda parte de la frase, nos hizo pensar en el viaje de autoconocimiento.

Uno de los libros que nos llamó poderosamente la atención para realizar este trabajo fue *Jung y el Tarot - Un viaje arquetípico*. Particularmente para mí, Jimena, el tarot ha sido una forma de conocimiento muy valiosa. Desde hace más de diez años que lo estudio de forma autodidacta. Además, a lo largo de estos años, he ido consultando el tarot en infinidad de circunstancias pudiendo hacer un estudio de estos símbolos, aplicados específicamente a mi vida. Para mí, Luciana, el tarot siempre me sentía atractivo y me gustó el planteo de la autora que asocia los distintos arcanos con los arquetipos de Jung.

La autora de este libro comparte la convicción de que los símbolos del tarot son portadores de conocimiento, no en un sentido intelectual, sino más bien en el sentido de una construcción simbólica que apunta a una toma de conciencia. En este sentido “conocer” implica, ante todo, devenir consciente. La autora apuesta a esta convicción y apela para ello al lenguaje de la psicología jungiana. Para esta concepción, el modelo que descubre el tarot no es otro que el despliegue de la vida anímica. El proceso de individuación, concepto central de la teoría de Jung, se vería plasmado en estos símbolos presentes en cada uno de los 22 arquetipos del tarot que conforman los arcanos mayores.

Consultando el libro, nos topamos con un arcano que sentimos íntimamente relacionado con los procesos emocionales: el arquetipo del ermitaño.

En la terminología jungiana el ermitaño representa el arquetipo del Viejo Sabio, encarna una sabiduría que no está en los libros. Para Jung esta figura personifica el arquetipo del espíritu, el sentido oculto preexistente en el caos de la vida. El ermitaño es un maestro que ayuda a conocer el propio pulso. Su placido andar se hace eco del sereno tempo de su meditación. Parece estar diciéndonos que la vida es un proceso, no un problema, que la vida es un viaje no una meta.

### **La ilusión**

#### ***“Quien mira hacia afuera sueña”***

Para la Real Academia española la ilusión es un “concepto, imagen o representación sin verdadera realidad, sugeridos por la imaginación o causados por engaño de los sentidos”

El término ilusión tiene su origen en el latín *illusio*. Se trata de un concepto o una imagen que surge por la imaginación o a través de un engaño de los sentidos, pero que no tiene verdadera realidad. Vinculada a los sentidos, una ilusión es una distorsión de la percepción. Para la psicología, la ilusión es una esperanza que no tiene fundamentos ( [www.definicionde.com](http://www.definicionde.com)).

Vivimos rodeados de una estructura social que nos apura con el tiempo, el éxito y lo inmediato. Corremos incesantemente durante todas nuestras vidas para ser “alguien” o lograr “algo”. Hacemos estudios secundarios, terciarios, universitarios, aprendemos idiomas, practicamos deportes, buscamos progresar laboralmente. Vivimos para “afuera”, vivimos el “sueño” o la “ilusión” de mejorar constantemente para convertirnos en quien creemos que debemos ser. Nos

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

perdemos en la búsqueda de aprobación del afuera, que inicialmente empieza en la infancia con la búsqueda de aceptación de los padres y finalmente se traslada a todos los demás.

Esta descripción nos hace pensar en el concepto formulado por Lowen en *La depresión y el cuerpo* respecto de las personas heterodirigidas, de acuerdo a su mirada, éstas muestran una fuerte tendencia a la dependencia y necesita a otros en los que apoyarse emocionalmente.” (4) Si bien Lowen refiere a estas personas como tendientes a la depresión, consideramos que todos los seres humanos que formamos parte de esta cultura contamos con esta fuerte tendencia.

Esta carrera es agotadora y pareciera no ser más que un espejismo, una “representación sin verdadera realidad” como da cuenta la definición de la palabra ilusión. Porque como muy simple y contundentemente indica Lowen “la verdadera vida se vive a un nivel mucho más personal” (5).

Todo este hacer no nos permite ser, sentir. En *Miedo a la vida*, Lowen habla de la diferencia entre ser y hacer. Ser equivale a sentir y los sentimientos no se hacen. Son respuestas corporales involuntarias al mundo que nos rodea y su función es promover el proceso vital.

La pregunta que nos surge es ¿porque nos dedicamos tan afanosamente en perseguir estas ilusiones? Lowen nos da la siguiente respuesta: “cuando perseguimos ilusiones nos proponemos metas poco realistas, creyendo que si las lográramos, automáticamente nos liberarían, restablecerían nuestra capacidad de autoexpresión y nos harían capaces de amar. Lo que es irreal no es la meta, sino la recompensa que supone sigue a este logro.” (6)

Jimena: Desde los 27 años hasta los 34, mi vida se orientó a conseguir todas aquellas cosas que me harían sentir “perteneciente” a esta sociedad y a esta cultura. Durante mi infancia y adolescencia siempre me sentí inadecuada, fuera de lugar. Cuando salí de la secundaria fui, lentamente y con algunas dificultades, construyendo los recursos para enfrentarme al mundo por mí misma. Así fue, que a mis 27 años, me fui a vivir sola. Desde ahí en más, intenté llenar todos los casilleros que me convirtieran en la “mujer perfecta”, luego de concluir mis estudios como abogada, decidí iniciar una maestría en una universidad de mucho prestigio, fui desarrollándome laboralmente, emprendí actividades recreativas que nutrieran otros aspectos de mi ser y me ocupe también de llevar una vida espiritual. Más adelante inicié una relación y decidí que era momento de asumir un mayor compromiso, por lo que me case con todas las formalidades (paso por el civil, fiesta de casamiento, etc.) Compramos una casa, a la que intenté por todos los medios convertir en un “hogar”. Transitando mis 34 años, había conseguido casi todo lo que me había propuesto pero algo seguía faltando. Mi trabajo consumía mi energía y mi entusiasmo, la casa y el matrimonio se terminaron convirtiendo en cargas. Sin importar cuanto tratara de que las cosas mejoraran o se encauzaran, toda parecía no responder a mis intentos y mi voluntad. Me sentía sin salida, simplemente no podía renunciar a que las cosas funcionaran. Cuando inicié el año 2013, en un periodo de tiempo bastante corto, se terminó mi matrimonio y una reestructuración en la empresa me dejó sin trabajo. En menos de dos meses, las estructuras más importantes que “sostenían” mi vida se desvanecieron. Recuerdo que en ese momento quedé sumida en un intenso silencio, con la



sensación de quien se conmueve con una obra de teatro y luego se queda frente al escenario vacío. La escenografía de mi vida se había quedado desierta, solo yo permanecía. Dos cosas me llamaban la atención, una era la sensación de alivio que experimentaba, y otra, la fuerte presencia de mi misma. Comprendí que yo era el hilo rector de mi propia vida, no los demás, ni las circunstancias que me rodearan. Si bien el proceso continuó con sus altos y bajos, lo que experimente al inicio del proceso me sirvió como una guía y como la confirmación de que la senda que estaba tomando mi vida, estaba en sintonía con mi corazón.

Luciana: Creo que la construcción de la ilusión es una de las cosas más fáciles, es un automático. “Si soy buena y obediente me van a querer”; “si él es el amor de mi vida, debo sentirme plena y feliz”; “Sí soy una buena madre, a mis hijos nunca les faltara nada”. Por el contrario, si planteo algún problema no me quieren, si estoy angustiada y no soy todo lo feliz que se espera, no es una buena pareja, si mis hijos, a pesar de todo lo que les doy, siguen teniendo necesidades, soy una mala madre. El construir la ilusión es un proceso, un salvataje, algo que me salva de ver mi realidad, de conectarme con mis vacíos y hacerme cargo de ellos. El ser SuperMama es una de las ilusiones más fuertes que tengo o por lo menos la que más estoy trabajando ahora, con hijos adolescentes que no dejan pasar ninguna estupidez. Es doloroso sentir y ver que no pude protegerlos del mundo que los rodea, que más allá de mi ilusión, ellos son lo que son y crecieron como pudieron a pesar mío.

Lowen dice que “estamos expuestos a deprimirnos cuando buscamos fuentes externas a nosotros para realizarnos” (7). Esto también implica privarnos de una vida más real, en contacto con el placer de estar vibrantemente vivo.

### **Más allá de la ilusión**

#### ***“...quien mira hacia adentro despierta”***

¿Cómo hacer un alto en esta carrera incesante que conduce inevitablemente a la desilusión? Tal vez el primer paso sea poder enfocar nuestra atención hacia adentro. Porque cuando nos enfocamos en lo externo, sin ningún miramiento por lo que genuinamente somos, corremos el riesgo de quedar aferrados a los pensamientos que nos mantienen atrapados en esas ilusiones. Debemos ser capaces de dejarlas ir. Esto implica atravesar duelos, dejar ir las imágenes a las que nos enganchamos, abandonar la meta que hasta ahora perseguíamos.

Estas ilusiones tuvieron su origen en la infancia, “en una situación en que el individuo se siente impotente para alterar la realidad amenazante o soslayarla, el recurso a la ilusión evita que se entregue a una desesperación irremediable” (8).

Lowen explica que todos hemos sufrido pérdidas y traumas en la niñez que han atentado contra nuestro sentimiento de seguridad y auto aceptación. Por eso de adultos contamos con estas imágenes, ilusiones o ideales que compensan las injurias recibidas allá y entonces.

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

El gran peligro de este mecanismo es que al consumir nuestros recursos energéticos disponibles para sanear una cuestión pasada, nos perdemos la posibilidad de utilizarla para nuestra vida presente.

La caída/salida de la ilusión puede ser una decisión consciente o forzada por circunstancias externas, de cualquier manera, el individuo se verá en la situación de tener que realizar un duelo para poder elaborar la pérdida de esas imágenes, ideales e ilusiones.

Sigmund Freud definió el duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción equivalente”. El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida. Puede tratarse de la pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, pérdida de un empleo, etc. Además de una respuesta emocional de la pérdida, el duelo tiene también una dimensión física, cognitiva, filosófica y de la conducta que es vital en el comportamiento humano. (9)

Realizar este proceso de adaptación emocional a la pérdida implica un periodo de transición que nosotras asociamos al concepto de “ansiedad de caída” elaborado por Lowen en su obra Bioenergética. Para Lowen el abandono o la renuncia a una ilusión trae aparejada una cierta ansiedad, que llamo ansiedad de caída. Lowen explica que el “miedo a caerse es una etapa de transición entre estar colgado y tener los pies plantados sólidamente en la tierra” (10).

### **El despertar**

El encuentro con la imagen del ermitaño nos ayudó a describir el proceso de autoconocimiento que tiene lugar cuando uno es capaz de dejar ir las ilusiones y sobrellevar la consecuente ansiedad de dejar ir lo conocido. Después de leer varias veces la descripción del arquetipo y tratar de entender porque nos interesaba tanto, vimos que su propuesta alentaba a dar profundidad a los procesos emocionales. El ermitaño nos invita a estar presentes y abiertos a lo que está pasando, a buscar dentro de nosotros mismos nuestro ser más profundo con toda su reserva de energía, nos propone adentrarnos en el silencio interior necesario para que algo nuevo tome forma, finalmente nos propone descubrir nuestra chispa interior.

Creemos que los procesos emocionales, cuando pueden ser vividos de acuerdo con la propuesta de este arquetipo, finalmente cuando pueden ser vividos con conciencia, nos dan la oportunidad de crecer. Lowen dice que “hay un proceso de cambio que se produce desde el interior y no requiere ningún esfuerzo consiente. Recibe el nombre de crecimiento y enriquece el ser”. (11)

Creemos también, que esta propuesta se relaciona con el camino que, personalmente buscamos seguir, el que emprendimos hace tres años. La bioenergética nos ayudó a hacer un alto en nuestro hacer incesante y echar un poco de luz a nuestra historia y a conectarnos con nosotras mismas, a ver nuestras partes oscuras y aceptarlas, a tratar de asimilar las experiencias del pasado y no cargar viejas historias y mochilas pesadas.

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

Así como nuestro ritmo vital es medido alternativamente por la inhalación y la exhalación, de la misma manera sigue un modelo rítmico nuestra necesidad de introversión y extraversión que viene implícita en el arquetipo del ermitaño. Lowen dice que “la vida es movimiento y equilibrio al mismo tiempo... Se logra este equilibrio en movimiento, alternando la carga o la excitación de un polo a otro... de la inhalación a la exhalación, de la expansión a la contracción o de la consciencia del día a la inconsciencia del sueño. Esta actividad rítmica del cuerpo es la unidad que hay bajo las dualidades de que somos conscientes.” (12)

Cuando uno emprende el camino del autoconocimiento, y de alguna manera se “ilumina”, le roba una parte al inconsciente para hacerla consciente.

En el libro *Jung y el tarot* la autora expresa de una manera bella, la esencia de este arquetipo: “Prometeo robo el fuego del cielo y lo acerco a la humanidad. Me gusta pensar que el ermitaño devuelve algo del fuego sagrado a su fuente.” (13) Cada uno debe encontrar su propia luz interior, nadie puede hacerlo por nosotros, creemos que viviendo los procesos emocionales conscientemente, alimentamos esta llama interior.

### **Los procesos emocionales y la bioenergética**

Sentimos que la bioenergética nos dio herramientas para conectar y aceptar los procesos emocionales, nos ayuda a no luchar contra ellos.

Luciana: Después de un tiempo con la bioenergética, estoy empezando a hacer lugar a mis necesidades, a reconocer mis ansiedades y mis fobias. Y cuando empiezan, respirar y tratar de relajarme. Me mostro mi parte oscura, no como algo “escondible” o escindible sino como una parte integral de mi persona con la que convivo desde que nací y con la que conviviré hasta que muera. Me ayudo de alguna manera a ubicarme en mi rol y lugar en el mundo (madre/hija/hermana/esposa/amiga/paciente/terapeuta, etc.). No dejaron de aparecer los síntomas, pero además de intentar curarlos con algún remedio, siempre está la posibilidad del análisis y la observación. Hay algo con el “como si” que empieza a perder vigencia. De a poco, ya no es importante, estar/parecer “bien”, como estar presente.

Jimena: Siento que la bioenergética me ayudó a encontrar una dimensión más real del cuerpo. Me ayuda a bajar de mi cabeza, a sentir que la fortaleza de mis piernas me puede sostener, a sentir la potencia del cuerpo abierto a la vida. Me dio la posibilidad de respirar más plenamente, a tomar conciencia de que todo lo que antes se manifestaba solo como actitudes o formas de ser, están estructuradas en mi cuerpo y que con paciencia y gentileza puedo ir flexibilizándolas. En mi cuerpo están mis miedos y mis resistencias, y si me animo a desafiar ese límite que alguna vez trace, tal vez pueda sentirme cada vez más libre y más plena

### **Conclusión**

Después de tres años de formación y algún tiempo de terapia bioenergética, estamos empezando a flexibilizar un poco nuestras estructuras. Vamos perdiendo el miedo a quebrarnos y de a poco hay un registro corporal diferente, la idea de flexibilizar deja la cabeza para pasar al cuerpo.

Transitamos el proceso por el cual algunos velos se van corriendo y vamos encontrándonos un poco más con nosotras mismas, sin tantas ilusiones ni exigencias, intentando transitar la tristeza, y la rabia, sin encontrarle una explicación racional, solo transitarla, tal vez aceptando de a poco que no podemos con todo.

Una de las ilusiones más grandes que transitamos es pensar que podemos controlar los procesos emocionales, que los tiempos de la sociedad los regulan, sin darnos cuenta que los procesos son inconscientes, inevitables y nos poseen. El grado en el que los percibimos conscientemente (la punta del iceberg) depende solamente de las herramientas con que contamos en ese momento. Como dice Lowen, vamos a volver transitar lo mismo, como espiral varias veces, con diferentes herramientas. Si somos capaces de abrirnos a ellos, sin luchar, sin anteponer nuestros miedos y prejuicios, podremos sumergirnos en la oportunidad de crecimiento que traen consigo.

La bioenergética, al enraizarnos, nos ayudó a poder unir lo que traíamos con nosotras, a poder explotar nuestros recursos. De alguna manera esta tesina tiene un poco de todo eso, de tarot, de danza, de espiritualidad, de arte, de cuentos, de muñecas bordadas... (algunas de las cuales compartimos en los anexos).

### **Anexo I**

Uno de los temas más presentes en el armado de este trabajo fue el proceso de convertirnos en terapeutas. Creemos que este último está íntimamente relacionado con el proceso personal que estamos atravesando para luego poder acompañar a otros. En el camino de esta transformación, nos encontramos en momentos de mucha turbulencia y confusión, y debimos acompañarnos paciente y amorosamente. Ahí descubrimos que debíamos ser capaces de darnos a nosotras mismas lo que queremos brindar a otros. De esta firme convicción surgió este cuento que compartimos a continuación.



*Había una vez una joven, que luego de mucho tiempo de que su vocación le resultara algo escurridizo, resolvió que lo único que le hacía sentido -y tal vez así había sido desde siempre- era ponerse al servicio de otros. Decidió entonces que sería terapeuta.*

*Emprendió sus estudios con entusiasmo y dedicación. Estaba muy feliz de que finalmente sentía pasión por algo y podía poner al servicio de esa labor todo su corazón y sus recursos.*

*Así fue que cuando descubrió el objeto de la psicología clínica, pudo advertir que la palabra “clínica” derivaba del verbo griego *klinéin* que significa ‘inclinarse’. Inclinarse ante el que sufre, ante el que está desesperado y necesita sentir que no está solo en su camino de autodescubrimiento. Así como Virgilio acompaña a Dante en el descenso al Infierno, así imaginaba la joven que un terapeuta acompañaba a su paciente.*

*El tiempo y la formación fueron transcurriendo, hasta que la joven sintió llegar a un punto pantanoso, las cosas parecían ponerse difíciles. Empezar este camino no era como cualquier otro, no se trataba solamente de adquirir conocimientos que se tomaban de libros y del relato de otros más experimentados, el conocimiento tenía que pasar no solo por la mente sino por el corazón y el cuerpo para que hiciera carne. Suponía a cada paso una transformación y para dar cada paso había que entregarse a ella.*

*La joven quería de todo corazón poder ayudar a otros, esa era su más alta aspiración y deseo. Una noche, luego de pensar sobre estas cuestiones quedo sumida en un sueño profundo, se sentía ligera, y extrañamente feliz. Mientras estaba disfrutando de ese estado, ve a lo lejos una luz resplandeciente. Al principio se veía como un pequeño punto en la oscuridad, pero a cada instante la luz se hacía más cercana y brillante. La joven finalmente advirtió que se trataba de un anciano que llevaba un farol con el que alumbraba su paso. Era bastante viejo, tenía canas en el pelo y en la barba y llevaba una túnica gris que lo cubría de pies a cabeza. Su mirada era profunda, y si bien miraba a la joven atentamente, no dejaba de estar profundamente conectado consigo mismo. A la joven le extrañó el encuentro con este personaje, pero más que darle miedo sentía una sincera curiosidad.*

*-Finalmente el hombre hablo y le dijo: “¿Me has llamado, esperas una respuesta, verdad?”.*

*-La joven no sabía muy bien que responder, porque no recordaba conocer a aquel hombre y menos haberlo llamado. Sin embargo, había una cierta familiaridad en ese rostro que le daba confianza y, de alguna forma, sentía que estaba buscando una respuesta y este anciano podría llegar a tenerla.*

*- La joven dudo pero finalmente respondió: “Tal vez puedas ayudarme. Mi deseo más profundo es poder servir a otros. Intento con todas mis fuerzas obtener los conocimientos y la experiencia para hacerlo, pero la tarea se vuelve cada más ardua. No sé cómo hacerlo y estoy empezando a desanimarme...”*

*-“Muy bien”, respondió el viejo, “¿Estas dispuesta a realizar la misión que voy a encomendarte para obtener lo que deseas?”*

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

*La joven sintió una profunda felicidad, tal vez el cometido que le propondría aquel hombre la conduciría a realizar su anhelado sueño de convertirse en terapeuta. Estaba llena de entusiasmo nuevamente, y estaba dispuesta a entregarse en cuerpo y alma a realizar lo que aquel viejo hombre le encomendara, así que sin dudarle respondió "Sí, por supuesto!".*

*-El anciano hombre hablo nuevamente "Acompañar a alguien es un asunto serio, así que deberás comprometer tu corazón en la tarea, ¿estas segura que puedes hacerlo?".*

*-La joven asintió. El viejo continuo diciendo: "Tu misión será ponerte al servicio de quien te indique, acompañarlo, no juzgarlo, ser paciente con sus tiempos y sus desaciertos, compasivo aun en los momentos más difíciles, alentarlo cuando pierda la fe, sostener su mano cuando se sienta tambalear, ser gentil, reírte junto con él de aquellas cosas que no aun no puede cambiar. Debes ser capaz de apreciar su humanidad en sus múltiples formas y abrazar cada uno de sus aspectos. Si eres capaz de hacer esto, entonces, sucederá en ti la transformación que tanto esperas"*

*-La joven escucho atentamente y dijo un gran Si a cada una de las cosas que el viejo incluía en su misión. ¿Cómo acaso se iba a negar si era precisamente lo que ella deseaba? Su camino la había conducido hasta este momento y era su oportunidad de materializar su sueño.*

*-Luego el anciano le preguntó: "¿Estas lista para conocer a quien debes prestar este servicio?" la joven asintió nuevamente. "Bien, si estas lista, entonces camina 100 pasos y encontraras una puerta, ábrela y allí la encontraras".*

*La joven se despidió de aquel hombre y comenzó a caminar, el camino se hizo oscuro a medida que se alejaba del viejo y la luz intensamente brillante de su farol. Continúo caminando hasta que finalmente quedo en una casi total oscuridad. Luego de que sus ojos se acostumbraran a ella nuevamente, pudo ver la puerta a la que se refería el anciano, la abrió y una tenue luz le permitió ver una bruma que se encontraba por todo el espacio de la habitación, de a poco la bruma fue disipándose y la luz comenzó hacerse más y más brillante, hasta que el espacio se llenó por completo de claridad. Y entonces la vio, allí parada justo enfrente de ella... Conocía bastante bien a quien tenía frente a sus ojos, y sintió que la tarea no sería fácil pero valdría la pena. Mientras reflexionaba sobre ello, la joven se contempló a si misma frente a sus ojos...*

### Anexo II

#### las lloronas

Hace algunos años hice este trabajo sobre el llanto, son mujeres quietas, inmóviles que lloran con el cuerpo, con todo su ser.

Agregarlo a este trabajo es para mostrar una parte de mí, de mis muñecas, de mis trabajos.





### **Bibliografía**

- (1) Alexander Lowen, *Bioenergética*, Editorial Diana, 1987, pág. 55
- (2) Alexander Lowen, *Miedo a la vida*, Editorial Era Naciente, 1980, pág. 134
- (3) Alexander Lowen, *Bioenergética*, Editorial Diana, 1987, pág. 53
- (4) Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo*, Alianza Editorial, 2010, pág. 28
- (5) Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo*, Alianza Editorial, 2010, pág. 23
- (6) Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo*, Alianza Editorial, 2010, pág. 22
- (7) Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo*, Alianza Editorial, 2010, pág. 27
- (8) Alexander Lowen, *Bioenergética*, Editorial Diana, 1987, pág. 167
- (9) Definición Wikipedia
- (10) Alexander Lowen, *Bioenergética*, Editorial Diana, 1987, pág. 190
- (11) Alexander Lowen, *Miedo a la vida*, Editorial Era Naciente, 1980, pág. 130
- (12) Alexander Lowen, *Bioenergética*, Editorial Diana, 1987, pág. 319