

Hacia una cosmovisión bioenergética. De lo individual a lo colectivo.

Vivimos épocas difíciles, donde la búsqueda del logro lleva a extremos inusitados: exceso de competitividad, altísimos niveles de exigencia, stress. El fin justifica los medios: ganar, a cualquier precio, cueste lo que cueste, aunque sea estafando, compitiendo vorazmente, sin límite.

La sensación de que el otro es un enemigo, un estorbo para lograr los objetivos individuales, se manifiesta en todos los niveles: desde un plano sencillo y doméstico, hasta las grandes esferas internacionales.

Son sólo ejemplos notorios, visibles diariamente que el semejante, es percibido como un obstáculo para nuestras metas, que siempre tienen que ver con el ascenso, el crecimiento individual, el prestigio, la riqueza.

Tenemos que recuperar la idea del otro como un par, como alguien al que si me acerco y establezco un vínculo con él, mi vida va a ser mejor.

Este dar y recibir que nos constituye a los humanos en una vasta red, está muy deteriorado. El tejido social, que nos constituye y sostiene, está totalmente fragmentado.

Viendo al otro como un semejante, se puede lograr un nivel más elevado de convivencia sana y respeto.

“Ama a tu prójimo como a ti mismo” dice la Biblia. Pero...y si lo que estamos presenciando es la ausencia del ejercicio del amor de cada uno de los humanos hacia si mismos? Porque la búsqueda del éxito no va necesariamente de la mano con la propia valoración, es más: es inversamente proporcional, la mayor necesidad de prestigio, de reconocimiento social, se da muchas veces en personas inseguras que no encuentran un sentido en la vida, y ante ese vacío existencial buscan el ascenso desmedido, a cualquier precio y sin escrúpulos.

Esta búsqueda ha alejado a la persona de si misma, de su ser afectivo, espiritual, sensible, gregario. Somos seres en red, cada cosa que nos suceda a nosotros y en el planeta entero, por mínima que fuere, tiene repercusiones en todo lo demás. No sólo en las personas, también en el medio ambiente.

Desde la Bioenergética vamos al centro mismo del Ser Humano, para incorporar los sentimientos y las emociones como partes centrales de nuestra existencia y no como males que hay que desalojar guardándolos o escondiéndolos, con el fin de que cada día sea un día de éxito, aún a pesar del malestar físico y anímico, del agotamiento, e incluso de la enfermedad misma.

Las personas enferman cada día más por no escuchar a su cuerpo, sus sentimientos, sus emociones, y esto trae graves consecuencias en todos los planos: individual, familiar y social.

Vemos día a día la incidencia en gente joven de enfermedades que antes eran patrimonio de personas mayores: Alzheimer, Parkinson, cáncer, enfermedades autoinmunes, hipertensión, stress, depresión, ataques de pánico, trastornos de la atención, suicidios.

Todos estos cuadros pueden ser encontrados actualmente en personas jóvenes que no tienen el tipo de patología que podemos considerar border, psicótico o esquizofrénico. Lo que sucede es que la presión social es tan grande que los medios defensivos con que cuentan las personas son insuficientes para soportar tanta exigencia, y colapsa.

Estas personas se han alejado de su condición de seres sensibles, emocionales, vinculares, para hundirse en el mundo de la codicia, la ambición y el logro.

Incluso los niños padecen de stress, nunca hubo tantos casos de ADD (síndrome de déficit de atención) como en los últimos años. Vivimos bajo el manto de una exigencia inhumana, a la que no podemos alcanzar pero lo intentamos a toda costa.

Desde nuestro lugar de Bioenergetistas, trabajamos continuamente hacia la recuperación de ese diálogo perdido entre la persona...y ella misma.

Estar atento a lo que nos pasa conduce a un estado de mayor armonía, que tendría que emerger naturalmente y ha quedado atrofiada con la forma de vida moderna en la que las sensaciones son reprimidas, sofocadas, tanto las amorosas como las de enojo y bronca. Ya no queda tiempo para decirse “te quiero”, porque hay cosas más importantes que hacer, y no hay lugar para manifestar la ira, ya que es una pérdida de tiempo, tiempo productivo que hay que aprovechar.

Una persona que siente ira y la reprime, tarde o temprano se enferma; para evitarlo la acompañamos a vivirla, en un contexto adecuado, para que no se transforme en algo dañino, tanto para si misma como para los demás.

Otro de los destinos posibles de esos sentimientos negativos es la sensación de que la culpa de sus padecimientos la tienen los demás, y de este modo se enojará con todos los que lo rodean y con el mundo, va a expresar esa agresividad de una manera destructiva: con palabras hirientes, con maltrato psicológico y maltrato físico.

Hasta puede llegar a niveles muy altos de violencia que se expresen en delincuencia. De hecho el aumento de la delincuencia y la violencia social está a la orden del día, es algo conocido por todos.

A su vez, reprimir el amor, la ternura, todo lo que tiene que ver con “el corazón” también provoca severos daños, tanto en lo físico como en lo emocional.

BioEscuela

Directora Lic. Norma Litvin
Terapeuta del Instituto Internacional de Alexander Lowen

+54 011 4773-2233 info@bioescuela.com.ar
J. A. CABRERA 4832 - C.A. BUENOS AIRES - ARGENTINA

En Bioenergética disponemos de herramientas para ayudar a aquellos que quieran reestablecer el equilibrio perdido. Por ejemplo quienes presentan depresión, por medio de determinados ejercicios y en un contexto terapéutico adecuado, pueden ir sintiéndose más energizados, recuperar las ganas de vivir y conectarse con las fuentes profundas de la depresión (ilusión-desilusión).

Un sistema, como es el cuerpo humano, tiene un nivel determinado de tolerancia a la tensión. Pasado ese nivel, colapsa.

Acompañamos a las personas a usar su potencial para el placer, las ganas de vivir, la creatividad y el amor.

También trabajamos en grupos, la gente viene a realizar ejercicios bioenergéticos para sentirse mejor, respirar mejor y no acumular tensiones.

Las personas que practican Bioenergética con asiduidad encuentran una riqueza interior antes desconocida. Esto lleva a que puedan expresarse más libremente y encontrar una energía creativa dentro de ellos, para mejorar su calidad de vida, su autoestima y así conseguir un mejor trabajo, decidirse a estudiar una carrera postergada por motivos como por ejemplo no sentirse seguros, renovar sus vínculos y vivir en un grado más alto de armonía y placer.

Imaginemos un mundo donde cada uno pueda hacerse cargo de su propio conflicto, su batalla interna y mediante un profundo trabajo convertirla en fuerza creadora, vibrante, en potencia, en alegría estableciendo vínculos más amorosos consigo mismos y con los demás.

Nuestro trabajo fomenta el "estar en el mundo": estar presentes en cada situación y buscar la mejor manera de resolverla.

Lic. Mariana Litvin Lic. Psicología y T.C.B

publicado en www.bioescuela.com.ar