

### LA BIOENERGÉTICA COMO CAMINO A LA RESILIENCIA

“Un hombre no puede desarrollarse más que tejiéndose con otro. Entonces la actitud que mejor contribuirá a que los heridos reanuden su desarrollo será aquella que se afane por descubrir los recursos internos que impregnan al individuo y del mismo, la que analice los recursos externos que se despliegan a su alrededor” (Boris, Cirulnik)

Tutor:

Alumno: Estela Lloveras

Para poder plantear la bioenergética como camino a la resiliencia primero voy a presentar tanto conceptos de resiliencia como conceptos de bioenergética, sumado a mi experiencia personal.

Elegí este tema porque me toca muy de cerca haber sido una sobreviviente y en estos años la bioenergética me ha ayudado a encontrarme con aspectos de mi personalidad y mi cuerpo que ,me limitan a la hora de ponerme en acción, hacerme cargo de lo que me pasa, darle sentido, aprender y así tener una vida más plena.

La resiliencia se define de acuerdo a distintos autores como:“ La habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva” (BICE, 1994)

“El desarrollo de competencias a pesar de la adversidad” (Egeland, Carlson, Sroufe, 1993)

“La capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado positivamente por ellas” (Grotberg, 1995)

“La resiliencia es un proceso, un conjunto de fenómenos armonizados, en el cual el sujeto se cuela en un contexto afectivo, social y cultural. Es el arte de navegar en los torrentes” (Cyrułnik, 2002)

Muchas veces sucede que por nuestra historia, nuestra estructura de carácter, nuestra falta de recursos y la imposibilidad de salirnos del papel de víctimas, nos encontramos limitados para salir adelante y rescatar nuestras vivencias como aprendizajes. Nos auto compadecemos para

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

evitar el dolor que esas heridas nos causan pero no nos damos cuenta que nos estamos centrando en nosotros mismos y nos vamos alejando de la gente que nos quiere, nos enfocamos en la parte negativa del problema, culpamos a los demás, a las circunstancias y esto nos impide hacernos responsables de lo que nos pasa. Ante el dolor nos vamos cerrando para protegernos y nos perdemos la posibilidad de crecer, amar más plenamente y disfrutar de los momentos lindos de la vida.

Lowen plantea que “la naturaleza primaria del hombre es estar abierto a la vida y al amor. Mantenerse escudado en una armadura, desconfiado y aislado es la segunda naturaleza de nuestra cultura. Adoptamos esa postura para defendernos de cualquier daño, pero cuando estas actitudes se hacen habituales o se instalan en la personalidad, provocan un daño muy grave y perjudican e imposibilitan más a la persona que el daño que trata evitar”.

Cuando planteo la bioenergética como camino a la resiliencia lo hago pensando en que muchas veces no todas las personas tenemos tan presente el potencial que llevamos dentro o ni siquiera lo hemos descubierto y muchas veces acompañados por el terapeuta y en el proceso terapéutico bioenergético es cuando trabajando con el cuerpo esas escenas dolorosas podemos darles sentido, nos vamos abriendo, vamos contactando con los sentimientos que tenemos muy guardados y de a poco vamos sanando, en ese proceso nos vamos haciendo resilientes, ya nos somos simples sobrevivientes. De a poco el odio y el rencor se van corriendo para darle lugar al amor, la amargura ya no es tanta y surge la esperanza, de pronto dejamos de castigarnos para empezar a aceptarnos, el cuerpo se va aflojando y respirar se hace más fácil.

Lowen dice, “no podemos permanecer totalmente cerrados al amor, pues en tal caso nuestro corazón se enfriaría y dejaría de latir. Por desgracia, muchas personas se encuentran parcialmente cerradas a la vida y al amor debido a las traiciones que sufrieron en su infancia y que las obligaron a contraer el cuerpo, reduciendo su energía y debilitando su fe. Estas personas adquirieron tensiones musculares crónicas que pueden compararse con una armadura, pues están destinadas a proteger al individuo para que no sufra nuevas heridas, pero a tal efecto lo encierran en una coraza rígida. El individuo permanece solo parcialmente abierto a la vida y desconfía de cualquier acto dirigido a penetrar a su defensa y llegar a su corazón, pero es su defensa misma la que perjudica su salud y lo torna vulnerable a la enfermedad”

Ayudar al individuo a recuperarse y gozar en el mayor grado posible la vida corporal es el objetivo de la bioenergética y por eso la pienso como camino a la resiliencia, intentando entender y trabajando las defensas y corazas que creamos para resguardarnos de esas heridas, con la ayuda del terapeuta, nos permite flexibilizar nuestra coraza, para respirar mejor, movernos, sentir y expresarnos más espontáneamente y así sentirnos con mayor libertad.

### **Un camino**

Esos tres años de formación bioenergética y terapia han sido la manera de emprender para mí para mí un camino de autoconocimiento, sanación y crecimiento.

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

Llegue a bioenergética buscando darle sentido a mi vida, sentía que ya había tocado fondo y despertarme con vida de una cirugía en la cabeza con apenas algunas secuelas fue un sacudón enorme, la vida me estaba dando una segunda oportunidad y necesitaba aprovecharla y sabía que para eso iba a necesitar ayuda.

Encontrarme con mi historia fue doloroso, viví una infancia difícil y no estaba en contacto con todo lo que había pasado, mis recuerdos era muy vagos. Crecí en una familia a donde la imagen y el qué dirán eran muy importantes, de la puerta para afuera éramos una familia perfecta, todos muy prolijos, muy educados, muy correctos, pero de la puerta para dentro todo era un caos. Mi papa era muy autoritario y bastante agresivo, mi mama muy sumisa y depresiva, pase muchos momentos de miedo y confusión, me dormía angustiada porque no sabía que iba a pasar mañana, en que momento íbamos a pasar de la calma al huracán, abrazaba mi almohada y lloraba en la oscuridad hasta que me quedaba dormida.

Cuando tenía seis años mi papa y mi mama tuvieron una discusión muy fuerte, ya había vivido gritos, cosas estrelladas contra la pared y malos modos, pero ese día mi mama llorando desesperada se puso una pistola en la cabeza y dijo que se iba a matar, en ese momento mi hermana me saco del cuarto y al rato mi mama salió de la casa llevándose una valija, yo Salí corriendo para alcanzarla y ya estaba lejos, corrí con toda mi fuerza, mi hermana corría a mi lado, yo le gritaba a mi mama con desesperación pidiéndole que no me deje, que me espere y mi mama no se daba vuelta, nunca miro para atrás, sentía que el corazón se me salía por la boca que no podía respirar pero que tenía que alcanzarla, cuando la alcanzamos seguimos caminando a su lado y llegamos a una plaza, mi mama nos compró un helado y yo estaba más tranquila, pero después mi mama nos dijo que teníamos que volver a casa y volvimos y todo siguió como si no pasara nada, vuelvo a sentir en este momento que se me agita el corazón, nunca me voy a olvidar que en ese momento pensé la vida es una mierda.

Siguieron pasando cosas, nos mudamos, mi mama perdió cuatro embarazos, mi papa seguía siendo igual de autoritario y exigente, cuando él llegaba a casa del trabajo todo se ponía tenso, en ese momento me iba mal en la escuela, me volví muy callada y tímida, tenía miedo y todo me angustiaba, el colegio me parecía una tortura, mi casa también, los momentos tranquilos eran cuando jugaba en la calle con mis hermanos. Hoy siento en ese momento perdí la fe, no tenía confianza en nada, ni en nadie.

Durante la adolescencia tuve muchos problemas en la escuela porque siempre estaba defendiendo causas perdidas, no aguantaba las injusticias, me echaron de la escuela y tuve que salir a tocar puerta por puerta en otras escuelas para terminar el secundario, mis padres estaban siempre enojados y quejándose de nosotros, pero ya los conflictos no tenía la magnitud de cuando era chica, mi papa estaba más tranquilo y mi mama menos deprimida... Yo vivía más en la casa de mi novio que en mi casa. Estuve nueve años de novia con ese chico pero todo se terminó. Siempre sentía que no podía hacer nada bien, no tenía tampoco mucho entusiasmo.

Al tiempo lo conocí a Nico, nos casamos y nos fuimos a vivir a USA, para mi familia no fue la mayor alegría, durante esos años nunca fueron a visitarme, solo los veía cuando yo viajaba,

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

pero para mí fue una etapa de mucha energía, aprendí inglés, conseguí trabajo y me sentía diferente, era como empezar de nuevo, me costaba adaptarme, pero sentía que lo podía hacer. Esos años fueron más tranquilos y no sentía tanta angustia, Nico estaba muy presente y podía sentir que estábamos a la par, en el 2008 me quede embarazada, estábamos muy felices, pero a los cuatro meses perdí el embarazo, tuve una cirugía y fueron unos meses muy difíciles, mi familia no estuvo presente, al año volví a quedar embarazada y luego Ignacio, fue una época hermosa, algo de tanto dolor había quedado atrás.

Cuando Nacho cumplió dos años empezamos a planear la vuelta a la Argentina, fueron meses de mucho estrés, nos mudamos dos veces, los dos estábamos con mucho trabajo. Tres meses antes de volver a Argentina, Nico se fue un congreso y cuando volvió todo estaba raro, hasta que me cuenta que había pasado algo con otra mujer. No pude reaccionar, no pude decir nada, se me fue todo sentimiento y emoción, armaba la mudanza compulsivamente, cuidaba a Nacho y trabajaba sin parar. No podía hacer otra cosa que pensar, volví a pensar en lo mierda que era todo y de vuelta esa sensación que todo me pasaba a mí, no tengo recuerdo de que pasaba por mi cuerpo en ese momento, solo me acuerdo que pensaba y pensaba y yo no tenía ninguna responsabilidad de porque habíamos llegado a ese momento, Nico tenía la culpa de todo.

El 13 de febrero del 2012 cerré la última caja, estábamos por cenar, la mudanza estaba lista y el 29 días nos volvíamos a Argentina. Esa noche Nico después de las doce me dio un regalo del día de los enamorados, ya era 14 de febrero, San Valentín, por primera vez después de lo que había pasado nos acercamos un poco. A las 3 de la madrugada, me desperté con un dolor de cabeza insoportable y veía todo plateado, llamamos a la ambulancia y me llevaron al hospital, había tenido un accidente cerebrovascular y me tenían que operar de urgencia. Yo solo podía mirar a Nico y a Nacho, sentí el amor más real que había sentido en mi vida, con todo lo bueno y lo malo estábamos ahí juntos los tres.

Firme un montón de papeles y en todos decían todas las cosas terribles que me podía pasar y siempre la frase final era la muerte, tenía miedo tuve una charla con Nico, creo que la más sincera que habíamos tenido en mucho tiempo, nos despedimos, me despedí de Nacho y cuando me alejaban en la camilla los miraba a Nico y Nacho y sentía que quería ser parte de sus vidas, que quería estar ahí, que no me quería morir, que valía la pena todo aunque doliera a veces, pensé en Dios le pedí con toda mi fuerza que todo saliera bien y me dormí mirando los ojos del anestesista que estaba rezando.

Cuando me desperté estaba muy confundida, dolorida, descoordinada y muy angustiada, no podía hablar español, solo me salía hablar en inglés, no podía parar de llorar, me costaba respirar, una enfermera me acompañaba, ella me tocaba la planta de los pies y me hablaba con una voz muy tranquila, me dijo que me pusiera la mano en el pecho y que respire, me dijo un montón de cosas que no me acuerdo. Fue ella quien me habló de bioenergética, me dijo que si lo hacía me iba a ayudar a encontrarme con mi cuerpo que había sufrido y con mis emociones. En esos días estuve muy confundida, pero al volver a Argentina supe que algo tenía que

## TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

cambiar, pero que sola no iba a poder y me acorde lo que me había dicho la enfermera y empecé a buscar por internet bioenergética y ahí apareció la BioEscuela.

Ya pasaron tres años de la formación, hoy no me planteo si voy a ser coordinadora de ejercicios o terapeuta, hoy siento que estos años fueron la posibilidad de encontrarme conmigo misma, de crecer, de llorar y sanar, de darme cuenta cuantas veces me encuentro enroscada en mis pensamientos y olvidándome de la emoción y así vuelvo a ponerme la mano en el pecho y respiro.

De golpe por momentos vuelvo al lugar de la víctima pero ya no me instalo o trato de no instalarme ahí, puedo decir más seguido que no, puedo poner un poco más el límite y también puedo decir que si con más entusiasmo porque me viene de adentro, hoy siento que ya no me da lo mismo todo, que quiero elegir.

Estoy contenta de haber llegado a este último taller, me quise ir muchas veces, pero me quede porque siento que vale la pena hacer el intento, porque siento que tengo esperanza, que ya no estoy todo el tiempo amargada, que a veces me amargo pero otras enfrento lo que me pasa aunque me da miedo y me duela.

Siento que pude armar un poco mi historia y me reconcilie un poco con ella y hay momento que hasta se me vienen recuerdos lindos de mi familia y me hace bien, tuve en estos años bastantes enojos y momentos sin querer tener contacto con ellos, pero hoy siento que es menos dramático y hasta más sincero cuando nos vemos.

Hace un año y medio más o menos que no tengo ningún ataque de pánico, lo cual me permite hacer más cosas que antes no me animaba a hacer o no hacía por miedo a sentirme tan mal.

En casa con Nico hemos tenido y todavía tenemos momentos de mucha sacudida por los que estamos transitando y espero que para estar mejor.

Para mí la bioenergética ha sido estos años mi camino, donde tropecé mil veces, me quede parada otras cuantas y me sigo resistiendo seguido, pero a la vez me he dado la posibilidad de crecer, de tener esperanza y de sentirme parada a pesar de que a veces duela.

Cirulnik plantea “un golpe de la fortuna es una herida que se inscribe en nuestra historia, no un destino.” si no hubiese tenido un ACV, tal vez nunca hubiese transitado este camino y sentir hoy que estar viva es hermoso, que no importa cuántas veces pasen cosas difíciles, que siempre vamos a encontrar la fuerza para atravesarlas si encontramos el amor, que tengo miedo y a veces aflojan mis esperanzas pero no estoy sola.

“no podemos cerrarnos a la vida y, aun así vivir. En tanto estamos vivos, por consiguiente, tenemos alguna fe en la vida y en el universo como fuerte de la vida”.

### Gracias

Quiero agradecer a la BioEscuela, Norma y todos los coordinadores por acompañarme en estos tres años de camino, por la entrega, la experiencia, por enseñarnos y poner todo en cada taller.

Gracias a mis compañeros por compartir sus vivencias, por la entrega y la confianza, por los abrazos, los trabajos compartidos y por no haberme dejado ir siempre que quería salir corriendo.

Gracias a Demian, Laura y Caro que siguieron acompañándome a pesar de ya no estar en la Bio, los quiero y muchas gracias por esos mates, esas charlas, los ejercicios y tanto cariño.

Gracias a mi terapeuta, Raquel Oriolo, por acompañarme en este crecimiento, por sostenerme en los momentos difíciles, por no haberme dejado escapar, por provocarme, por el respeto y el cariño.

Gracias a Nico y Nacho porque a pesar de que a veces no entendían nada de lo que me pasaba estuvieron a mi lado todos estos años de formación y a pesar de que todo se está moviendo y parecen sacudidas y lloramos y nos enojamos y nos amigamos y nos amamos, de eso se trata, no quiero que nos quedemos callados, no quiero que nos quedemos duros, no quiero que seamos perfectos, los amo. Gracias, gracias, gracias.

### Referencia bibliográfica

- Boris, Cirulnik: Los patitos feos.
- Lowen, Alexander: Miedo a la vida – Bioenergética - La espiritualidad del cuerpo.
  - Revista complutense de educación: Educar para la resiliencia. Muñoz, Victoria y De Pedro Sotelo, Francisco.