

Nuestros Diablos Internos. Nuevo paradigma

El diablo es la personificación de la negatividad, de nuestra energía bloqueada, sentimientos que no podemos expresar abiertamente.

La rabia cuando se expresa no es negatividad, si no, se transforma en odio frío.

Cuando nuestros diablos son provocados, energizados e integrados nos proporcionan fuerza y confianza para arriesgarnos a abrir nuestros sentimientos.

Deben ser aceptados, no rechazados, para que emerjan a la conciencia.

Aparecieron como respuesta contra los sufrimientos infantiles.

Mantienen con nosotros, adultos, su aspecto altamente protector.

La mayoría de nosotros tuvo el corazón partido en la infancia, entonces acorazamos nuestros pechos para protegernos y construimos defensas para no ser lastimados nuevamente.

Tenemos 3 diablos principales: del Niño, Parental y del Adulto.

El Diablo del Niño se origina como respuesta protectora a los primeros sufrimientos oriundos de la hostilidad de nuestros padres y de otras personas de nuestro ambiente infantil, hostilidad que pudo ser abierta o sutil. Como resultado: miedo, desconfianza y sospecha.

Este diablo envenena el presente con el pasado. Es la manipulación inconsciente de vínculos (pareja=progenitores), evitamos tener que responder con comportamientos nuevos que nos dan miedo y nos sentimos vulnerables.

Quedamos atrapados en conductas dolorosas y repetidas, sintiéndonos seguros en nuestra estructura de carácter. Como Terapeutas de Bioenergética, nuestras intervenciones más provechosas son las que ayudan al paciente a liberarla.

Diablo Parental

Cuando éramos niños fuimos obligados a satisfacer necesidades y expectativas de nuestros padres. Para sobrevivir combatimos a los diablos de ellos con sus propias armas, volviéndonos diablos nosotros también.

Acabamos introyectando sus diablos y ahora están dentro nuestro.

Los pacientes que son padres cuentan la experiencia chocante de percibir que están tratando a sus hijos como ellos fueron tratados.

El Diablo Parental es el más brutal; aterroriza, horroriza y es el que tenemos mayor dificultad de traer a la conciencia, reconocer su valor, energizarlo, aceptarlo e integrarlo.

La energía y las tensiones musculares que empleamos para reprimirlo son gigantes. Necesitamos investigar la fuerza, la vitalidad demoníaca y usarlas para fines productivos.

Vengándonos es la forma de “devolver” las injurias que sufrimos en el pasado. Hay personas que viven insatisfechas para infligir a otros su venganza inconsciente por haber sido muy heridas por sus padres.

Diablo del Adulto: sintetiza y coordina a los diablos del Niño y Parental.

Usa recursos de ambos para sabotear y derrotar nuestras tentativas para realizar cambios significativos.

Cuando la intervención del terapeuta nos hace vulnerables vamos hacia la resistencia: pérdida de confianza básica, profunda e inconsciente.

Nos sentimos amenazados y vulnerables estando abiertos y expuestos, en oposición a la seguridad de permanecer cerrados.

Nuestros diablos internos están profundamente enraizados y entrelazados en lo más inmaduro de nuestro ser.

Ellos lucharon por nuestra sobrevivencia cuando éramos niños y todavía nos protegen.

Trabajamos con un distinto paradigma, ejercitar el diablo, no exorcizarlo! Aparece una gran fuerza.

El paciente necesita saborear la fuerza física retenida en la coraza muscular y el poder de su negatividad. Construye así percepción, control y confianza a medida que la tensión interna comienza a relajar y la energía alcanza la periferia del cuerpo.

Estamos siempre en la prisión del carácter. Recuperar la energía y el poder sólo se consigue energizando al demonio introyectado de la madre o el padre, recuperando como nuestra una parte suya, la misma que nos hirió, tomarla como propia.

Los diablos están profundamente enraizados y entrelazados en lo más inmaduro de nuestro ser.

En la terapia recomendamos identificarlos, energizándolos con técnicas bioenergéticas para transformarlos en una parte valorizada de nuestro ser.

Esta técnica produce muy buenos resultados, los pacientes sienten los beneficios de poder desafiar, esto los hace sentir más fuertes y libres.

Proponemos saborear en forma creciente la energía, la fuerza física y emocional que estaba guardada en la coraza.

Entregarse a los movimientos involuntarios del cuerpo aumenta la capacidad de cargar y descargar más plenamente permitiendo así mayor excitación y placer.

Lic. Norma Litvin - Psicóloga
C.B.T. del Instituto Internacional de Alexander Lowen

publicado en www.bioescuela.com.ar