

RESILIENCIA UN ENCUENTRO CON EL AMOR

Relación del profesional bioenergetista en la activación de los
mecanismos de resiliencia

Tutora de tesina: Myriam, Antonello

Sustentantes: Privitera, Stella Maris

Antonacci, Claudia Alejandra

El interés por este tema surge de la inquietud de uno de los integrantes del grupo, quien escucho hablar de resiliencia allá por los años 90 en el ámbito universitario; el significado de este concepto siempre siguió resonando en su interior ya que sentía que era una mirada muy esperanzadora sobre el ser humano, mirada que permite correrse de los pre-juicios o las profecías auto-cumplidas que algunos autores del ámbito de la psicología mantienen sobre los individuos que han padecido un acontecimientos traumáticos. Como grupo nos pareció que el concepto estaba muy relacionado con lo que nosotros hemos vivido desde nuestra experiencia con la bioenergética. Es así que comenzamos a interiorizarnos sobre resiliencia a partir de los aportes Bernar Cirnulik psiquiatra francés, el que posee una visión muy humanizante del tema.

En nuestro trabajo intentaremos encontrar el papel que juega el terapeuta bioenergetista como tutor o facilitador de resiliencia.

Haremos una breve descripción del concepto de resiliencia a partir del autor citado y la relación que posee a nuestro entender con el proceso terapéutico descrito por Lowen padre de la bioenergética. Por último presentaremos nuestro propio recorrido como resilientes a partir del encuentro con la terapia bioenergética.

Partimos del núcleo fundamental que necesita todo ser humano para transitar la vida con el despliegue de todas sus potencialidades, este núcleo se constituye nada mas y nada menos que desde el "Amor", como premisa fundamental y fundante, de entre todas las experiencias afectivas, necesaria para construirnos y dadas las carencias de nuestras vidas, también para reconstruirnos.

Desde los aportes de las teorías de la resiliencia es casi imposible ser un resiliente si no se ha tenido por lo menos un mínimo de experiencias amorosas que le permitan al individuo tener una estabilidad interna necesaria para reponerse de los encontronazos de la vida.

La resiliencia designa la capacidad humana de superar el trauma y heridas. Las experiencias de huérfanos, niños maltratados o abandonados, víctimas de guerras o catástrofes naturales, han permitido constatar que las personas no quedan encadenadas a los traumas toda la vida, sino que cuentan con un antídoto: la resiliencia. No es una receta de felicidad, sino una actitud vital positiva que estimula a reparar los daños sufridos, convirtiéndolos a veces, hasta en obras de arte.

Pero la resiliencia difícilmente pueda brotar en la soledad. La confianza y solidaridad de otros, ya sean los vínculos más cercanos padres hermanos, así como también amigos, maestros o tutores, es una de las condiciones que todo ser humano necesita para recuperar la confianza en si mismo y su capacidad de afecto.

La vía que sigue cada individuo en el curso de su desarrollo, y su grado de resiliencia frente a los acontecimientos estresantes de la vida, se encuentran sólidamente determinados por la estructura de la vinculación que hayan desarrollado en el transcurso de los primeros años.

Es preciso señalar además que la forma en que el entorno familiar y cultural “habla” de la herida puede atenuar o agravar el sufrimiento, en función del relato con que ese entorno envuelve al magullado.

La resiliencia se construye por lo tanto en la relación con el otro, mediante una “labor de punto” que se teje en el vínculo. La comunicación intrauterina, la seguridad afectiva desde los primeros meses de vida y más tarde, la interpretación que da el niño a los acontecimientos, son otros tantos elementos que favorecen la resiliencia. En cuanto la interpretación que el niño hace del acontecimiento traumático, juega un papel importante la mirada del otro, la interpretación familiar y social del acontecimiento permitirá que el niño lo viva con vergüenza o con orgullo, en el caso de la vergüenza se produce una divergencia de su personalidad, el niño vive con una parte sana de su personalidad conservado al mismo tiempo un sufrimiento secreto durante toda su vida, sin embargo vasta que el discurso familiar y social cambie para que se pase de la vergüenza al orgullo. En este caso la divergencia desaparece y el niño consigue estar entero y afirmar “consigo que me quieran por la totalidad de lo que soy”. La mirada del otro modela al niño desde su nacimiento es así como, ya sea que, la madre o cualquier otro significativo hermano, vecino, maestro, asistente social, etc. posen sobre ellos una mirada grave y desesperada para que el niño corra el riesgo de verse “hundido”, más allá de las intensiones de los que están a cargo. Debemos destacar juntos con este autor la importancia de la mirada del otro en la construcción de la personalidad, la misma, puede inclusive destinar a un niño a cumplir su profecía y pasar de ser víctima a victimario, mirar a un niño con una mirada de horror por lo que le toca vivir no es comprenderlo, más bien es condenarlo a ese horror, precisamente comprenderlo es poder mirarlo más allá de sus magulladuras, viendo quizás el potencial maravilloso que aun le queda para transformar su vida, esto sería poder empatizar con él.

Un niño herido y “solo” no tiene ninguna oportunidad de convertirse en resiliente. Es preciso que antes del hecho traumático, haya quedado grabado en el fondo de su memoria algo que le permita crear una estabilidad interna para poder hacer frente al encontronazo y reanimarse después.

La resiliencia jamás es absoluta, tiene límites, puede variar en función del tipo de agresión, a si como del periodo de la vida en que haya acontecido el hecho y también del tiempo que este expuesto a estos hechos, por lo tanto puede suceder que un niño ante la pérdida de su padre no se derrumbe pero si lo haga mas tarde ante un desastre climático.

Cyrnulik afirma además que para ser resiliente se deben dar dos condiciones en el sujeto, una de ellas es creer en el hecho de que la vida tiene un sentido e incluso un sentido positivo, al respecto citamos a Victor Frankl quien desde su Logoterapia da una particular importancia al sentido que se le da a todos los acontecimientos de la vida, tal es así que para este autor si no se le encuentra un sentido a la vida el individuo siente un vacío existencial, el habla de tres grandes modos con los que podemos experimentar el sentido de la vida el primero es a través de los “valores experienciales” o vivenciar algo o alguien que valoramos por ej.: las experiencias estéticas como ver una buena obra de arte o quizás a un más importante el

experimentar el valor de otra persona; un segundo modo de hallar sentido a través de los “valores actitudinales”, esto incluye valores como la valentía, la compasión, el humor etc.,

el tercer modo es el “valor creativo” sería llevar a cabo un acto que comprometa el propio proyecto de vida, al respecto desde la bioenergía Lowen hace especial mención al “acto creativo” el dice: “que puede definirse como toda forma de expresión que añada un nuevo placer y sentido a la vida.” Para Lowen el sentido de la vida está directamente relacionado con la experiencia del placer que cada individuo puede experimentar en su cuerpo, es así como todo cobra sentido, cada acto que se realice enraizado en un aquí y ahora, presente inmediato, se convierte en un encuentro con el placer otorgándole de esta manera un sentido particular a cada acción. Por último la segunda condición de la que habla Cyrulnik es la no victimización por parte del resiliente, al respecto dice: “quienes se consideran víctimas llevan una vida de víctimas. Quien, por el contrario, piensa que siempre habrá alguien más desdichado que él, tendrá más probabilidades de salir del paso y convertirse en resiliente.”

Se puede hablar además de distintos ámbitos en los que se puede ser resiliente:

Ámbito biológico: concierne sobre todo a las desventajas somáticas congénitas o adquiridas como consecuencia de una enfermedad o de un accidente. Niños que a pesar de su minusvalía orgánica logran insertarse en la comunidad y desempeñarse en distintos ámbitos.

Ámbito privado: se subdivide en;

Familiar: consiste en el éxito social de niños procedentes de familias perturbadas, maltratadoras, alcohólicas, rotas, ausentes, etc.

Micro social: son las condiciones sociales como la miseria, el hábitat mal sano, guetos etc.

Ámbito histórico o público: representa la resiliencia frente a las catástrofes tanto de origen natural como las provocadas por el hombre (guerras, genocidios, persecución políticas, religiosas, etc.)

En el desarrollo del concepto de resiliencia se encuentran distintas definiciones del término determinadas por el enfoque de los autores que escriben sobre el tema, las mismas van desde las más abarcativas, que incluyen a un grupo más amplio de resilientes, esta definición agrupa a todos aquellos que se encuentren viviendo de una forma autónoma esto quiere decir que no han pasado por el psiquiatra, la cárcel o asistencia social, pero en este caso los individuos no desarrollan necesariamente conductas morales o sociales, en este grupo se pueden ubicar todos los individuos que han vivido un acontecimiento traumático y no han necesitado de otros para encausar su conducta sin embargo con el correr de los años dejan de ser víctimas y pasan a ser victimarios; una segunda definición más restrictiva, es de la creadora del término Emmy Werner para ella “ser resiliente, no basta con sobrevivir de manera autónoma: es preciso convertirse en un ser humano moral, incluso oblativo, que consiga hacer el bien a su alrededor”, y por último habría una acepción aun más restrictiva, de acuerdo a ella para ser resiliente no basta con ser socialmente correcto es necesario recobrar y subir muy alto,

tener más éxito que la media de las personas y servir de modelo para las poblaciones maravilladas. Nosotros consideramos el trabajo terapéutico bioenergético, como un facilitador y proveedor de resiliencia en el sentido más restrictivo del término, es decir un proceso mediante el cual el individuo magullado logra reencontrarse

consigo mismo pudiendo integrar sus procesos vitales en un aquí y ahora de modo que puede re-significar su pasado en una vivencia transformada del presente.

Para Cyrllunik la resiliencia comienza a partir de la aceptación por parte del individuo de su propia historia de su propio ser, esto está relacionado con lo que Lowen escribe en el libro "Miedo a la Vida" en el afirma que el verdadero cambio se da cuando el individuo logra aceptar su sino, de no darse este paso estamos condenados a repetir la historia.

Resumiendo un resiliente es aquel pudo hacerle frente a los dobles de la vida dada la decisión de correrse del lugar de víctima e ir al encuentro de un cambio, aceptando su historia y condición, motivado por el sentido que ha logrado darle tanto a su vida como al sufrimiento, para ello necesito a lo largo de su vida la presencia de los otros como contenedores y sostenedores de este ser magullado, estos actores que rodearon al niño jugaron un papel fundamental, ya que por ellos, el niño logró armar un núcleo de estabilidad necesario para sostener el proceso de sanación y transformación en el camino de crecimiento inherente a la vida misma.

Un terapeuta debe creer en la resiliencia de su paciente "ya que creer en la resiliencia es creer en la esperanza, creer en el otro, en la posibilidad de transformar la calidad de vida" (Cirulnik "El Amor Que Cura")

Cuando un paciente llega a terapia lo hace porque su vida dejó de funcionar como él lo esperaba, ya no disfruta de ella, además podemos decir que cuando llega una persona que ha padecido un acontecimiento traumático, llega acaecida por un dolor muy grande dado los acontecimientos vividos que muchas veces carecen de sentido.

El resiliente es aquel que se anima a dar un paso más allá, aquel que se anima a buscar el placer de estar vivo a pesar de su sufrimiento, sin negarlo ni ocultarlo más bien adquiriendo la capacidad de transitarlo con la plenitud de su ser encontrando en este camino el sentido de estar vivo.

Estar plenamente vivo para la bioenergética tiene un sentido corporal, según Lowen "experimentar placer es estar plenamente vivo."

"El paciente puede llegar quejándose de tener depresión, ansiedad, sensación de inadaptación, etc. pero estos son síntomas de un malestar más profundo: la incapacidad de disfrutar de la vida. Esta incapacidad tiene origen en el hecho de que el paciente no está plenamente vivo en su cuerpo y mente...Solo cuando una persona se siente plenamente vivo se restablece su capacidad de sentir placer. Y estar plenamente vivo es respirar profundamente, moverse libremente y sentir plenamente...En personas

que tienen un conflicto emocional, se encuentra perturbada tanto la respiración como el movimiento, por tensiones musculares crónicas las que constituyen la contrapartida física de conflictos psíquicos.”¹

“A través de estas tensiones musculares, los conflictos se estructuran en el cuerpo. Cuando esto sucede los conflictos no pueden resolverse hasta que no se liberen las tensiones. Para liberarlas, la

persona debe sentir las como una limitación en su auto expresión. No es suficiente ser consciente del dolor. Cuando una tensión muscular se vuelve crónica se elimina de la conciencia y la persona deja de darse cuenta de la tensión.”² El individuo pierde así el contacto con una parte de su cuerpo, dado la tensión muscular y el dolor que le produce la misma es sacada de la conciencia, lo que no significa que desaparezca al contrario se estructura en el cuerpo formando así una coraza muscular, dado que todo “organismo siente solo lo que se mueve por dentro”³ la persona queda imposibilitada de sentir plenamente. “La sensibilidad está determinada por la respiración y el movimiento...La motilidad de todo el cuerpo se reduce cuando se restringe la respiración. En consecuencia contener el aliento es la manera más efectiva de cortar la sensibilidad. Este principio también se da a la inversa. Así como las emociones fuertes estimulan y profundizan la respiración, la estimulación y la profundización de la respiración puede causar emociones fuertes...Estar plenamente vivo es respirar profundamente moverse libremente y sentir plenamente...En la respiración profunda los movimientos respiratorios llegan e involucran la parte inferior de la pelvis y realmente se puede tener sensaciones en esa área. La persona sana respira con todo el cuerpo, o más específicamente, sus movimientos respiratorios se extienden hasta las profundidades del cuerpo...Por lo tanto la respiración no puede ser disociada de la sexualidad. Indirectamente aquella proporciona energía para la descarga sexual. La respiración es la pulsación básica (expansión y contracción) de todo el cuerpo en consecuencia, es el fundamento de la experiencia de placer y dolor...La respiración profunda carga al cuerpo y lo revitaliza. A su vez toda contracción muscular crónica es una restricción de la libertad de movimiento y expresión del individuo. Es en consecuencia una limitación de la capacidad de sentir placer”⁴ “La motilidad del cuerpo es la base de toda espontaneidad que es el ingrediente esencial del placer y la creatividad.”⁵

“El objetivo de la terapia bioenergética es, entonces restablecer la motilidad natural del cuerpo...La motilidad de una persona se refleja en la vitalidad de su expresión facial en la calidad de sus gestos, en sus respuestas emocionales...Lo que se busca con los ejercicios bioenergéticos es ampliar la capacidad respiratoria involuntaria del individuo a través del desbloqueo muscular, permitiendo con ello una mayor disposición de la energía y su eventual carga y descarga...Los organismos vivos solo son capaces de funcionar cuando existe un equilibrio entre la carga y descarga de su energía. Mantienen un nivel de energía adecuado a sus necesidades y oportunidades...además sus actividades fundamentales no se realizan mecánicamente, sino que son expresiones de

su ser. El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimientos, y cuando esta autoexpresión es libre y apropiada a la realidad de la situación, experimenta una sensación de satisfacción y placer con la descarga de su energía...No puede elevarse el nivel de la energía personal con sólo cargarse el individuo por medio de la respiración. Tiene que abrirse los canales de la auto expresión por medio del movimiento, la voz y los ojos para que pueda producirse una descarga mayor...Al profundizarse la respiración se abre la garganta, se carga el cuerpo y se activan las emociones reprimidas, haciendo erupción un sentimiento tal vez de tristeza que se expande hacia afuera. Algunas veces es la ira la que revienta. Pero en muchas ocasiones no ocurre nada, porque el individuo está quizás demasiado asustado para abrirse y dar rienda suelta a sus emociones. En este caso adquiere conciencia de que está *reprimiéndose*, y las tensiones musculares de su garganta y de su pecho que bloquean la expresión de su sentimiento...Los

procesos energéticos del cuerpo determinan lo que ocurre en la mente, lo mismo que lo que ocurre en el cuerpo mismo.”⁶

Por lo tanto **“el objetivo de la bioenergética es ayudar al hombre a reconquistar su naturaleza primaria, que es la condición de la libertad, el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expansión de los sentimientos, la gracia es la expresión de esta expansión, y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expansión. Son valores que detonan y evidencian un cuerpo sano, y por tanto, una mente sana también.”**

“La naturaleza primaria del ser humano es estar abierto a la vida y al amor. El conservarse protegido, abroquelado en una armadura, desconfiado y aislado, es la segunda naturaleza de nuestra cultura. Adoptamos este procedimiento para defendernos de todo daño; pero, cuando estas dificultades se hacen caracterológicas o se estructuran en la personalidad, constituyen un daño más grave y perjudican e imposibilitan más al individuo que el daño que tratan de evitar. Las defensas que erigimos para protegernos provocan exactamente las condiciones que estamos tratando de evitar”⁷, a través de la programación de lo que Lowen llama el “sino” del carácter, se repiten las condiciones de las que se está escapando, es así como, por ejemplo por miedo a ser rechazado el individuo despliega conductas agresivas para que nadie se acerque y de esta manera pueda evitar ser rechazado nuevamente, pero con ello lo que logra es precisamente lo que teme. El poder descubrir este mecanismo es muy revelador en el proceso terapéutico pero no basta con esto para que el proceso de transformación suceda es necesario además aceptarlo, solo desde la aceptación del sino así como también de los acontecimientos que se sucedieron a lo largo de los años y que forman parte de la historia de cada sujeto, es posible iniciar el cambio activar los mecanismos de resiliencia.

“La bioenergética se propone ayudar al individuo a abrir su corazón a la vida y al amor. No es tarea fácil, por cierto. Porque el corazón está bien protegido en su jaula ósea, y

con fuertes defensas psicológicas y físicas. Es preciso entender y trabajar sobre estas defensas para lograr nuestra meta. Pero, si no las alcanzamos, el resultado es trágico. Pasar por la vida con el corazón cerrado es como atravesar el océano aprisionado en el casco de una nave sin que alcance, la aventura, la excitación y la gloria de vivir están más allá de la visión del individuo.”⁸

“La bioenergética es la aventura del descubrimiento de sí mismo.”

Hemos transcripto hasta acá algunos de los conceptos centrales de la terapia bioenergética, cabe aclarar que el trabajo corporal que se realiza con este abordaje se hace a la par del análisis de los mecanismos psicológicos de la personalidad, es por ello que el terapeuta bioenergético tiene siempre en cuenta en el proceso terapéutico el papel fundamental que juega la transferencia y contratransferencia, siempre desde una conexión profunda con lo que se registra en el cuerpo, tanto del paciente como el terapeuta en un aquí y ahora. Nosotros creemos además que sin un compromiso por parte del terapeuta con su propio proceso terapéutico, es imposible acompañar y sostener a otros en su transitar.

La terapia bioenergética permite restablecer el proceso de resiliencia que se encuentra estancado al momento de llegar a terapia, es con el trabajo que va desde lo físico a lo psicológico y viceversa como la persona transita nuevamente por su dolor, pero ya no lo hace por simple hecho de recordar sin más, el volver sobre los acontecimientos dolorosos tiene como fin hacer que el individuo pueda conectar con su “cuerpo” y registrar sus emociones reprimidas, así

como también la representación mental y la sensación física que le corresponde. Al volver a registrar parte de su cuerpo, que estaba fuera de su conciencia, el paciente vuelve a experimentar muchas emociones que no son agradables y dado el dolor que provocaron en su momento fueron reprimidas y dejaron de ser conscientes, represión que se da desde lo físico imposibilitando la descarga a través de contracturas musculares que con el tiempo se hicieron crónicas y que juntamente con el recuerdo del hecho traumático dejaron de ser registradas por el paciente; es precisamente por ahí donde el terapeuta bioenergético va a ir en busca de un cambio, abordando el cuerpo del paciente, en él se refleja la historia de sus represiones, el terapeuta a través de los ejercicios habilita, acompaña y sostiene a su paciente para que este transite nuevamente por estas emociones con todo el cuerpo de tal manera que la represión que se ejercía ya no tenga razón de ser, ya que la expresión de una emoción permite su descarga y posibilita al organismo a encontrar nuevamente el equilibrio. En otras palabras una tristeza reprimida en su expresión no deja de existir, solo deja de estar en la conciencia lo que permite vivir en cierto sentido sin el peso de esa tristeza, pero la manifestación física de esa tristeza se evidencia en todo el cuerpo y la persona se ve imposibilitada de disponer plenamente del caudal de su energía porque gran parte de ella se usada para contener y reprimir impulsos que no se les permitió expresar en su momento.

Cuando las contracturas físicas van cediendo el proceso de sanación interior comienza y junto con él se pone en marcha los mecanismos de resiliencia, la persona toma un papel activo en su

historia comienza a abandonar el lugar de dañado, de víctima y se convierte en un activo hacedor de su re-construcción, esto no es menor ya que su vida puede tener el sentido que su ser anhele, ya no, por la condena de su historia si no mas bien por la aceptación y transformación de la misma. Es así como el resiliente puede dar un paso mas allá de su "sino" que lo condenaba a repetir una y otra vez por acción u omisión, encarcelado de esta manera en su propio cuerpo, sin ser dueño de sus decisiones ya que esta protección lo alejaba de su propio ser.

En este transitar el terapeuta se convierte en un tutor de resiliencia, va al encuentro del niño herido que esta en cada resciliente y es desde una mirada amorosa que habilita al paciente a encontrarse con la dignidad de estar vivo.

La persona llega a terapia habiendo sobrevivido a muchas heridas probablemente con la sensación de que no puede resistir una mas, armado de una estructura caracterológica que le permitió sobrevivir pero que ahora es su condena, el terapeuta bioenergético le tiende una mano a este ser magullado y lo acompaña a transitar un camino de re-descubrimiento, de sanación, con el propósito de que pueda descubrir el sentido de estar vivo experimentando el AMOR con la totalidad de su SER.

Anexo II

Cuando se trata de expresar la propia experiencia se torna difícil, siento que no podre plasmar en su totalidad lo vivido antes y durante este encuentro con la terapia y la formación bioenergética.

Quisiera comenzar con un agradecimiento profundo a cada uno de los tutores de resciliencia que me han tendido su mano en estos tres anos, ellos pudieron mirarme mas allá de mi mascara de mi fachada y desde este puente amoroso e invisible que se dio atraves de la mirada que poco a poco me fueron ayudando a re-encomtrarme con mi ser, sin este puente me hubiera sido imposible transitar nuevamente el dolor que había quedado anquilosado en mi cuerpo.

Cuando empecé la formación y mas tarde terapia, lo único que podía recordar de mi historia era el maltrato continuo que había tenido desde que había nacido; mi madre en el momento de mi nacimiento estaba cursando un cuadro de bipolaridad, ella me conto que estaba en una crisis y deseaba morirse y que me mataran a mi, viví con este relato doloroso desde que tengo uso de razón, en esos primeros anos de vida debieron hacerse cargo de mi cuidado mis hermanos mayores que por ese entonces tenían 18 y 15 anos, recuerdo mi primera infancia con momentos donde el dolor que me producía la vida familiar era tan grande que sentía como una parte de mi ser podía salirse de mi cuerpo y desde otro lado observar todo, cada vez que serraba los ojos y me encontraba con imágenes de mi pasado me inundaba un profundo dolor mesclado con tristeza y una angustia desesperante, pase así mi infancia hasta los trece anos momento en que todos mis hermanos ya no estaban en mi casa y yo deje de ser hija para convertirme en la mama de mis padres. Con una mama enferma, su cuadro se había agravado en el transcurso de los anos, y un papa ausente sin tomar conciencia de la situación, mi

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

adolescencia lejos de transcurrir con las preocupaciones de esa edad debía cargar con las de dos personas a las que había que cuidar, por entonces mi mamá fue hospitalizada en un psiquiátrico y yo vivía tratando de entender el cuadro que padecía, por aquel entonces mi hermana mayor se encargaba de su hospitalización cuando entraba en crisis, pero yo con mi corta edad debía acompañar a mi mamá, y así paso mi adolescencia, en esa época lloraba continuamente sentía que nadie me podía querer que no merecía el amor de nadie, recuerdo que estaba muy paranoica sentía que todo el mundo me observaba y hablaba de mí, por entonces el diálogo con mi papá era mínimo nadie me explicaba lo que pasaba, y yo pasaba mis días con la sensación de que no iba a tener las fuerzas suficientes como para soportar tanto dolor. Mis hermanos que me habían cuidado en mis primeros años poco a poco se convirtieron en agresores, recibí tanto desprecio por parte de ellos que me dolía mucho más que la enfermedad de mi mamá, tal vez por que con mi mamá tenía una explicación, no era que ella no me quería solo estaba enferma, pero para el trato de mis hermanos no encontraba ningún explicación. Pase así mi adolescencia, a los 21 años me trasladé de Mendoza a San Luis y comencé la carrera de psicología solo pude hacer dos años por que mi padre se enfermó y debí nuevamente hacerme cargo de ellos, por ese entonces nos fuimos a vivir a San Luis cerca de mi hermana, a mi padre se le debió intervenir quirúrgicamente y quedo ciego y con un descontrol hormonal importante sumado a eso mi mamá empezó nuevamente con sus crisis, viviendo los dos con mígo por aquel entonces había momentos en que pasaba encerrada días enteros con ellos sin dormir por que mi mamá estaba en crisis y no dormía en toda la noche no me podía mover de casa

por que en su estado corría peligro de que se lastimara o lastimara a mi papá, así pase varios meses hasta que la salud de ambos comenzó a estabilizarse, retomé mis estudios en esos años integraba un grupo de la iglesia católica ahí conozco a mi esposo a los seis meses de noviazgo decidimos casarnos, desde ese momento todo comenzó a transcurrir muy de prisa, por el trabajo de mi marido nos trasladamos a Santiago del Estero allí nacieron mis dos hijos más grandes a los seis meses de estar allí falleció mi papá y como era de esperarse, por lo menos para mí, decidí hacerme cargo de mi mamá que por entonces vivía en San Luis, cuando nace la mayor de mis hijas mi mamá comienza nuevamente con sus crisis por lo que decido que no viva más con nosotros, desde ese momento ella vive un tiempo en su casa en San Luis después pasa el resto de sus días hospitalizada hasta la actualidad. Nosotros volvemos unos años a vivir en San Luis nace mi tercera hija, en ese tiempo la relación con mis hermanos era muy difícil por lo que corte toda relación con ellos. Después de cuatro años de vivir allí nos mudamos al sur del país y allí nace mi cuarto hijo. Pasamos 4 años en este lugar y nos mudamos a Buenos Aires.

A partir del nacimiento de mi primer hija tomé la decisión que ella y mis futuros hijos no vivirían la historia que yo viví, dediqué a sí mis años a ser una madre súper presente mirándolos continuamente demostrándole a cada momento que eran importante que los amaba, claro pero imposible dar lo que uno no recibió y sin quererlo repetí la historia de mi vida, mi sufrimiento era tan grande que no podía conectar con otra cosa que no fuera mi dolor, toda la relación con mi pareja la viví replicando los vínculos de mi infancia, la niña herida que habitaba en mí

deseaba, que los que amaba, no padecieran el dolor que yo había tenido que sufrir, pero lo único que logre fue perpetrar este dolor.

Llegue así a la escuela buscando sanarme, tenía muy en claro que había otra manera de vivir, creo que por entonces estaba con mis defensas tan armadas que me encontraba con la misma sensación de no poder más, mi dolor era tan profundo que era lo único que podía experimentar, ese dolor hizo que me defendiera de todo tipo de contacto aislándome aun de mis seres más queridos, el “como si” que habla Lowen siento haberlo vivido en cada relación, llegue a terapia sintiendo lo mismo que había sentido durante mi adolescencia, la sensación de no tener fuerzas para pasar este momento, pero ahora mis experiencias no coincidía con lo que yo sentía, no tenía grandes problemas por los cuales estar mal pero a pesar de esto yo sentía que nadie me amaba que no servía para nada, la imagen que había armado hasta ese momento ante mi familia era, la de la mujer que todo lo podía que estaba en todos lados, siempre estaba primero el otro, esto creo una dependencia tan grande de los que me rodeaban que termino asfixiándome como lo había hecho mi madre. Yo había logrado armar una nueva vida desde lo que creía que debía ser, creía pero no sentía, con lo único que contactaba era con mi dolor y toda mi atención estaba allí.

Mi terapeuta acompañó y sostuvo cada proceso, pude volver a llorar mi historia, por que hasta la capacidad de llorar había perdido, me encontré nuevamente con cada momento doloroso pero a pesar de este dolor poco a poco fueron apareciendo recuerdos en los que si había sido amada, y desde esas primeras imágenes es que se fue completando mi historia, a pesar de que me empecine y no quería reconocerlo, si había sido amada, con la terapia pude conocerme en profundidad, entendí como había perpetuado lo que tanto temía, ser rechazada, todos estos años mis defensas me hicieron repetirla

historia. Tanto mi terapeuta así como los profesores y compañeros con las que compartí estos tres años de capacitación bioenergética, fueron ayudando a abrirme, descongelarme y conectarme con mi cuerpo y poco a poco con mi ser el que empieza tímidamente a vibrar en el amor. En estos días preparando la tesina pude sentir con la totalidad de mí ser, como a lo largo de mi vida, a pesar del dolor y rechazo que había sentido siempre, siempre circulo el amor, aun en las situaciones más dolorosas. Mi camino de sanación sigue hay mucho por perdonar hay tristezas y dolores por sanar pero ahora puedo decir que he recobrado la esperanza que empiezo a sentir tímidamente el amor y es desde ahí donde empiezan a fluir mis relaciones con migo misma y con los demás. Mirando hacia atrás puedo entender como mi proceso terapéutico fue activando mi capacidad de resiliente, capacidad imposible de activar sin la mirada amorosa del otro que conecto con lo amoroso que hay en mí.

Anexo I

Estoy sentada frente a la hoja en blanco, se aparecen de forma continua parte de mi historia, como si fueran imágenes de una película. No se como empezar, duele mucho, dejo que mis sentimientos fluyan, es difícil resumir parte de mi historia.

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

Recuerdo haber escuchado contar, que mi mamá cuando quedo embarazada me quiso abortar, mi papá dijo que no lo hiciera, que era el hijo para la vejez y eso se cumplió.

Pase mucho tiempo en distintas casas familiares. Fui una niña agresiva y rebelde, creo que esto me sirvió para enfrentar todas las dificultades que se presentaban. La mujer de mi papá encontró vacante en un colegio de monjas "María Auxiliadora", me pusieron pupila, de no haber sido así habría quedado en la calle. En ese momento lo sentí como otro abandono, pero fue un lugar de aprendizaje para esa niña rebelde que yo era. Recuerdo una situación en el colegio, a nosotras las pupilas nos daban tareas de limpieza, yo tenía que llevar un balde de agua al salón que estábamos limpiando y en vez de pasar por la puerta salte por la ventana, la hermana Alba me vio, eso fue para ella un acto de indisciplina. Varias fueron mis transgresiones, motivo por el cual nunca logre la medalla que daban el fin de semana, por buen comportamiento.

En el colegio tuve mucha comprensión de mi maestra de 4^{to} grado, todavía lo recuerdo.

Mi mamá venía a verme los domingos, siempre me traía algo, mi papá los lunes, pero no me sentía cómoda cuando ellos venían. De mis tres hermanos solo una hermana solo venía siempre a visitarme con su familia. Luego fui a vivir con ellos.

De una tía aprendí todo lo que se de cocina y repostería, pero de mucha gente me tuve que cuidar, de otras supe aprovechar las oportunidades que me daban.

Logre insertarme en la sociedad, trabajar, formar una familia.

Recuerdo que el médico laborar de mi trabajo me aconsejó ir a terapia donde trabajaba ese lugar era el Borda, yo acepte.

Pude hacer frente a todos mis problemas tomando decisiones para animarme. La vida me ha enseñado que para salir adelante avanzar y no quedar estancados, es necesario no tener miedo a lo que dejamos atrás.

Los recuerdos siempre estarán en mi mente y corazón queriendo salir afuera.

"Lo único que realmente importa es el aquí y ahora".

Llegue a bioenergética por medio de una amiga que me invito a unos talleres que daban en el hospital Alvares, continúe con los talleres y gracias a eso tome conciencia que necesitaba terapia. Cuando comencé terapia era esa niña abandonada, humillada, me sentía sola, con un enorme vacío, sentía lastima de mi misma. No me sentía viva solo sobrevivía.

La formación en bioenergética me ayudo a conocerme, conectarme con mi dolor, con mi derecho a existir a transitar el abandono que siempre sentí.

Los conflictos y sentimientos por los que atravesé me parecieron a veces insoportables, mucho dolor, bronca, ira, desamparo.

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

Pude reconocer también mi capacidad de superación, tener más energía y poder confiar en mí. Disponer de mi capacidad para sentir placer y alegría de vivir, que es una clave importante en la terapia bioenergética. Hoy trato de tener respetarme, dejar de sentirme víctima, darme cuenta de todos mis logros. Del compromiso con migo misma, con mi propia existencia con MI SER. "Aceptando mi propia historia".

No es casualidad haber elegido con mi compañera el tema Resiliencia ya que esto me ayudo a comprender que a pesar de todo también recibí AMOR.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Boris Cirulnik; "El amor que nos cura", "Patito feo", "El realismo de la esperanza"

Lowen Alexander; 1 "La experiencia del placer" pag.32

2, 3, 4, 7,8 "La experiencia del placer"

5 "Bioenergética" pág. 46-47

6 "Bioenergética" pág. 62

"Miedo a la vida"

ANEXOS

Anexo I: Stella Maris Privitera

Anexo II: Claudia Alajandra Antonacci