

Bioenergética. Una terapéutica del cuerpo.

La experiencia emocional como fenómeno corporal

Alejandra Brener

Cap.1 El pensamiento maquinal

Somos mucho más que el propio pensamiento. Para liberarnos de él es necesario que la palabra ceda lugar al silencio [...] alcanzar un estado de intuición sensorial [...] proporcionará mayores herramientas para un contacto pleno con nuestra esencia: el sí mismo / corporal.

Aplacar el estilo de vida puede formar parte de nuestro plan y esto no implica hacer menos, sino evitar la simultaneidad de tareas, detenernos entre acción y acción y observar, abrir los ojos para vernos, escuchar sin interrumpir, hablar más sereno y fundamentalmente hacer pausas.

Despojados de tanto ronroneo antes de armar una idea, expandirán sus brazos y harán bailar a las palabras. Adoptarán posturas más cómodas y entre frase y frase, podrán respirar.

Cap. 2 Las violencias

Las personas violentadas si no poseen herramientas para canalizar esa andanada, quedan atrapadas. Puede que adopten una actitud silenciosa, encerrándose en sí mismas o repitan el mecanismo con las nuevas generaciones.

Aceptar ciertas actitudes que avasallan, confinan a estados de sumisión, encarcelan.

Se necesita mucha valentía para enfrentarse nuevamente a esa violencia retenida con el propósito de sanar. Voz, palabra y movimiento constituyen una manera de conectarse con esas sombras internas.

Cap. 3 Las tensiones y corazas

A veces la inseguridad se esconde en cuerpos excesivamente erguidos, dispuestos a clavar su mirada filosa, con la certeza de que esa es la forma de generar autoridad. Esa afilada postura es tan solo una armadura que se construye cuando el miedo aprisiona. Genera corazas y la creencia de que

nada nos sostendrá si se la desarma [...] y eso se logra desde la fortaleza devenida en soltura y amor y no desde el endurecimiento.

Cap.4 Los dolores

Tanto en el mundo físico como en el espiritual, el dolor no dura para siempre [...] el movimiento, la entrega y la autoconfianza permiten enfrentar el dolor, los miedos.

[...]Para localizar las capas más profundas debemos llegar a eso que está retenido bajo el yugo del control. Lo que viene después es la energía que fluye, la gracia del movimiento y la autoconfianza.

Cap.5 La memoria corporal

El presente y el pasado están uno junto al otro vinculados por la magia de la fusión entre palabra, imagen y movimiento. Una melodía, una mirada, un toque y la memoria advierte la presencia de escenas que emergen con cierta ferocidad, una después de la otra hasta que anuncia la recomposición de una trama diferente. Del pasado al presente y en el transcurso, la maravilla: el existir.

Cap. 6 Los mandatos

Desde aquel día que se instalaron [...] andamos con temor a transgredirlos [...] se fueron implantando hasta acomodarse en nuestros hábitos [...] no nos atrevemos a imaginar la enorme carga que algún día llegará a abrumar nuestros hombros, si no le damos rienda suelta a lo que genuinamente anhelamos.

Asumiendo lo heredado y construyendo sobre ello la singular huella advertiremos algo en nuestro cuerpo que afirmará los pies sobre la tierra. Ya no necesitaremos afianzarnos a las expectativas de otros para definir nuestro horizonte, sino que comenzaremos a escuchar la voz de nuestras propias expectativas.

Si desde muy pequeños se nos coartan nuestros anhelos a fin de que se amolden a las expectativas ajenas, castigando nuestros deseos genuinos, a partir de entonces los suprimiremos [...] En vez de aprender a disfrutar nos propondremos obedecer porque no hemos vivenciado tempranamente la posibilidad de elegir con libertad.

Cap. 7 El cambio

Dar vida a lo diferente es todo un reto. Rescatar esa mixtura entre lo reciente y lo remoto que encarnará lo nuevo a veces es aterrador [...] entrar a vivir con casi nada impuesto requiere de mucha valentía.

Cuando recuperamos la sensibilidad corporal, registramos cambios [...]. El cuerpo tiembla como si quisiese decir algo [...]. Todo se afloja y aflora la calma, desde ese momento son otras las jerarquías, se instala algo mágico, diferente, que mejora nuestra conexión con el mundo.

Cap.8 La primera naturaleza

Lo que permite la espontaneidad es arriesgarnos a expresar nuestras incertidumbres entremezcladas con el placer de soltarlas. Si nos damos esa posibilidad, quizá tengamos la dicha de que aparezcan, de golpe, decisiones rápidas. Como si encontráramos un mundo diferente al que usualmente se nos ofrece. Se produce algo así como un movimiento que se filtra entre la piel y cala hondo. Sale fácil y placentero, seguro y poderoso. Lo espontáneo se convierte en devenir y devenir es ser, nuestra primera naturaleza.

Cap. 9 La integridad corporal

Los vuelcos del corazón se inscriben en el cuerpo. Arde a través de la piel cuando siente reconocimiento, resplandece cuando percibe el amor, se surca cuando advierte dolor, se enciende cuando deviene el calor de la excitación, se bloquea cuando nota la frialdad de la desconfianza.

Hay diversas formas de experimentar el cuerpo a lo largo de la vida. Podemos estar ausentes, hipnotizados, presentes o insensibilizados. Si nuestras formas nos enojan, nos incomodan, si nuestras curvas se nos manifiestan como ajenas y deseamos un cuerpo que no es nuestro, es posible que estemos sometidos a la dictadura de mensajes orientados a un ideal de cuerpo lejano a nuestra naturaleza.

Delimitar nuestras fronteras para que ciertas actitudes no manipulen nuestros deseos es una tarea que merece dedicación. Decir que “no” suele ser incómodo, sin embargo si no aprendemos a hacerlo, se convierte en una barrera para el desarrollo de nuestra integridad. Hemos quedado atrapados, desdibujados por el deseo del otro y devaluamos nuestras aspiraciones, que son muy importantes por se auténticas.

Cap. 10 Movimiento y placer

El movimiento es la esencia de la vida y el crecimiento o el retroceso, dos de sus aspectos. Vivir percibiendo ese vaivén como parte de este recorrido aparta toda posibilidad de aburrimiento. El despliegue de nuestro potencial no tiene edad y no es real que el desgaste de nuestras funciones físicas sea directamente proporcional a la audacia por atreverse a encarar lo que suponíamos irrealizable.

Para poder sentir placer es necesario evitar que ciertas cargas se conviertan en una amenaza. En el simple placer, la voluntad cede y el ego (gobernado por la mente) renuncia a su hegemonía sobre el cuerpo. En el interín desoculta un patrón muy común en estos tiempos: la Idea de placer disfrazado de éxito.

Gozar de la vida...

El goce primero comienza con un modesto latir y luego se convierte en pequeños y constantes instantes a los que no podemos renunciar.

[...] El verdadero goce es producto de un aprendizaje y el aprendizaje lleva tiempo [...].

Fluir con placidez puede incluir momentos de ansiedad, agobio, amargura, sin embargo es necesario deslizarnos por la incomodidad de estas emociones para poder llegar al alivio y gozar.