

La Bioenergética

La Bioenergética es un modo de entender la realidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Estos procesos no son otros que la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo y la descarga de energía mediante el movimiento, es decir, las funciones más básicas de la vida. Cuánta energía tenga una persona y cómo la use determinará cómo responda a las situaciones de la vida. Evidentemente, esa persona podrá responder más eficazmente si tiene más energía que pueda traducirse libremente en movimiento y expresión.

La Bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y la mente para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales y desarrollar su capacidad para el placer y la alegría de vivir. Una tesis fundamental de la Bioenergética es que el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos, esto es, lo que ocurre en la mente refleja lo que está ocurriendo en el cuerpo y viceversa...

Como todos sabemos, la mente y el cuerpo pueden influenciarse mutuamente. Lo que uno piensa puede afectar a cómo uno se siente. Lo contrario es igualmente cierto. Esta interacción, sin embargo, está limitada a los aspectos conscientes o superficiales de la personalidad. A un nivel más profundo, esto es, al nivel inconsciente, tanto el pensamiento como los sentimientos están condicionados por factores energéticos...

Los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con sus estados vivenciales. Cuanto más vivo está alguien, más energía tiene y viceversa. La rigidez o la tensión crónica disminuyen la 'vivacidad y la energía propias. Al nacer, un organismo está vivo en su casi totalidad, fluyendo casi totalmente; en la muerte, la rigidez es total, hablamos del rigor mortis. No podemos evitar la rigidez que viene con los años. Lo que podemos evitar es la rigidez debida a las tensiones musculares crónicas que resultan de los conflictos emocionales sin resolver.

Cada estrés produce un estado de tensión en el cuerpo. Normalmente, la tensión desaparece cuando es liberado el estrés. Las tensiones crónicas, sin embargo, persisten después de desaparecer el estrés que las causó, como una actitud corporal o disposición muscular inconscientes. Tales tensiones crónicas perturban la salud emocional al disminuir la energía de un individuo, restringiendo su motilidad (el juego naturalmente espontáneo de la musculatura), y limitando su autoexpresión. Se hace necesario entonces descargar esta tensión crónica si la persona quiere recuperar su vitalidad plena y su bienestar emocional.

Esto es la Bioenergética.

(Alexander Lowen)