

La Medicina Bioenergética. Ideas.

La **bioenergética** se encarga del estudio de los procesos de absorción, transformación y entrega de energía en los sistemas biológicos. Uno de sus objetivos es predecir si ciertos procesos son posibles. En estos momentos, se habla con mucha fuerza acerca de los postulados de la medicina bioenergética. Estos son algunos.

Un 70 por ciento de las enfermedades del ser humano vienen del campo de conciencia emocional; las enfermedades muchas veces proceden de emociones no procesadas, no expresadas, reprimidas.

El temor, que es la ausencia de amor, es la gran enfermedad, el común denominador de buena parte de las enfermedades que hoy tenemos. Cuando el temor se queda congelado afecta al riñón, a las glándulas suprarrenales, a los huesos, a la energía vital y puede convertirse en pánico.

La ira es una emoción positiva porque te lleva a la autoafirmación, a la búsqueda de tu territorio, a defender lo que es tuyo, lo que es justo. Pero cuando la ira se vuelve *irritabilidad, agresividad, resentimiento, odio*, se vuelve contra ti y afecta al hígado, la digestión y al sistema inmunológico.

La alegría es la más bella de las emociones, es la más sanadora de todas porque no es contraria a ninguna otra. La alegría con miedo nos lleva a contextualizar el miedo y a no darle tanta importancia. La alegría suaviza todas las otras emociones porque nos permite procesarlas desde la inocencia. La alegría pone al resto de las emociones en contacto con el corazón y les da un sentido ascendente; las canaliza para que lleguen al mundo de la mente.

La tristeza es un sentimiento que puede llevarte a la depresión cuando te envuelves en ella y no la expresas, pero también puede ayudarte. La tristeza te lleva a contactar contigo mismo y a restaurar el control interno. Todas las emociones negativas tienen su propio aspecto positivo; las hacemos negativas cuando las reprimimos, cuando las aceptamos fluyen y ya no se estancan; entonces, se pueden transmutar. Tenemos que canalizarlas para que lleguen desde el corazón hasta la cabeza.

Las emociones básicas son el amor y el temor -que es ausencia de amor-, así que todo lo que existe es amor por exceso o defecto; constructivo o destructivo. Porque también existe el amor que se aferra, el amor que sobreprotege, el amor tóxico, destructivo.

Cada vez más personas sufren ansiedad. La ansiedad es un sentimiento de vacío, que a veces se vuelve un hueco en el estómago, una sensación de falta de aire. Es un vacío existencial que surge cuando buscamos fuera en lugar de buscar dentro. Surge cuando buscamos en los acontecimientos externos, cuando buscamos muletas, apoyos externos, cuando no tenemos la solidez de la búsqueda interior. Si no aceptamos la soledad y no nos convertimos en nuestra propia compañía, vamos a experimentar ese vacío y vamos a intentar llenarlo

con cosas y posesiones. Pero como no se puede llenar con cosas, cada vez el vacío aumenta.

La angustia viene de que no somos lo que queremos ser, pero tampoco lo que somos; entonces estamos en el "*debería ser*", y no somos ni lo uno ni lo otro. La angustia pasa cuando entras en tu interior, te aceptas como eres y te reconcilias contigo mismo.

El estrés es otro de los males de nuestra época. El estrés viene de la competitividad, de querer ser perfecto, ser mejor, de tratar de imitar. Pero realmente sólo se puede competir cuando decides ser tu propia competencia, es decir, cuando quieres ser único, original, auténtico. El estrés destructivo perjudica el sistema inmunológico. Pero un buen estrés es una maravilla, porque te permite estar alerta y despierto en las crisis para poder aprovecharlas como una oportunidad y emerger a un nuevo nivel de conciencia.

No hay nada mejor que buscar, a ratos, un poco de soledad. Estar con uno mismo cada día es maravilloso. Debemos poner el despertador 20 minutos antes de comenzar las ocupaciones para estar a solas con nosotros mismos.

La felicidad es la esencia, el sentido mismo de la vida. Pero la felicidad no es placer, es integridad. Cuando todos los sentidos se consagran al ser, podemos ser felices. Somos felices cuando creemos y confiamos en nosotros, cuando tenemos un sentido que va más allá de la vida cotidiana, cuando estamos en paz y a salvo con la vida y con nuestra conciencia. La felicidad tiene que ver con la realización y ésta con la capacidad de habitar la realidad.

Tenemos tres ilusiones enormes que nos confunden. Primero creemos que somos un cuerpo y no un alma, cuando el cuerpo es el instrumento de la vida y se acaba con la muerte. Segundo, creemos que el sentido de la vida es el placer pero a más placer no hay más felicidad, sino más dependencia. Placer y felicidad no es lo mismo. Hay que consagrar el placer a la vida y no la vida al placer. La tercera ilusión es el poder; creemos tener el poder infinito de vivir.

Otra emoción es el amor que es una fuerza renovadora, porque crea cohesión, todo lo ordena. En el amor no hay usurpación, no hay desplazamiento, no hay miedo, no hay resentimiento porque cuando tú te ordenas vives el amor, cada cosa ocupa su lugar, y entonces se restaura la armonía. El verdadero amor tiene una esencia fundamental que es la libertad.

Recuerda que tienes un derecho sagrado y es el derecho a equivocarte; tienes también el derecho a perdonar. Ámate, sincérate y considérate. El amor produce amor. La clave es amarse a sí mismo y al prójimo como a uno mismo. Acéptate como eres; lo que no aceptamos no lo podemos transformar y la vida es una corriente de transformación permanente.