

La fuerza del corazón en la Core Energética

Walid Daw

Psicólogo clínico, Director del Instituto de
Core Energética en Berna, Suiza

Traducción: Ilse Kretzschmar

Energía - desde Freud hasta la Core Energética actual

En sus conceptos más tempranos, Freud hablaba de energía, que posteriormente cambió en el desarrollo de su trabajo. Alexander Lowen y John Pierrakos tomaron el trabajo de Wilhelm Reich y lo desarrollaron, así, se creó la Bioenergética. En sus inicios, Lowen decía que "la vida no tiene sentido aparte de que quiere ser vivida"; John Pierrakos, fundador de la Core Energética, tuvo otra opinión: "la vida tiene un sentido, pero para poder reconocerlo se tiene que vivir y experimentar la vida". (Véase figura 1).

Con esta declaración la terapia adquiere una nueva visión, surge la pregunta: ¿en qué sentido no vivimos nuestras cualidades y qué es lo que nos impide vivirlas?

Nuestras cualidades

La Core Energética va mucho más allá que de la simple expresión de emociones. Nos solidarizamos con nuestras cualidades y no nos enfocamos principalmente en nuestra negatividad. Nos confrontamos con ella y con el ser inferior, pero siempre con el fin de fortalecer las cualidades porque es en ellas en donde se encuentra la identidad profunda interna de lo que somos: soy lo que soy. Independientemente de que haya tantos escombros y tanta negatividad alrededor de nosotros, siempre existe una parte en lo interno de cada persona que está bien. Es importante decirse: estoy bien, quisiera respetarme por lo que soy. Esta actitud es importante en la terapia y en el encuentro humano.

Nos podemos preguntar qué es lo que vemos en un ser humano que viene a vernos. Nietzsche afirmó: "si tomamos a las personas por lo que son, no tienen ninguna posibilidad de desarrollarse. Sin embargo, si las tomamos como lo que podrían ser, su camino está abierto". Cuando alguien nos pregunta por nuestras cualidades y debilidades, por lo general nos cuesta trabajo mencionar nuestras cualidades y, en cambio, para muchos es más fácil enumerar sus debilidades. Reich y Lowen han hecho varios modelos que tratan de explicar la razón de dicho fenómeno y la manera en que los bloqueos impiden al ser humano reconocer sus cualidades y vivirlas.

CONCEPTOS ENERGETICOS DE REICH, LOWEN Y PIERRAKOS		ENFOQUE
I. W. Reich	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fluir→Concepto de salud/enfermedad. El bloqueo del flujo energético como causa de la enfermedad. 2. Reflejo de orgasmo → (carga-descarga). 3. Carácter → defensa (armadura o neurosis corporal). 	<ul style="list-style-type: none"> • Carga – descarga. • Energía sexual – energía orgónica. • Flujo contra armadura.
II. A. Lowen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arraigo “vivir en el cuerpo”. (Fuerza de excitación, vitalidad, flexibilidad). 2. Placer, alegría y el principio de realidad. 3. Estructuras de carácter (Psicología del desarrollo, Mahler, Spitz, en relación a la defensa caracterológica) Organización corporal y funcionalidad de la persona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bioenergía (energía corporal). • Energía vital y organización corporal. • Alegría – placer.
III. J. Pierrakos	<ol style="list-style-type: none"> 1. La voluntad del corazón. El amor como energía unificadora. El centro emocional – corazón y capacidad de amor (Su desarrollo). 2. Energía negativa como fuerza separadora de nuestra personalidad. 3. Aceptación de la realidad, reconocimiento de su verdad interna como camino hacia el desarrollo pleno del potencial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de amor – energía del corazón. • Flujo energético – fluir. • Verdad interna. • Tarea de vida.

Figura 1

Partes no liberadas de nuestra alma

La Core Energética empieza con el cuestionamiento de por qué siempre cometemos los mismos errores en la vida. Partimos desde la premisa de que el alma reencarna, partes no redimidas anhelan liberación, reaccionan al campo energético exterior y crean lo que percibimos como problema o como crisis. De esta manera estas partes entran a nuestra conciencia, se reconocen y finalmente pueden ser transformadas.

“Nos solidarizamos
con las cualidades y
no con la
negatividad”

Actitudes, patrones de comportamiento, actitud interna y patrones de lucha de vida nos llevan a nuestro dilema original y, con eso, a nuestro tema de vida. John Pierrakos lo llama *the life task*, la tarea de vida, y nos da una referencia acerca del anhelo del alma. Las piedras con las que tropezamos y que siempre aparecen en nuestro camino no tienen

importancia en sí, se trata únicamente de darnos cuenta en dónde podemos aprender algo en esta vida.

Sin estos obstáculos no habría experiencias y, por lo tanto, no habría un "diamante que pulir", comprenderlos nos ayuda a perdonar y a reconciliarnos con nuestra historia y con nuestras heridas.

En este momento se nos hace la pregunta: ¿qué es lo que energetizamos?, ¿la herida, la defensa, la máscara, el ser inferior o el ser superior? Esto es muy importante cuando trabajamos con disociaciones. El trabajo terapéutico con las cualidades forma un puente de curación para poder trabajar con las heridas. La relación emocional con las cicatrices se puede transformar viviendo y experimentando las cualidades propias.

Tres fuerzas principales

En la Core Energética diferenciamos entre tres fuerzas principales: (Véase figura 2).

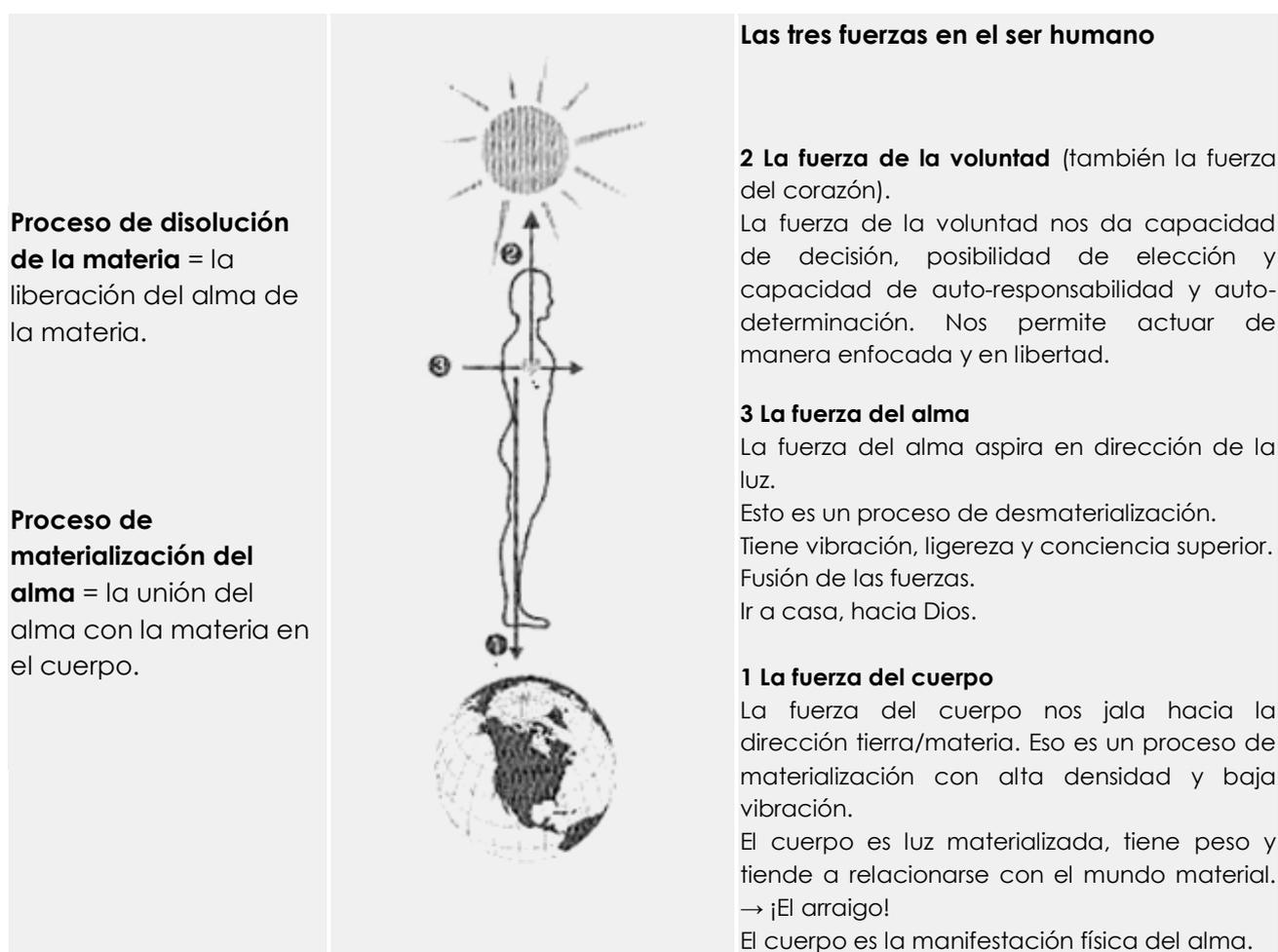


Figura 2

La fuerza del corazón

En cada instante, se nos presenta una vez más la oportunidad de elegir el amor, la voluntad del corazón. Podemos desarrollar esta cualidad dentro de nosotros, podemos poseerla y dirigirla hacia afuera. ¿Estoy dispuesto a dirigir mi fuerza del corazón hacia alguien?, ¿cómo puedo hacerlo? Aquí empieza el trabajo que nos permitirá encontrar paz. ¿Estoy dispuesto también a desearme el bien a mí mismo cada día? Eso significa fortalecer, apoyar toda nuestra existencia; sentir la voluntad del corazón significa darle dirección a la energía liberada en el trabajo con nuestras negatividades. Sin esta fuerza, el ser humano anda por la vida como un velero sin capitán; esta fuerza va más allá de la afirmación. El movimiento celular crea oscilaciones y una atmósfera interna especial; cuando estas oscilaciones se coordinan, podemos experimentar una enorme actividad en el eje central. Tenemos que pasar por muchos caminos de preparación para llegar a la verdadera meta de la meditación: centrarse en el eje central para crear un espacio en donde el impulso interno pueda nacer y crecer. Por esta razón, es muy importante que al principio de la terapia se logre un arraigo interno y profundo.

“Podemos
percatarnos con el
corazón y pensar”

Logos y corazón

Nuestro cerebro funciona como una "central de sobrevivencia", hace todo para que no cambie nada, pues el cambio da inseguridad y miedo; entonces, el cerebro advierte, protege y sostiene de esta manera la identidad del hombre. En cambio, la función del corazón es el amor. Las últimas investigaciones dejan ver un aspecto muy revelador acerca de que el corazón y el cerebro tienen el 60% de neuronas en común. Entonces, podemos percibirnos con el corazón y pensar cómo sería mover esta fuerza hacia fuera.

Sentimos un anhelo profundo de ser reconocido como el ser humano que somos

Tenemos que aguantar la lucha entre el cerebro y el corazón. Muy en lo profundo conocemos la conexión de corazón a corazón y anhelamos la unión y la conexión durante toda nuestra vida. Nos caracteriza un

anhelo profundo de ser reconocido como el ser humano que somos, mientras que el deseo por el reconocimiento es parte de la máscara.

“El trabajo terapéutico
con las cualidades forma
un puente de sanación
para poder trabajar
con las heridas”

El amor

La cualidad del corazón es el amor que une. John Pierrakos dice que "la espiritualidad existe gracias al amor". La palabra amor contiene muchos sentidos y matices, dependiendo del idioma, la palabra tiene diferentes significados. La expresión italiana *ti voglio bene* resulta fascinante.

En un pequeño ejercicio se puede explorar cómo la palabra amor suena dentro de nuestro corazón: si tocamos tierna, amorosa y cuidadosamente nuestra cara, nos ponemos en contacto con un sentimiento suave de amor. Puede ser difícil hablar de eso porque esa emoción es algo muy vulnerable y tierno.

El amor es una parte de nuestros recursos inherentes. Como terapeutas nos podemos hacer la pregunta ¿qué es lo que significa la transferencia y la contratransferencia en el trasfondo del amor? Cuando alcancemos a comprender que el niño dentro de nosotros hace todo para desarrollar la capacidad de amor podremos trabajar orientándonos hacia los recursos de la persona y no hacia sus deficiencias. En el desarrollo de la capacidad amorosa podemos diferenciar ocho escalones:

1. *Amor primario*: te amo porque estás aquí.
2. *Amor objetal*: te amo porque te encargas de mis necesidades como seguridad y bienestar.
3. *Auto-amor*: te amo porque haces más fácil que me sienta a mí mismo. A través de ti puedo crecer.
4. *Amor yo-tú*: te amo porque estás conmigo o porque eres diferente a mí, porque a través de ti siento mi ser diferente.
5. *Amor- encuentro*: te amo porque sé amar y quiero mover esta fuerza hacia ti.
6. *Amor abstracto*: amo todo lo que existe y con lo que estoy conectado(a). Mi amor fluye hacia fuera y se conecta.
7. *Amor universal*: el amor hacia todo lo que está vivo.
8. *Amor trascendental*: soy el amor.

De manera frecuente, en la terapia se activa el amor yo-tú. Los clientes son tocados porque se les ve en su verdadera naturaleza. ¿Qué tanto miedo nos da cuando nuestros clientes demuestran este amor? También podemos hacernos la pregunta: ¿cómo es que amamos a ese cliente? El amor es movimiento e intención. Como terapeutas quisiéramos emplear nuestras fuerzas a favor del cliente.

En un pequeño ejercicio podemos explorar esta actitud: dos personas se colocan uno frente al otro y forman un campo energético; al principio se quedan paradas sin ninguna intención, luego se abren hacia el flujo energético del amor. Por último, se quedan en una actitud de intención negativa. Una tercera persona se para en medio de los dos y se deja sentir cómo le va con eso.

Artículo de la revista: En Tiempo Presente Invierno 2006.