

DEL MIEDO A LA VIDA, AL MIEDO A LA MUERTE

(Recorriendo el camino de la energía vital)

Dr. Francisco Javier Fernández Puerto

Desde que nacemos continuamente nos enfrentamos a los derroteros que conlleva la vida, algunas experiencias individuales son realmente desgarradoras, dolorosas, impresionantes y hasta aniquilantes y al decir aniquilantes me refiero que son capaces de producir tal dolor en su conciencia y en su ser, que el resto de su vida la vive sin expresarse libremente y con tal miedo y dolor que jamás logra vivir su realidad y su presente plenamente porque se encuentra atrapado en su pasado y en su dolor, encadenado a su miedo y angustia esperando que llegue su futuro y doliéndose, sufriendo en un ciclo de emociones destructivas y congelantes sin permitirle vivir su presente con plenitud ni poder forjar su mañana con entusiasmo y libertad ya que su cuerpo esta acostumbrado a mantenerse entumido sin sentir el fluido de su energía y su vigor, es por ello que al llegar a la ancianidad nuestra mente recorre las huellas que ha dejado el pasado en nuestro cuerpo redescubriendo nuestro dolor y nuestro miedo a la vida, que se transforma en miedo a la muerte, y comienza un nuevo ciclo que nos roba la posibilidad de disfrutar nuestro presente, este presente que cada día se consume sin más que con dolor y nos resta tiempo de vida para fluir en nuestro ser y nuestro momento.

Alejandro Lowen menciona que los hombres adultos funcionamos a dos niveles simultáneamente el psíquico o mental y el corporal o somático y que gracias a este proceso que Wilhelm Reich observo en su tesis dualista cuerpo-mente, que el hombre adulto puede reactivar sus emociones y sus recuerdos dando un nuevo sentido al flujo de su energía por medio de su cuerpo y liberando sus emociones para vivir plenamente su presente y descubrir la intensidad de la energía que aun aloja su mente y su cuerpo permitiéndole reestructurar sus emociones por medio de sus propios fluidos energéticos que se activan en cada inhalación y exhalación cuando somos capaces de respirar y conectar en cada respiración a nuestro cuerpo con nuestra mente y a nuestra mente con nuestro espíritu.

El grado de conexión de nuestra mente con nuestro espíritu se relaciona directamente con el grado de vivacidad y vibración que nuestro cuerpo logra al ingresar energía, esta energía que aumenta la ya existente permite que el espíritu se fortalezca. Por lo tanto entendamos al espíritu como la fuerza vital de un organismo manifestada en la autoexpresión del individuo.

La fuerza o espíritu vital del hombre ha sido asociada con su respiración. Recordemos que en la Biblia se dice que Dios soplo su espíritu sobre una pella de barro, y le comunico la vida. En teología, al Espíritu Santo se le llama Pneuma, que se entiende como alma o espíritu vital. Es un vocablo griego, que significa viento, aliento o espíritu y que tiene relación con phein, que quiere decir soplar o respirar. De igual manera en el acto de morir se dice que nuestro espíritu nos abandona en el último aliento.

Es por ello que consideramos y aplicamos a los ejercicios bioenergéticos como uno de los medios por el cual los adultos mayores pueden alcanzar la expresión de sus emociones y de sus miedos logrando llegar a una paz emocional, corporal y espiritual, ya que al alcanzar el equilibrio de su cuerpo-mente la energía fluye, la vida fluye y nuestra visión por el acto de morir puede por fin fluir y permitirnos encontrar el sentido de nuestro dolor, nuestra existencia y de nuestra muerte.