

¿Cómo anda tu tristeza?

› Bloquear nuestros registros emocionales para dar prioridad a la actividad mental nos priva de nuestros recursos. Esta psicóloga, docente de Sanación Energética la Fundación Columbia de Conciencia y Energía, nos invita a entrar en contacto con el cuerpo que somos.





X
Nora
Rousseaux

Los humanos nos hemos acostumbrado a maquillar nuestras emociones para ponerlas en la escala de lo permitido o tolerado. No me refiero a regulaciones saludables y hasta necesarias para vivir en comunidad, sino a que nos avergüenza cualquier expresión “demasiado” vital.

Limitamos la corporalidad que acompaña nuestras emociones neutralizando la expresión, al punto de plastificar nuestros cuerpos y rostros, de acuerdo al personaje que resulte adecuado ejecutar. Minimizamos los costos de estas operaciones y en general ni nos preguntamos dónde quedan enquistados los residuos energéticos.

El lenguaje, como de costumbre, sirve fielmente al propósito. Las frases más comunes en los encuentros cotidianos son:

- ¿Qué tal, bien?
- Bien, bien, todo bien.

¿Por qué es difícil que en el encuentro entre humanos aparezcan preguntas tales como...

“¿Cómo anda la tristeza? (o el miedo, o el dolor, o...) ¿Cómo te andás llevando con la incertidumbre? (o con la ira, o...)”

¿Por qué es tan difícil, si estos sentimientos son comunes a todos, transculturalmente?

Estaría bien que la misma sinceridad reinara a la hora de responder:

-¡Uh, hoy la tristeza está gorda! Tanto que no me deja ver otras cosas.

O bien:

-Sabés, hace un tiempo que no la veo por aquí a la tristeza.

Sin dramatismos, sin que estas frases fueran pretenciosas, sino simples chequeos, cotidianos y honestos, ya que estaríamos hablando de lo que realmente nos pasa.

Expresiones sintonizadas con la posibilidad de convivir con esa riqueza y complejidad, entretejida en cada uno de no-

sotros, hasta perderle el miedo y recibir esos estados como a la lluvia o el viento. En una meteorología emocional que admita rangos amplios y sin absolutos, sin temor a un estado de emergencia. Que no sea necesario el disimulo por creer que debemos sostener un determinado estado.

Estoy hablando de entregarnos a vivir con más conciencia.

Tememos que el registro emocional nubla la claridad de nuestra mente. Cuando en realidad, la información emocional agrega una dimensión que amplifica y profundiza la inteligencia humana exponencialmente y supone la construcción de un instrumento capaz de procesar en más dimensiones.

Además, nuestra capacidad de registrar y sostener emociones, determina la medida de nuestra resonancia. Si no podemos sentirnos, no podemos sentir al otro.

Y si no hay espacio para nuestras emociones hay un enorme capital energético que no está disponible para vivir.

Esta “en el corralito”, congelado.

¿Entonces...?

Reímos menos, lloramos menos, jugamos menos, y lo peor de todo, amamos menos. Porque nos quedamos sin presupuesto energético, sin el *cash* necesario para la vida aquí y ahora.

Si no podemos sentirnos, no podemos sentir al otro. Y si no hay espacio para nuestras emociones hay un enorme capital energético que no está disponible para vivir.

Datos de la autora

Psicoanalista. Astróloga de Casa XI. Se formó durante cuatro años en la escuela de Barbara Brennan School of Healing e hizo un proceso terapéutico con John Pierrakos (USA). Danzaterapeuta (Dance Movement Therapy). Miembro fundador del grupo “Cuerpovivo” con Marcela Arias Uriburu. Continúa con la investigación de una psicología más amplia. Integra técnicas corporales como forma de ingresar a planos profundos de experiencia.

No sólo por la carga energética bloqueada sino por la energía destinada bloquear.

Esto no es ninguna novedad, casi todos los modelos terapéuticos describen este fenómeno en sus lenguajes específicos y en su propio contexto teórico.

Algunos modelos hacen base en las huellas que estas operaciones dejan en los cuerpos. Otros ponen su foco en los mecanismos psíquicos puestos en juego, para deshacerse de cargas emocionales, que el yo ha considerado imposibles de tramitar.

Estos procesos han sido tan estudiados y tan bien descritos que sería redundante decir más. Pero sobre estas bases podemos seguir explorando la textura de eso que quedó en el “corralito”, encontrando formas de descongelarlo para que vuelva a ser circulante.

La escucha de las manos

Desde los comienzos de mi práctica clínica, sentí que esas cargas en los cuerpos eran tangibles.





No es una metáfora decir que sentimos un nudo en el estómago, una piedra en el corazón, o que estamos congelados por el miedo. Los residuos energéticos son sustancia tangible.

Pero en aquella época los psicoterapeutas no tocábamos a la gente, por lo que imaginaba que tocaba o scaneaba a mis pacientes para sentir esos contenidos, mientras hablábamos.

Cuando muchos años más tarde me topé con un método basado en “tocar”, encontré una vía mucho más sincera de diálogo.

De ninguna manera reemplaza a la pa-

labra, sino que agrega una dimensión y establece un puente.

No es una metáfora decir que sentimos un nudo en el estómago, una piedra en el corazón, o que estamos congelados por el miedo. Los residuos energéticos son sustancia tangible. Y aunque existan bases científicas, desde hace más de cien años, para considerar a la materia como una de las expresiones de la energía, sigue resultando poco natural decir que podemos tocar frecuencias energéticas tales como tristeza o miedo.

Pero si solo tocáramos esos contenidos no serviría de nada.

Así como el hecho de diagnosticar no cura, pero si en el proceso diagnóstico se abre una escucha profunda, sin duda se producirán cambios.

Creo que el sentido profundo del toque es la escucha. Y que las manos pueden escuchar con menos juicio o intención resolutive que la escucha cognitiva.

Las manos pueden preguntar con mayor impunidad:

¿Cómo está tu tristeza?

Y recibirla sin pretender modificarla o erradicarla.

Las manos pueden infundar de conciencia aquel susto alojado en el cuerpo y permanecer en contacto ofreciendo nuestro cuerpo y nuestro campo energético como una ampliación del territorio de procesamiento.

Las manos de las que hablo parecieran estar más conectadas con el corazón que con la cabeza. Claramente van por delante del plano mental en su contacto intuitivo.

En esa línea directa corazón–manos-contacto con el otro, ocurre una infusión de conciencia y a la vez una receptividad para albergar lo que tocan, un circuito muy vital.

Esa conexión genuina con lo que hay, genera un estado de gratitud que alquimiza los roles paciente/sanador y descubre humanos procesando humanidad.

Para que el proceso se complete creo necesario integrar la información también

Para interesados Feria de formaciones

La autora de esta nota forma parte del cuerpo de docentes de Fundación Columbia de Conciencia y Energía, un espacio de crecimiento y desarrollo personal creado para quienes buscan el sentido profundo de la vida y desean conocerse. La Fundación es un centro que ofrece cursos, clases semanales, talleres todos enfocados al desarrollo personal y espiritual. El 5 de marzo, de 14 a 20 horas, allí se realizará una actividad abierta y gratuita para que los interesados se acerquen a conocer personalmente y conversar con profesores de diversas disciplinas, algunos de ellos son:

- Coach y Terapeuta Transpersonal / Profesorado en Danza Primal. Profesores de la Escuela de Psicología Transpersonal de Daniel Taroppio.
- Eneagrama. Cecilia Zanoni.
- Numerología. Pritam Bhagwati Kaur Khalsa.
- Chamanismo. Gerardo Roemer. Fundación de Estudios Chamánicos de M. Harner.
- Terapia de Regresión a Vidas Pasadas. Sarita Sammartino.
- Soundtouch El Toque Sonoro. Karina Quiroga.
- Sanación con cristales. Alejandra Salatino.
- Sanación Energética. Nora Rousseaux.
- Mindfulness. Gustavo Geerken.
- Bioenergética. Silvina Henríquez y Alberto Wang. Florida Society for Bioenergetic Analysis.
- Diseño Humano. Lía Cazzola.
- Astrología. Vanesa Maiorana y Alejandro Luna.

Más información

Fundación Columbia de Conciencia y Energía: Borges 2020, CABA.
www.fundacioncolumbia.org/novedades

Creo que el sentido profundo del toque es la escucha. Y que las manos pueden escuchar con menos juicio o intención resolutiva que la escucha cognitiva.

en el plano mental, haciendo puentes entre dimensiones. La sustancia mental cambiará su naturaleza, tendrá otra frecuencia, claro.

Solo así se expande la conciencia, sino solo se muda de lugar. ●

Un Llamado a Todos los Servidores del Mundo 54° Encuentro Subjetivo de Grupo



Cada año, durante los tres **Festivales Espirituales Mayores** de Aries (Pascua), Tauro (Wesak) y Géminis (Buena Voluntad), la Escuela organiza un Encuentro Subjetivo de Grupo. Los participantes reciben un material de estudio, ejercicios y meditación creativa.

Unidos espiritualmente y reflexionando sobre determinados aspectos del Plan Divino, ayudamos a su realización en la Tierra. Este año el tema es **LA LABOR DEL ASHRAMA Y LA JUSTA PALABRA.**

Inscribirse en nuestro sitio web o mandar un e-mail, antes del 1° de marzo, a outreach@esotericstudies.net

School for Esoteric Studies

Escuela de Estudios Esotéricos

Formación para un Vivir Inspirador Basado en la Sabiduría Eterna

estudiosesotericos.org



Centro de Terapia de Sonido
y Estudios Armónicos
Director: Albert Rabenstein

Los Cuencos Cantores

Próximos seminarios dictados por
Albert Rabenstein en Buenos Aires

Los misteriosos sonidos de los cuencos tibetanos nos abren un camino de autoconocimiento y armonización personal. Durante el encuentro conoceremos los sonidos de nuestro cuenco, aprenderemos diferentes maneras de tocarlo y de resonar con él. Utilizaremos técnicas que reequilibran y aumentan nuestra energía corporal, nos iniciaremos en la práctica de la meditación con sonido, transitando una experiencia única y personal. Los milenarios cuencos cantores son un instrumento ideal para alcanzar un equilibrio físico, mental y emocional.

**Sab. 27 de febrero
10 a 18 hs.**

Abierta la Inscripción

**Formación Integral en
MASAJE SONORO
ARMÓNICO**

Comienza 19 de marzo

Instrumentos,
cuencos,
diapasones
Tibet
Envíos a todo el país

Jorge Newbery 3553 CABA
Te. 4554-0231 4298-4916

Email: albert@tibet.com.ar www.tibet.com.ar