

Autoorganización

La vida se auto-organiza constantemente orientándose hacia sensaciones de satisfacción, ya sean estas orgánicas, emocionales o mentales.

Ello es así porque el sufrimiento en cualquier nivel de la experiencia disminuye la energía vital, nadie busca conscientemente el dolor, el problema radica en que existen innumerables situaciones en las que una tarea conlleva la posibilidad de una satisfacción y al mismo tiempo un riesgo, o un enfrentamiento con un medio insatisfactorio. Esta doble posibilidad genera estrés, ansiedad, por un lado la posibilidad de satisfacción nos impulsa hacia fuera, hacia el logro, la acción, por otro lado la necesidad de un esfuerzo sostenido limita el impulso inicial quebrando la amplitud de su energía y reduciendo las posibilidades de la experiencia.

Esta relación placer-dolor tiene la capacidad de generar un estado de sufrimiento, de ansiedad casi permanente ya que en nuestra cultura domina la ambigüedad de las señales que percibimos, siendo extremadamente difícil optar por una decisión que sea correcta con certeza.

No tengo lo que quiero, voy a querer lo que tengo y me lo voy a creer tan intensamente que no admita desafío ya que el desafío pondría en duda todos mis éxitos imaginarios.

Como medio de defensa en ocasiones se levantan barreras que protejan de la experiencia, como la concha protege a la tortuga al mismo tiempo que limita sus posibilidades, la coraza protectora limita la experiencia de la vida y la expresión de sus energías.

Si se limitara completamente la posibilidad de experimentar placer alguno en el presente y como expectativa también en el futuro, ello implicaría la muerte inevitable, sin embargo pocas veces entendemos como el levantar barreras supone una limitación parcial de la vida y por ello una muerte limitada.

Cuando el cuerpo funciona con suavidad la experiencia de placer aparece, tanto como la pudre el solo hecho de buscar exclusivamente satisfacción.

La relajación supone al mismo tiempo colocar al cuerpo en un funcionamiento dulce, suave, facilitando por ello una experiencia placentera y permitiendo al mismo tiempo una experiencia de exploración, de búsqueda, de comprensión, en suma se elabora un proceso de auto integración por medio de la cual se produce un cambio de conciencia por medio de la atención que cambia la atención y cambia la conciencia.... y así progresivamente.

El cuerpo está organizado para permitir la circulación de las energías, más aún, con el paso del tiempo estas energías deben aumentar en cantidad y calidad, sobre todo en las áreas de control consciente, pero es lógico suponer que no estarán disponibles si su circulación va a poner en peligro la estructura sobre la que se sostiene. Reprimir las emociones es tensión, el intento de controlarlas intelectualmente es barrer bajo la alfombra, más energía en estas condiciones supondría sólo más tensión, mientras el estado de rigidez sea generalizado, el cuerpo se auto protege limitando la energía circulante.

Aunque la energía esté disponible no es accesible si su circulación va a destruir la estructura.

Nuestro cuerpo es un sistema energético que como cualquier otro se carga y se descarga, el contacto con ideas, emociones o acciones positivas nos carga de energía, de vitalidad, el contacto con la naturaleza, una compañía agradable actúan en esta dirección. El pensamiento, las experiencias y emociones negativas deprimen nuestra energía.

Los seres humanos podemos percibir las energías de nuestro entorno, podemos percibir solo el calor del sol y ser ciegos a su luz, podemos orientarnos hacia que energías prestar atención voluntaria o quedar como es común prendidos de una atención cautiva que inconscientemente se orienta hacia la negatividad.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net