

26

CURSO DE PSICOTERAPIA Y ANÁLISIS BIOENERGÉTICO

Duración del Curso: 16 h. Un fin de semana: sábado y domingo completos.

Imparte: Manuel Bautista Hidalgo, Psicólogo y Psicoterapeuta en Análisis Bioenergético Certificado por el Instituto Internacional de Análisis Bioenergético de New York desde 1993. Además de otras técnicas como Hipnosis Clínica, Medicina Espagírica, EMDR, T.I.C..

Precio: 250 euros.

INTRODUCCION A LA PSICOTERAPIA EN EL ANÁLISIS BIOENERGÉTICO: EL PROCESO PSICOTERAPEÚTICO A TAVÉS DEL CUERPO, LA EMOCIÓN Y LA PALABRA

El AB es un enfoque terapéutico desarrollado por Alexander Lowen, a partir de las aportaciones que W. Reich ya había hecho al psicoanálisis.

En este taller vamos a hacer una breve descripción del proceso psicoterapéutico, resistencia, transferencia y contratransferencia; además de otros conceptos básicos del AB.

El enfoque será teórico-práctico, eminentemente vivencial.

El AB tiene, por tanto, una base analítica, pero se caracteriza porque incorpora el cuerpo al análisis. Consiste en entender la vida de la persona como la vida de su cuerpo. El AB entiende que una persona sana es una persona que respira, que se mueve, que se expresa y que siente su cuerpo y sus emociones y que, si no puede realizar estas funciones es que están obstaculizadas y que la vida del cuerpo está restringida. Lo que sostiene el AB es que, lo que pasa en el cuerpo determina lo que pasa en la mente y viceversa.

Una persona sana, en los términos que hemos definido, es una persona que dispone de la cantidad de energía vital necesaria para realizar las acciones encaminadas a proporcionarle satisfacción. Es decir, que la energía fluye libremente por su organismo y está a su disposición.

Una persona "neurótica" tiene tensiones musculares crónicas, debidas a retenciones emocionales que dificultan el fluir de la energía. Son los anillos musculares que Reich describió.

Una persona puede no saber que tiene una coraza muscular, ya que ésta se ha estructurado de forma inconsciente. Lo que puede haber sucedido en su historia es que, si cuando de bebé se movía para explorar el mundo los adultos le restringían el movimiento, si sus necesidades no eran reconocidas y no les podía dar satisfacción probablemente sus sentimientos eran primero de dolor, después de rabia contra la persona limitadora, y también es probable que, en un entorno tan poco acogedor, no pudiera expresar estas emociones y se las tuviera que tragar. Eso también tiene unas repercusiones físicas en forma de tensiones musculares crónicas, en el cuello y las mandíbulas, por ejemplo, que dificulten la respiración, en la cintura escapular, que limiten los movimientos de coger y de parar, y bloquean el tórax y aprisionan el corazón...

Una vez que estos trastornos se han cronificado, la persona no se da cuenta de que los tiene, y funciona por la vida con un presupuesto limitado de energía y emociones. Está más o menos paralizada y dormida, sobre todo para sentir dolor, cosa que implica que tampoco sienta las otras emociones.

Lo que A. Lowen propone es hacer un abordaje integrado para ver cómo se ha estructurado la historia de la persona en su cuerpo y poderla ayudar a desbloquearse a partir del cuerpo. Por eso, muchos de los ejercicios que utilizaremos son para hacer conscientes las tensiones, por un lado, pero también para proporcionar experiencias corporales que enseñen a las personas a reapropiarse de las sensaciones que han estado tapando, ayudándoles a hacer frente a las vivencias dolorosas.

La terapia apunta a restablecer la espontaneidad natural del cuerpo y el control de sí mismo. Para eso utiliza técnicas que liberan los movimientos involuntarios y otras técnicas que permiten regular la expresión de sensaciones y emociones

TÉCNICAS:

Consiste en hacer diagnósticos desde la lectura del cuerpo: organización defensiva estructurada del cuerpo que sirve para retener un conflicto.

Resolución del patrón defensivo: entender el origen de los conflictos y sentir y percibir. Para ello se utilizan todas las técnicas psicoanalíticas (transferencia, interpretación de sueños...)

1 Conocimiento del conflicto a través de la historia.

Cada grupo muscular tenso es un conflicto reprimido. Hay que tratar cada tensión con todos los grupos musculares que puedan entrar a colaborar, tomando conciencia tanto del afecto como del miedo reprimido asociado al conflicto.

2 Conocimiento de la tensión incorporada a la estructura del carácter.

3 Sus efectos sobre la estructura del cuerpo.

Para esto se hace imprescindible aprender a percibir, a recuperar la sensación y a aumentar la motilidad y la respiración.

Respiración: el organismo funciona como un todo y si la respiración está limitada se reduce la posibilidad de movimiento y el movimiento determina el sentimiento. Es preciso restablecer el movimiento para restablecer la sensibilidad. Del mismo modo, hay una relación estrecha entre los sentimientos y la respiración. Una respiración sana unifica el cuerpo. Comienza a partir del abdomen en estado de relajación, luego se expande al tórax; de inmediato comienza la espiración, como un abandono del pecho. El cuerpo entero está implicado en la respiración.

Movimiento: es función de la espontaneidad, que da la cualidad de viveza. Un cuerpo reprime la espontaneidad mediante el control del YO. En la persona sana el movimiento está en sintonía con el YO y puede sintonizar tanto con el sentimiento, la emoción o el movimiento expresivo.

Sensación: sentir es sentir el propio cuerpo. Proyectando la experiencia del cuerpo fuera, se organiza el espacio exterior. Es a través del cuerpo como nos enteramos de lo que pasa fuera y lo traducimos en imágenes y pensamientos. Si estamos desconectados con el sistema perceptivo se fantasea la realidad externa. Si hay ruptura proyectada total es la psicosis.

La percepción de sí mismo depende del movimiento. El primer paso es tomar conciencia de la tensión y de las zonas muertas para trabajar en ellas, liberándolas y devolviendo la viveza y energía.

METODOLOGÍA:

Toma de conciencia de las tensiones musculares a través del trabajo corporal. Se trabaja sobre ellas con el movimiento para despertar las sensaciones.

Expresión emocional: contactar y expresar las emociones reprimidas y despertadas dándole sentido a la experiencia y permitirse el abandono y recobrar la espontaneidad a través de los ejercicios de bioenergética.

En una persona el exceso de energía puede ser peligroso si no está enraizado, es decir, en contacto con la realidad y con lo que percibe. Puede caer en el descontrol y en la enfermedad.

El proceso terapéutico se hace mediante el Análisis del Carácter, el Análisis de las Resistencias y el Análisis de las Transferencias.

Los procedimientos o ejercicios corporales del Analista Bioenergético sirven para varios aspectos terapéuticos:

- Levantar la represión
- Analizar las resistencias
- Analizar las transferencias
- Modificar la relación consigo mismo y con el entorno

El trabajo Bioenergético reorganiza el cuerpo y las emociones. Podemos empezar por arriba (sueños, deseos, fantasías...) o por abajo (el cuerpo)

El paciente relaciona la vida presente insatisfactoria con actitudes antiguas. Por eso hay que cambiar el funcionamiento corporal y psíquico, es la interacción dialéctica entre el pensamiento y el cuerpo. En la terapia hay que relajar las tensiones para que salgan las pulsiones reprimidas y se puedan expresar

Como dice Al. Lowen, todas las tensiones cumplen la función de bloquear impulsos cuya expresión es demasiado dolorosa, y es doloroso succionar un pecho cuando no hay ninguno disponible. Tender hacia alguien cuando no hay nadie esperando, llorar cuando a nadie le importa. Apretando los labios, cerrando la mandíbula y constriñendo la garganta el niño aprende a bloquear el deseo y anular el dolor de una nece-

sidad que no podrá ser satisfecha. Pero más tarde, siendo adulto, queda igualmente bloqueado para buscar con sentimiento.

Con este enfoque la tolerancia a la excitación va aumentando gradualmente así como la capacidad para experimentar la vida

En este taller hablaremos del Encuadre y lectura corporal que nos ayudará a hacer un Diagnóstico de las distintas Estructuras de Personalidad: Esquizoide, Oral, Masoquista, Narcisista y Rígido. Con ejercicios prácticos. También del Proceso Psicoterapéutico propiamente dicho y los conceptos básicos del A.B. a través de las técnicas de respiración, movimiento, enraizamiento y percepción de sí mismo. Para terminar trataremos sobre la Resistencia, la transferencia y la Contratransferencia desde el Análisis Bioenergético.