

[Download the original attachment](#)

El trabajo con la Bioenergética.

Me propongo a través de este escrito poder explicar algo del trabajo Bioenergético, en el marco de un setting terapéutico.

Las terapias corporales tienen su inicio en el trabajo de investigación llevado a cabo por Wilhelm Reich (1897-1957), discípulo directo de Sigmund Freud.

El concepto fundamental a partir del cual se pueden comprender todas las psicoterapias corporales neo-reichianas es el de identidad funcional mente/cuerpo.

El análisis Bioenergético, la Biosíntesis y la Biodinámica, enraízan en esta tradición. El primero sobre todo en Estados Unidos, a través de su fundador el Dr. Alexander Lowen, la Biosíntesis a través del Dr. David Boadella, y la Biodinámica a través de la Lic. Gerda Boyersen, ambas líneas ampliamente desarrolladas en Europa.

La terapia Bioenergética sostiene una correlación entre la mente y el cuerpo, el individuo se ve como una unidad psicosomática.

Las defensas psicológicas que uno ha utilizado y utiliza para manejarse frente al dolor, el stress en la vida cotidiana (racionalizaciones, negación, supresión) están ancladas también en el cuerpo. Estas se manifiestan en el cuerpo como un patrón muscular determinado que inhibe la expresión del self.

Un terapeuta Bioenergético está entrenado para observar en el cuerpo de una persona la estructura, el movimiento y la respiración.

Uno de los principales focos de un terapeuta bioenergético esta en la relación que existe entre determinados patrones de comportamiento y el movimiento, la respiración, la postura y la expresión emocional.

Cada expresión del cuerpo tiene un significado; la calidad de un apretón de manos, la postura, la mirada, el tono de voz, la cantidad de energía o falta de la misma que se observa en el cuerpo, y por supuesto la respiración, superficial, profunda, amplia, reducida, etc.

El terapeuta bioenergético estudia y observa los patrones musculares y acompaña al paciente a través de diferentes ejercicios físicos, que le posibilitan sentir las restricciones en su propio cuerpo. Se explora la posibilidad de aliviar y liberar bloqueos conectados con sentimientos, palabras y sonidos; estos reprimidos durante la historia de vida.

Es importante comprender cuando y porque esos bloqueos se han construido, y como han servido de soporte en varias etapas del desarrollo frente a un ambiente no contenedor; o frente a vivencias y/o experiencias traumáticas en la vida. En la adultez estas defensas corporales, bloqueos emocionales, nos impiden una mayor vitalidad, una mayor confianza en nuestra expresión, una forma diferente de aproximarnos a determinadas situaciones.

Al experimentar la expansión muscular, la liberación de ciertas trabas o bloqueos en el cuerpo y su relación con emociones, escenas, palabras no expresadas; uno empieza a sentir una mayor posibilidad de espontaneidad, de conexión mas directa con nuestros sentimientos, nuestras percepciones y da la oportunidad de que estos puedan ser expresados. En un marco de comprensión de ciertas escenas, situaciones, redes familiares donde crecimos y moldeamos nuestra psique-soma.

El paciente puede experimentar la expresión de sus emociones mas bloqueadas en un setting seguro y confiable, gracias a un buen vinculo de confianza en el terapeuta, lo que le da la posibilidad para poder vincularse con los otros en una forma mas satisfactoria; Y en mas de una situación, de una manera nueva.

A través de identificar los patrones de bloqueos expresivos en el cuerpo, el terapeuta Bioenergético desarrolla una visión mas clara de las diferentes estructuras corporales y sus correlatos en el campo psicológico. Teniendo siempre presente que las defensas que un individuo desarrolla describen la historia dentro de la cual ese ser ha crecido.

Quisiera compartir mi experiencia personal con el trabajo Bioenergético. Sobre todo con el ejercicio de "grounding", (enraizamiento). Trabajando la concientización y la conexión de los pies sobre la tierra; con las piernas, soporte de la estructura corporal, y donde podemos explorar nuestra forma de "ponernos de pie" ante cada situación en la vida. Trabajar desde lo corporal la confianza interna en nuestras posibilidades, en nuestras propias herramientas, en nuestra propia vitalidad, fuerza que se siente cada vez que se libera una energía bloqueada...

La enorme diferencia que a mi me significo el pasaje de hablar sobre el cuerpo a sentirlo... aprender a utilizarlo en mi vida cotidiana, en el medio de toda actividad, como una herramienta de confianza, sentir mis pies apoyados, mi espalda por detrás sosteniendo... poder estar consciente de mi respiración y ampliarla si la siento restringida. Al mismo tiempo tener un mayor foco en distinguir situaciones que me restringen la respiración, que me tensionan, que posibilidades tengo desde el cuerpo en producir pequeños y sutiles cambios. Quizá cambiando algo en mi cuerpo en ese mismo instante, o para la próxima....

Usted esta leyendo en este instante este articulo, y puede al mismo tiempo sentir su cuerpo? Darse cuenta como respira (un cuerpo que respira poco tiene una vitalidad baja), sin dejar de hacer lo que este haciendo, en este caso leer, pero podria leer con mayor foco, mayor silencio, si al mismo tiempo respira ampliamente. Solo con ese pequeño ajuste, su percepción y su foco de lo que esta leyendo serán mayores.

El cuerpo nos ayuda enormemente a darnos señales de como nos estamos sintiendo en determinada situación, si nos tensamos en una conversación, que esta pasando? Que dijo el otro que produjo esta reacción de tensión en mi cuerpo? Frente a que estoy reaccionando? O al revés, en determinada actividad encuentro mi cuerpo que se expande, me siento mas vital, mas despierto, que fue lo que hice? Que me ayuda a tener mas energía, mas vitalidad?

Y allí encontraremos situaciones presentes que tienen su anclaje en nuestra historia personal, familiar, social y cultural.

El cuerpo es un radar que todo lo percibe, lo siente y lo registra. Somos nosotros quienes pasamos la mayor parte de nuestras vidas en la cabeza, en los infinitos diálogos internos en lo que nos perdemos mas de una vez, pero el cuerpo nos sirve de anclaje, de llamado al presente.

Trabajar sobre mi misma y mi historia desde el cuerpo, no solo me ha ayudado y me ayuda enormemente a aumentar mi estado vital, sino y, sobre todo, me da la posibilidad de intentar vivir mi cotidiano desde el misterio, desde el intento de atravesar situaciones con actitudes nuevas, con reacciones diferentes a los modos habituales que ya conozco en mi.

Hace mas de 20 años que empecé a trabajar con el cuerpo, y lo que hace que mi curiosidad aumente, es que nunca se repite. Y no solo eso, sino que es una herramienta posibilitadora de sentir confianza

en áreas donde antes no me podía parar, expresar aquello, que en otro momento en mi historia, aprendí a callar....

Las posibilidades que se abren al intentar expandirnos son infinitas, y eso me da una sensación de vivir en una continua expansión...y a quien no le atrae ir un poco mas allá de lo que creíamos éramos capaces?

Silvina Perrotta

Holanda, Amsterdam, 2005.