

Bioescuela 2012

Tesina Final

“La Bioenergética como proyecto escolar anual extracurricular”

Directora:
Tutora de Tesina:
Autor:

Lic. Norma Litvin
TCB Silvana Palombo
Gustavo Cristian Fritz

Introducción

“El primer día que en el que se reestablece la salud normal, sentimos con intenso deleite la alegría de estar vivos. ¡Qué vivificante es respirar profundo! ¡Qué excitante es moverse cómoda y libremente!”
Alexander Lowen (1)

La presente Tesina se desarrolla en torno a la inquietud de acercar la Bioenergética a la escuela pública y responder primariamente, desde un proyecto piloto, los siguientes interrogantes:

¿Es posible integrar las Clases de Ejercicios Bioenergéticos (CEB) en una escuela pública?

¿Despertarán las Clases de Ejercicios Bioenergéticos el interés de quienes cursan en dichas escuelas?

¿Qué conclusiones nos puede aportar una experiencia como esta?

A partir de estos cuestionamientos se realizó el proyecto que se describe a continuación y que es sólo una pequeña muestra de todo lo que podría hacerse en este contexto.

Contexto

El tema elegido no es caprichoso sino que se basa en la inquietud que genera la realidad educativa actual en este docente.

Cabe aclarar que la Escuela elegida para hacer esta experiencia piloto es en la que ejerzo como docente desde hace más de 10 años y que es la misma en la que cursé mis estudios secundarios.

La matrícula de dicho establecimiento secundario estatal es de unos 650 alumnos y está nutrida por jóvenes de todos los estratos sociales por ser este el único establecimiento local que otorga un título con salida laboral directa y además la base para carreras técnicas universitarias.

Debido a la limitante por temas administrativos y de responsabilidad civil sólo se autorizó el desarrollo de un proyecto que involucre a los cursos donde soy docente de horas titulares, esto es en dos divisiones de 5º año (edades de los alumnos entre 16 y 17 años) con una matrícula de 30 alumnos entre ambos cursos.

Desarrollo del proyecto

Podemos dividir el desarrollo del trabajo en 4 etapas:

- 1) Aprobación.
- 2) Inscripción.
- 3) Autorizaciones.
- 4) Realización.

1) Aprobación

La primera dificultad para responder a la primera pregunta era como lograr la autorización para desarrollar el proyecto si quienes debían autorizarlo no sabían de qué se trataban las CEB. Por este motivo antes de realizar cualquier presentación “formal” se recurrió a charlas con los directivos y equipo psicopedagógico explicando que es la Bioenergética y en que consisten estas clases de ejercicios.

Una vez convenido el alcance que podía tener y la forma de llevarlo a cabo se formalizó el proyecto de “Clases de Ejercicios Bioenergéticos” como proyecto anual extracurricular, incluido en mi propuesta curricular anual y conformando la participación de los alumnos en el mismo parte de su calificación actitudinal en los casos que se interesaran en participar. Aclaremos que esta calificación “suma” a su calificación trimestral pero no puede “restar”, es decir es un aliciente a los que participan pero no una penalización a quienes no.

La otra característica del proyecto es que por ser extracurricular es voluntario y optativo.

Una vez elevado el proyecto y obtenida la aprobación del establecimiento se comenzó con la segunda etapa.

2) Inscripción

Nuevamente, ¿Cómo interesar a alguien a agregar horas a su día?, que de por sí es de doble jornada, si ni siquiera sabe de que se trata. Así que nuevamente se comenzó por brindar charlas informales como se hizo con los directivos y luego se brindó información mas detallada sobre CEB y el proyecto que se pretendía llevar adelante.

Una vez terminada la fase informativa se comenzó la inscripción de interesados de ambos cursos lográndose una participación potencial de 15 alumnos. Ya definido este grupo se realizaron reuniones a fin de coordinar los horarios disponibles del espacio para realizar las clases y de los alumnos, ya que debía ser fuera del horario de cursada. Definido esto quedaron en firme 12 postulantes.

3) Autorizaciones

Una vez más, por ser menores se requiere la autorización de los padres, y para que ellos autoricen no bastaba que los hijos lo pidan sino que debían saber de que se trata. Así que se informó también a los padres de los postulantes de que se trataba el proyecto, el alcance y las limitaciones. Finalizada esta etapa se puso fecha a la primera clase para el primer jueves de Mayo y comenzábamos siendo 6 los que estaban en condiciones de hacerlo debido a temas administrativos y de horarios.

4) Realización

Inicialmente se convino en realizar dos clases por mes, 1º y 3º jueves de cada mes. Las clases de ejercicios serían de una hora de duración y se generaría un espacio de comunicación entre los participantes y el coordinador a través de Facebook, que fue la vía sugerida por ellos, si bien además de ese encuentro, al ser su docente disponían de la posibilidad de encontrarme en la escuela 4 veces en la semana.

Respuesta al primer interrogante:

A esta altura ya era posible responder al primer interrogante que diera origen a este trabajo, y la respuesta es que **SI**, es posible integrar las Clases de Ejercicios Bioenergéticos a una escuela pública, pero para esto es necesario un proceso de “preparación del terreno” que demanda tiempo y esfuerzo. A ello le sigue un proceso burocrático que puede hacernos dudar de esta posibilidad y que debe ser generado desde dentro de las instituciones. Claro que nuestro entusiasmo no debe privarnos de ver una realidad, hasta el momento no hay forma (sí en las escuelas privadas) de que se encuadre este tipo de clases para que quien las dicte pueda cobrar por ellas. Por último, y lo mas importante, al menos en el caso de nuestra ciudad, no habría coordinadores para estas clases y si consideramos que sobre una matrícula de 30 alumnos, 6 comenzaron participando llegando a ser 9 luego.

Las Clases de Ejercicios Bioenergéticos

Durante la clase se realizan distintos tipos de ejercicios suaves que procuran lograr flexibilizar nuestras corazas musculares y hacer que podamos comenzar a recuperar / balancear la energía de nuestro cuerpo y como consecuencia SENTIRNOS MEJOR.

Sólo la experiencia de vivenciar una clase puede darnos idea de la fuerza de esta técnica. Personalmente no lo entendía cuando me lo explicaban hasta que presencié una clase y no podía creer lo que me estaba pasando, un simple ejercicio, casi me animaría a decir un tonto ejercicio, hizo que conectara con emociones que estaban guardadas desde mucho tiempo atrás y obstaculizaban muchos aspectos de mi vida.

En la medida que nos vamos familiarizando con los ejercicios, el esfuerzo racional para hacerlos bien va desapareciendo y el efecto de los mismos comienza a potenciarse.

He presenciado clases con 20 personas de cualquier edad y profesión y durante la clase y al finalizar la misma la sensación siempre es que a TODOS nos puede llegar de un modo diferente pero siempre se moviliza “algo” en nuestro interior.

En este caso particular, al ser el grupo con “inscripción previa”, se conoce a sus participantes y esto permite que basándonos en las experiencias del grupo podamos aprovechar aún más las mismas.

A pesar de todas las charlas y la información brindada hasta no llegar la primer clase nadie tenía una idea acabada de cómo serían las mismas. Al tratar con adolescentes tampoco podía determinar el grado de responsabilidad y compromiso que adquirirían. Pero después de las primeras dos clases, para mi sorpresa, se unieron 5 nuevos miembros que habían sido motivados por los comentarios de los primeros 6. El grupo tomaba mayor cuerpo ahora e incluso hubieron consultas de alumnos de otros cursos para unirse pero esto no fue posible por lo expuesto anteriormente sobre el acuerdo con la institución.

Al incremento de inscriptos se sumó una inquietud del grupo después de la 5ta clase que modificaría la propuesta original pidiendo, si era posible, aumentar la frecuencia de las clases a una vez por semana y no suspender las mismas durante el receso escolar de invierno.

Respuesta al segundo interrogante:

Lo visto hasta ese momento hacía que no sea necesario esperar mas para concluir que el interés del grupo no sólo se sostenía sino que hacía que traten de incorporar a otros compañeros y que sus comentarios sobre lo que están vivenciando motivan a otros a preguntar si pueden participar. Recordando que son jóvenes de 16/17 años y el compromiso de horario que exige participar, es admirable la motivación que hace que algunos concurren en bicicleta luego de realizar un recorrido de más de 3 km, habiendo cursado mañana y tarde y terminando prácticamente de noche la clase de ejercicios.

Seguimiento:

Durante las clases se fueron observando procesos que me sorprendieron, esto de lo que habla Aberastury de la apropiación de los espacios y la necesidad de encontrar "lugares seguros". El hecho de re-encontrarse con su cuerpo, con sus sensaciones y emociones. Descubrirse nuevamente desde otro lugar. Sentir.

Un reflejo de estas situaciones es que los alumnos de ambos cursos casi no interactuaban entre sí, incluso en uno de los cursos los alumnos conformaban claramente dos grupos, pero con el transcurso de las clases se fueron acercando, tanto como para que al llegar ya supieran si alguno tenía inconvenientes para concurrir o que se comunicaran entre ellos para ver que pasaba con alguno que no había asistido, siendo que un tiempo atrás cuando pregunté por uno de ellos que faltó varias clases seguidas en la escuela, la respuesta del grupo fue un levantar y bajar los hombros.

Lo que menciona Lowen en "La experiencia del placer" acerca de la necesidad de descubrir la importancia de nuestra respiración en el "sentir que estamos vivos", el tomar conciencia de la conexión entre esta y sentir placer, el darse cuenta sobre como el bloquear una emoción puede evitar el dolor pero también cierra la puerta a la posibilidad de sentir placer, se fue haciendo evidente durante las clases.

Las primeras clases se emplearon para que vayan vivenciando de que se trataban las clases de ejercicios para luego empezar a trabajar mas sobre la respiración y tomar conciencia de cómo respiraban. Este tema despertó sorpresa en ellos ya que muchos comentaban sobre los cambios producidos en ese sentido.

Al ir ganando confianza y apropiándose del espacio fueron también increyendo en compromiso lo que se advirtió en que cada vez eran menos los ausentes, el hecho de llegar a horario, el continuar con los comentarios en la escuela durante la semana, mostraba como se habían involucrado la mayoría de ellos.

En las primeras clases las risas o la vergüenza ante ciertos movimientos se disparaban por cualquier ejercicio, con el paso de las clases se los comenzó a ver mas "metidos en lo que les pasaba" y ya no se quedaban sin respuesta ante la pregunta ¿sensaciones? que tanto los desconcertaba al comienzo.

Promediando Julio se hizo una pequeña encuesta anónima para ver como vivían esto desde adentro, la misma fue anónima y simple, sólo se consultaba sobre que los motivaba a concurrir y si podían sentir que algo en ellos se estuviera movilizando. Algunas de las respuestas fueron:

Vengo porque siento que pude sacar la bronca que tenía guardada hace mucho.

Me gusta venir porque encuentro cosas adentro mío.

Me ayuda a expresar mis sentimientos sin que se burlen, es algo que me ha costado mucho toda la vida.

Me siento mejor conmigo misma, aprendí que mis descomposturas eran por lo que sentía cuando mi mamá me gritaba, pero es un problema de ella y yo lo vivía como si yo fuera el problema.

Logré que no me dé vergüenza todo, la primera clase miraba si me miraban o no, estaba nervioso por si se notaba que soy muy descoordinado, como dice mi viejo que por eso no sirvo para los deportes.

Porque me gusta lo que me pasa en las clases, es como si fuera un lugar que vale todo y nadie te cuestiona nada.

Es una muestra de lo que han manifestado, pero también una muestra de lo que se vé en las clases.

Mientras revisaba las encuestas y mis notas de cada clase recordé aquello que decía A.Lowen en "El lenguaje del cuerpo": *La Bioenergética emplea directamente aquellas fuerzas del organismo capaces de proporcionar energía y valor. Ninguna de estas cualidades se adquiere con facilidad y rapidez. La situación temida ha de ser enfrentada reiterativamente. El temor es puesto en relación con la dificultad de expresar los sentimientos de ira, amor , etc. Todo trastorno emocional es fundamentalmente una reducción de la motilidad. La propia palabra EMOCION significa movimiento hacia fuera. Toda alteración emocional implica un bloqueo del flujo de energía hacia los órganos de descarga, entre los que los genitales ocupan un lugar destacado. Cuando más periférico es el bloqueo menos gravedad reviste el trastorno. Cuando está localizado en un lugar más central tiende a ser mas grave. La fuerza y el valor dependen de la disponibilidad de energía en las zonas de descarga.*

Esto cerraba con lo observado en esos jóvenes que en un principio les costaba expresar sonidos o se asustaban o inquietaban ante la aparición de vibraciones. Claro, una de ellas me decía "sentí ganas de gritar" y al preguntarle porque no lo hizo la respuesta fue " profe, ¿cómo voy a gritar?" ... claro en la escuela está mal gritar dije para mis adentros.

Uno de los chicos me interceptó a la salida de la clase y dijo ... Gustavo, yo no quise decir que me produjo el ejercicio porque me dio vergüenza delante de los otros, lo que pasa que me dio miedo porque me agarró una vibración y empecé a sentir como cosquillas. ¿Las cosquillas te dieron miedo? le dije, si claro es que tenía miedo de que me excitara (usó otra expresión) respondió. Pero lo que se había movilizadole dio el valor para no quedarse con la duda y preguntar que estaba pasando.

Otro "indicador de cambios" fue que ante un problema serio en la escuela, cuando llegué al curso me dijeron "profe, usted que opina de (situación)" un planteo que realmente me sorprendió ya que como mi materia es muy técnica no surgen muchas "discusiones filosóficas".

Estas situaciones solo representan parte de lo sucedido en las clases de ejercicios, como cuando en uno de los ejercicios, una de las chicas más tímidas del grupo lanzó un grito que todos se detuvieron a ver si era realidad lo que habían escuchado, a lo que ella acotó, no sabía que podía gritar así, con cara de alegría.

En la adolescencia todo ocurre con intensidad, la situación cambiante obliga a reestructuraciones permanentes externas e internas que son vividas como intrusiones dentro del equilibrio logrado en la infancia y que obligan a tratar de refugiarse en su pasado mientras trata de proyectarse intensamente en el futuro. El adolescente realiza un proceso de duelo, por el cual al principio niega la pérdida de sus condiciones infantiles y tiene dificultades en aceptar las realidades más adultas que se le van imponiendo. Los cambios físicos de la pubertad participan activamente en el proceso adolescente, éstos crean gran preocupación, los vive como perturbadores. La incoordinación muscular, el aspecto desmañado, la falta de similitud con los que lo rodean en el medio familiar, despiertan extrañeza e insatisfacción. Esto contribuye a crear un sentimiento de despersonalización. Hay patrones de aspecto físico que se tratan de imitar en las identificaciones que están culturalmente determinados. Los cambios son percibidos en el exterior corporal pero también como una sensación general de tipo físico. Todo esto se estaba movilizando y poniendo en juego en cada clase de ejercicios también.

Solamente si el mundo adulto comprende al adolescente y facilita su tarea evolutiva, podrá desempeñarse correctamente, gozar de su identidad, de todas sus situaciones, para elaborar una personalidad feliz y sana. De lo contrario, siempre se proyectarán en el adolescente las ansiedades y patologías del adulto y se producirá una crisis de enfrentamiento generacional, que dificulta el proceso evolutivo y no permite el goce real de la personalidad. (2).

Respuesta al tercer interrogante:

De lo visto en el desarrollo de esta experiencia, y teniendo en cuenta lo acotado de la misma en tiempo y cantidad de participantes, podemos concluir que este tipo de propuestas puede generar un sentido de pertenencia muy positivo para el desarrollo de las actividades curriculares.

El cambio de actitud respecto de las relaciones interpersonales y en el estado de ánimo de los chicos fue notorio.

La experiencia vivida de autoconocimiento, re encuentro con su cuerpo y su respiración, en las propias palabras de algunos de los participantes fue sorprendente.

Conclusiones finales:

Como cierre de esta primera experiencia a lo fines de la redacción de esta Tesina, se realizó una cena invitando a los participantes, en esa charla mas distendida aún surgieron comentarios que superaron lo observado de modo directo durante las clases.

Desde el punto de vista de los alumnos que participaron podemos decir que:

Para algunos fue sólo una linda experiencia, pero para otros fue realmente un modo de darse cuenta de cosas que están atravesando y pasaban desapercibidas, algunas de ellas muy fuertes como un caso de violencia intrafamiliar que se orientó para que sea tratado por el equipo de psicopedagogía. Lamentablemente por un cambio institucional el excelente vínculo con la psicopedagoga anterior se perdió en la mitad de la experiencia y no logró re establecerse con la nueva persona designada.

Desde mi punto de vista:

La experiencia fue enriquecedora, no puedo negar el sentimiento de frustración por no poder ir mas allá. Creo que una experiencia como esta es definitivamente un buen trampolín para brindar una asistencia individual a algunos de los chicos, pero los recursos disponibles (2 psicopedagogas en una escuela con 650 alumnos) vuelven la situación realmente desesperante.

El cambio en las relaciones interpersonales también se dio en mí, al ver que lo que percibimos como docentes que corren de un aula a otra, de una escuela a otra, y vemos como problemas de rendimiento académico va muchas veces de la mano de verdaderos dramas sociales. Creo que este trabajo me permitió hacer algo muy difícil para mí que es ir un poco mas allá de las "normas establecidas" o de las supuestas obligaciones como docente. Me permitió contactar con estos alumnos desde el corazón.

Algunas situaciones judiciales vividas en los últimos tiempos hacen que los gremios docentes y directivos remarquen en todas las capacitaciones el tema de no acercarse a los alumnos ni física ni emocionalmente, creo que de ese modo se vuelve muy difícil la tarea de educar y lograr esa transposición didáctica de la que nos habla Yves Chevallard o yendo aún mas lejos lo que asegura Jaak Panksepp:

"No hay aprendizaje posible sin suficiente motivación, sin afecto del docente, sin planes de búsqueda, sin alegría. Además, inhibir la agresividad, orientar la sexualidad, reforzar los lazos sociales, son tareas propias de la educación, tanto de la informal como de la formal.

Sin emoción no hay aprendizaje, sin alegría no hay saber posible"

Lo vivido como docente abre el juego a pensar en lo enriquecedora que sería una experiencia dónde docentes y alumnos compartan el espacio. A pesar de que hubo dos intentos durante el desarrollo de este trabajo para acercar a los docentes no fue posible concretarlo.

Bibliografía

Bioenergética, A. Lowen, Ed Diana, 1993

Ejercicios de Bioenergética, A. Lowen / L. Lowen, Ed. Sirio, 1988

La experiencia del placer, A.Lowen, Ed. Paidós 2010 (1)

El lenguaje del cuerpo, A. Lowen, Ed. Herder, 1985

La adolescencia normal, A.Aberastury / M. Knobel, Ed. Paidós, 1980 (2)

Crónicas de primer y segundo año, Bioescuela 2010 / 2011