

BIOENERGÉTICA CON NIÑOS: UN ABORDAJE DONDE EL CUERPO ENTRA EN JUEGO

La Bioenergética es un instrumento eficaz en la clínica de niños por varias razones: ayuda a ver lo que le pasa a un niño, en la expresión de su cuerpo, constituyendo una herramienta valiosa de diagnóstico y tratamiento teniendo en cuenta las estructuras de carácter desarrolladas por A. Lowen.

Por medio de los ejercicios bioenergéticos se facilita la conexión del niño con sus emociones "acorazadas", dando la posibilidad de descarga de lo emocional que conecta con su propia vibración y con su potencia. Aparece una mayor capacidad de recibir y dar amor, de disfrutar y de mejorar en sus aprendizajes escolares y su vida cotidiana.

Es necesario crear una relación afectiva dependiente entre el niño y el terapeuta.

La verdadera independencia y autoconfianza sólo se logran si el niño tiene o tuvo una relación dependiente con un adulto que le ofrezca una base segura.

Construir este tipo de relación con niños traumatizados, agresivos, retraídos o rechazantes, es una importante tarea.

Educar, supervisar y dar sostén a los terapeutas y trabajadores encargados de los niños es crucial para asegurar el progreso.

Entender la dinámica de los niños, los temas transferenciales combinados con herramientas bioenergéticas promueven el crecimiento y la cura de estos niños heridos.

Trabajar con niños es un asunto muy corporal.

Para promover el apego y el desarrollo, el sostén debe ir después de parar la acción (acting out). De manera muy concreta y corporal ofrecemos cuidado y protección cálida, segura y responsable.

Los terapeutas deben entender y reaccionar al mensaje emocional que hay en las acciones corporales de los niños.

La forma bioenergética de entender los conceptos de energía, bloqueo y expresión de las emociones son de gran valor para la evolución de nuestro trabajo.

El Programa Bioenergético

Trabajamos en terapia corporal con ejercicios bioenergéticos diseñados para niños. Creamos un programa para cada niño con ejercicios específicos relacionados con sus problemas más importantes. Cada niño tiene una sesión semanal con su terapeuta. Las sesiones se dan en un cuarto preparado para este uso con colchones, almohadones y rodillos.

Las metas del programa son tanto educacionales como terapéuticas y están entrelazadas en el trabajo diario con los niños. Trabajar con sus déficits, llenar su falta de experiencias de desarrollo normales, y construir nuevas habilidades son más que nada tareas educacionales. Trabajar con sus tempranos traumas, conflictos internalizados, y sentimientos sofocados son labores más bien terapéuticas.

Necesitamos fortalecer sus egos incrementando su autoconocimiento y autoexpresión. Creamos un abordaje terapéutico con un programa bioenergético basado en los siguientes conceptos:

1. Fomentar el conocimiento y contacto con sus cuerpos y sentimientos.
2. Incrementar su habilidad para expresar estos sentimientos, corporal y verbalmente.
3. Aumentar el control consciente de sus expresiones emocionales; fomentar su destreza para tolerar y contener emociones y tensiones; ayudarlos a ver el significado y la razón de sus emociones y reacciones.
4. Edificar y asegurar sus límites, física y psicológicamente.
5. Reducir su tendencia a dividir, reconociendo que las otras personas no son completamente malas o completamente buenas.
6. Reforzar su identidad y su habilidad para pararse en sus propios pies.
7. Trabajar con concentración y seguimiento de fines establecidos.
8. Ofrecer una base segura para el desarrollo ulterior de relaciones interpersonales.

Algunos de los ejercicios bioenergéticos que usamos son los mismos que usamos para adultos, otros son modificados y otros diseñados especialmente para niños.

Reconociendo al cuerpo y sus partes, ayudando a nombrarlas.

Cualidad del tocar: los niños aprenden a tolerar el placer de los masajes en los pies, suaves caricias, etc.

Sintiendo fuerzas corporalmente, estos ejercicios ayudan a los niños a sentir que ellos pueden ser fuertes o débiles, ceder o entregarse, que pueden elegir.

Ejercicios de enraizamiento. Muchos niños parecen estar en el aire, huyendo de sí mismos y de las situaciones. Aceptar el aporte del piso y del terapeuta los hace sentir más seguros.

Trabajando con límites y fronteras.

Muchos niños fueron invadidos por sus padres u otros adultos abusadores; necesitan aprender a decidir a quien permiten entrar en su mundo y por cuánto tiempo.

Trabajamos con ejercicios que le permiten marcar sus límites, "esto es mío", "salí", "no!", etc.

Ejercicios de confianza.

Estos ayudan al niño a aumentar su confianza en los adultos, aprendiendo a no estar siempre controlando.

Ejercicios expresivos.

Acompañamos a los niños a identificar sus sentimientos y enseñamos a expresarlos.

Se necesita un proceso lento para que el niño tolere sus fuertes sentimientos y gradualmente pueda expresarlos sin que sea algo caótico. También usamos ejercicios de juego, lucha con almohadones, rodillos, etc.

Sentir y expresar el enojo y la agresividad.

En el trabajo terapéutico se proponen juegos de caídas, saltos, rotaciones, balanceos, equilibrios y desequilibrios, estiramientos, giros, escondidas, atrapar/ser atrapado. Juegos de construcción y destrucción con almohadones, pegar con los puños y patadas a los colchones; trabajo con la voz. Ayudar a desplegar juegos corporales de reaseguramiento y enraizamiento.

Ejercicios de control.

Están diseñados para ayudar a los niños impulsivos a tener un mejor control y a los niños controlados a perderlo. Por ej. expresar enojo mientras se mantiene el control y el contacto con el adulto es una difícil e importante tarea.

Ejercicios regresivos y progresivos.

Ejercicios de crecimiento entre almohadones.

Ejercicios de nutrición.

Taparlos con una manta, darles suaves masajes, etc. Aumentar la habilidad de los niños para ser receptivos y sentir placer.

Ejercicios cooperativos.

Ayudamos a usar sus cuerpos juntos con el terapeuta. Por ej. enfrentar los pies, "bicicletear", remar juntos. A veces el terapeuta determina la velocidad, a veces el niño.

Ejercicios de distancia.

Con qué distancia entre el terapeuta y él se siente bien? Cuándo es abrumadora la cercanía? Cuándo se siente abandonado? Ayudamos a expresar lo que siente.

A veces es necesario repetir un programa definido de ejercicios que el niño conoce; otras veces es necesario romper el programa y simplemente hablar.

Pueden surgir sentimientos fuertes y los terapeutas necesitan de todos sus aprendizajes y experiencia para manejar esas situaciones.

Es muy importante procesar lo que pasó en las sesiones, hablando luego con el niño de los diferentes ejercicios y de lo que experimentaron. Esto le da una sensación de importancia, continuidad y control sobre sus cambios.

Conclusiones:

- Los ejercicios bioenergéticos elegidos adecuadamente han probado ser útiles en la terapia corporal con niños. Ellos responden sorprendentemente bien a estos acercamientos corporales concretos.
- No deberíamos sorprendernos si pensamos que las expresiones corporales son más comunes para los niños que para los adultos, que son más verbales.
- La terapia bioenergética puede ser llevada a cabo por terapeutas experimentados si ellos son supervisados por terapeutas bioenergéticos.
- Esta terapia de construcción del yo puede ser usada exitosamente con niños severamente perturbados. Contribuye a la construcción de relaciones terapéuticas, al desarrollo del apego y al crecimiento del yo.
- Algunos de los principios de nuestro trabajo con niños con disturbios pueden ser valiosos en el trabajo con adultos con problemas de carácter fronterizo, narcisista y esquizoide.
- Basados en nuestras experiencias, es posible desarrollar una psicoterapia infantil individual y grupal centrada en la Terapia Corporal Bioenergética

Cuando los niños se ven privados de poder expresar sus sentimientos con el movimiento espontáneo, aprisionan en sus cuerpos todas las frustraciones incrementando la coraza de tensiones musculares. La técnica bioenergética consiste en un intento sistemático para liberar estas tensiones crónicas. Nos brinda herramientas para ayudar a los niños con la agresión, el control de sus impulsos, problemas de apego y traumas para tener más conciencia de su cuerpo por medio del juego.

El Terapeuta Corporal Bioenergético indaga no sólo el problema psicológico del niño sin también la expresión física y emocional de este problema, ya que se manifiesta en su estructura corporal. La relación entre el terapeuta y el paciente tiene una nueva dimensión. Dado que el trabajo se realiza a nivel físico, además del verbal, la actividad resultante implica al terapeuta más profundamente que con las técnicas convencionales.

UN CASO CLÍNICO.

Juan tenía 10 años cuando lo conocí.

Sus padres, ambos de nacionalidad peruana, se separaron cuando él tenía 4 años. Desde entonces Juan no mantiene relación con su padre.

Llega al consultorio por recomendación del gabinete psicopedagógico de su escuela. El motivo: desatención, falta de concentración, falta de interés en aprender.

Ví en Juan un niño de mirada triste, de contextura delgada, una expresión de preocupación en su rostro ocultaba esa vitalidad que se adjudica a un niño de su edad.

En un principio, Juan entraba al consultorio, y se escondía tapándose con cuanto almohadón encontrase en el lugar. Éste episodio se repitió durante varias sesiones.

Desde su llegada a la Argentina, su madre trabajó como empleada doméstica en distintos hogares. Al no contar con un familiar que cuide de su hijo, éste acompañaba a su madre con la recomendación de parte de ésta de permanecer quieto, callado, y sin molestar.

Hasta que alguien los aloja, brindándole a Juan una habitación para él solo, vivienda y trabajo para su madre.

Al comenzar con la Terapia Corporal Bioenergética, Juan iba reconociéndose en sus guardadas emociones.

Trabajamos ejercicios de auto-expresión como ser: patear al colchón, golpear almohadones, hacer "berrinches", mientras se expresa a través de un sonido o palabras que acompañen esa emoción que está siendo expresada.

BioEscuela

Directora Lic. Norma Litvin
Terapeuta del Instituto Internacional de Alexander Lowen

+54 011 4773-2233 info@bioescuela.com.ar
J. A. CABRERA 4832 - C.A. BUENOS AIRES - ARGENTINA

Poco a poco, Juan se mostraba más animado, empezando a soltar sus sentimientos. Si bien, no le resultaba tan fácil reconocerse en emociones como ser: bronca, enojo, rabia, su cuerpo iba cobrando mayor vitalidad, y su rostro comenzaba a sonrojarse, su mirada se volvía más expresiva, y hasta su tono de voz iba cobrando más potencia.

Se hacía evidente, la necesidad de descarga que traía, éste niño que de muy pequeño se vio enfrentado a situaciones que no lo dejaban comportarse desde su autenticidad, porque debía ocuparse de "cosas serias", sin lugar para el juego. Un adulto en cuerpo de niño.

A medida que las sesiones pasaban, Juan, se mostraba un poco más niño. Fue integrándose mejor con sus pares, aprendiendo a poner límites; para eso trabajamos ejercicios de limitar con su cuerpo su propio espacio, poder decir "NO", lo colocó en un nuevo lugar, cobrando mayor seguridad y autonomía.

Juan se quedó en terapia durante dos años, en la escuela pasó a ser un alumno con deseo de aprender, de tomar y crear nuevos conocimientos.

Actualmente, seguimos en contacto cada tanto. Es una alegría cuando nos encontramos, y entre risas y emoción recordar aquellos tiempos, de patadas al colchón, golpes a los almohadones, y sobre todo el animarse a sentir.

" La verdad acerca de nuestra infancia se halla almacenada en nuestro cuerpo, y aunque consigamos reprimirla, nunca lograremos alterarla. Nuestro intelecto puede ser engañado, nuestros sentimientos manipulados, nuestras percepciones confundidas. Pero algún día el cuerpo pasará su factura, porque es tan incorruptible como un niño, que todavía íntegro de espíritu, no acepta excusas ni acomodos, y no dejará de atormentarnos hasta que miremos cara a cara la verdad". Alice Miller

Lic. Norma Litvin Psicóloga y CBT– Directora de Bioescuela

Colaboración:

Psp Silvana Palombo Psicopedagoga y TCB - Docente de Bioescuela