

DE LA CANCIÓN AL CORAZÓN

Lic. Norma Litvin

Por medio del trabajo con la respiración y el sonido, usando el taburete bioenergético, en contacto con la memoria de los años de la adolescencia, se abre la puerta al cuerpo adolescente.

Este trabajo focaliza el pasaje y las transformaciones vividas en este período que han sido descuidadas y omitidas en la psicoterapia con adultos.

Alexander Lowen dice que ningún cambio real aparece en terapia si no hay un cambio en el plano corporal. Se espera que el paciente viva cambios corporales. Entonces ¿porqué no referirse al período de la vida donde ha vivido esos cambios de la manera más intensa?

En la psicología corporal tenemos en cuenta las importantes adquisiciones de la adolescencia, los ideales, el romanticismo, el despertar de la pasión, la extrema autoconciencia o ausencia de ella, la constitución de la autoestima, relacionando todo eso con aquello que ocupa la mente adolescente gran parte del tiempo: la sexualidad y los sentimientos de amor, vivenciados en el cuerpo.

La historia del cuerpo adolescente es una historia de intensa transformación, con un cuerpo cambiante y una identidad sexual floreciente.

El adolescente atraviesa por desequilibrios e inestabilidad extremas.

La riqueza y la profundidad de las experiencias, cargadas con la intensidad de la energía adolescente, rápidamente aparecen en el contexto de este trabajo del cuerpo adolescente en el adulto.

El punto de partida y el foco son procesos del cuerpo que estimulan la emergencia de memorias significativas que, al ser comprendidas y reprocesadas, posibilitan la resolución de los conflictos de la vida actual.

En Terapia Corporal Bioenergética cuando una persona viene a la consulta la forma de trabajo es bastante nueva, corporal, experiencias con el cuerpo, sensaciones desconocidas, involuntarias.

En la adolescencia es semejante. La persona comienza a sentir concientemente las transformaciones involuntarias del cuerpo.

Los otros le dicen “que cambiado estás”.

La terapia bioenergética reproduce los fenómenos ya vividos de movimientos involuntarios del cuerpo y la mente controlando: esto es normal? Qué pasa conmigo?

Temblor, vulnerabilidad, miedo ... cambia la voz, cambia el cuerpo.

Invitamos al paciente a cantar una canción de su adolescencia sobre el taburete bioenergético, conectar con las capas más inferiores del cuerpo, integrar la sexualidad.

Este trabajo conecta a los adultos con su adolescencia, con el cuerpo y los conflictos de la adolescencia.

Hay partes de la canción que conmueven más.

Durante el trabajo proponemos al paciente recordar: dónde cantabas? quiénes estaban? Cantar al padre o a la madre o al novio, etc.

Darse tiempo para sentir. Puede aparecer dolor por la pérdida del cuerpo infantil, de los padres de la infancia, del rol y la identidad infantiles que lo obligan a una renuncia a la dependencia y a una aceptación de responsabilidades que muchas veces desconoce.

La parte superior del pecho es muy difícil de movilizar; cuando se abre, surgen sentimientos de desesperación fuertes, miedo a la emoción que viene de la canción.

No hay dolor que produzca más miedo que el dolor del corazón.

Integrar al corazón como una bomba, emociones muy fuertes que dan miedo. El miedo es a la intensidad.

Cuando hay dificultad de cantar la vemos como dificultad narcisística de romper un sueño.

Lo que aparece es un chico con mucho miedo, un chico alegre canta.

También puede haber reacciones a la intensidad de rabia u otros sentimientos. Una manera de ponerse fuerte es aceptar lo que sentimos.

Expresar la rabia es antidepresivo.

En Terapia Corporal Bioenergética proponemos experimentar, confiar en las percepciones, observar al cuerpo siempre, a los movimientos involuntarios.

Hay mucha vergüenza.

Cuando el estado interior es de tanto derrumbe, la música es lo único que mantiene los pedazos juntos.

Música es vibración, es remedio. Es vibración que atraviesa la coraza.

“Cantá no importa si vas a masacrar la canción”. Transformar la performance en sentimiento.

La sociedad tiene una imagen negativa de la adolescencia (tribus urbanas, edad del pavo, drogas, etc.). Las inhibiciones y los rechazos son muy activos frente a todo lo que nos llega de los adolescentes.

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

El cuerpo adolescente es un cuerpo que cambia totalmente: antes de la pubertad se trata de un niño y después de la pubertad puede traer al mundo un niño.

La evolución rápida del esqueleto se manifiesta primero a nivel de los miembros inferiores. Es la edad de la torpeza.

La falta de coordinación motriz es un dato importante en el trabajo corporal expresivo, sobre todo cuando el organismo funciona con una fuerte carga energética.

Aparecen las primeras menstruaciones y la primera eyaculación .

La apariencia exterior del cuerpo se ve también modificada por la aparición sucesiva de los caracteres sexuales secundarios.

La maduración de la función sexual va a engendrar cambios en las relaciones con el entorno psico - social (padres, pares, el otro sexo).

La experiencia de las primeras atracciones sexuales deja recuerdos indelebles.

En los varones el cambio de la voz es un fenómeno puberal que tiene mucha importancia. Se dan también transformaciones profundas de la inteligencia, de la forma de pensar.

La adolescencia cambia con las generaciones, invita al terapeuta a tener una visión abierta frente a las múltiples formas que adoptan los humanos en su progreso.

Otorgar a la adolescencia el lugar que le corresponde en el desarrollo de la persona añade una complejidad en el modelo teórico bioenergético. Esto da al terapeuta una perspectiva más amplia: debe tener en cuenta las influencias sociales, culturales e históricas en el interior de las cuales el individuo definió su identidad sexual.

Con algunos pacientes pude observar como se debilitan las resistencias por el trabajo sobre su adolescencia, permitiendo al proceso posterior sobre material más infantil tener todo su impacto terapéutico.

Lic. Norma Litvin - Psicóloga
C.B.T. del Instituto Internacional de Alexander Lowen
Directora de BioEscuela

publicado en www.bioescuela.com.ar