

LOS NIÑOS Y LA BIOENERGÉTICA

La Bioenergética es un instrumento eficaz, en la clínica de niños, en varios aspectos:

- Ayuda a ver lo que le pasa a un niño, en la expresión de su cuerpo, constituyendo una herramienta valiosísima de diagnóstico y terapia teniendo en cuenta las estructuras de personalidad desarrolladas por Lowen.
- A través de los ejercicios bioenergéticos facilita la conexión del niño con sus emociones.
- Al abrir más fácilmente las emociones “acorazadas” permite mejorar la respiración; el enraizamiento, fortaleciendo la base de piernas; y sobre todo da la posibilidad de descarga de lo emocional que conecta con la propia vibración y la potencia. Aparece una mayor capacidad de recibir y dar amor, de disfrutar y de mejorar en sus aprendizajes escolares y su vida de relación.

Citaremos a continuación, el pensamiento de Lowen, con respecto a este tema, expresado en sus libros.

Dice Lowen:

“El niño recién nacido no siente ni manifiesta amor por su madre. Sus reacciones se basan en sensaciones de placer y dolor. Sin embargo, puede suponerse que desde el nacimiento ya hay capacidad de amar, pero para que florezca es necesaria la maduración de la conciencia y la experiencia del placer del contacto del niño con su madre. [...] Cuando la conciencia en desarrollo del niño le permita identificar estas experiencias placenteras con la madre, nacerán sentimientos de afecto por ella. [...] Los niños necesitan un contacto casi ilimitado con el cuerpo de su madre y muy pocas mujeres están preparadas para darle a un niño todo su tiempo y atención. Generalmente sus necesidades personales entran en conflicto con las del niño. [...]

La necesidad biológica de contacto y la cercanía de otra persona subyacen a la emoción del amor. Este contacto estimula y excita nuestros cuerpos; sin él, tienden a enfriarse y a endurecerse. La necesidad en sí se percibe como un sentimiento de anhelo, que bioenergéticamente se asemeja al hambre cuando necesitamos alimentarnos. El anhelo, al igual que el hambre, se intensifica cuando la persona se ve privada de su satisfacción. Es también más fuerte en los niños pequeños, cuya necesidad de contacto es mayor. Cede levemente durante el período de latencia y surge de nuevo durante la adolescencia, cuando se activa la función sexual. [...]

Debido a su desvalimiento absoluto, el niño necesita experimentar una sensación de seguridad tal que sólo se la puede brindar el compromiso total de su madre con su bienestar. Cualquier ruptura en su sensación de seguridad sume inmediatamente al niño en la angustia y en la ansiedad, cuyos efectos no son fáciles de superar. [...]

El niño no sólo depende de su madre, sino que está naturalmente abierto a ella. Una madre traiciona a su hijo cuando expresa hostilidad o muestra una actitud destructiva hacia él. El niño sólo puede reaccionar con el sentimiento: “realmente no le importo”. Una manifestación de enfado no tiene el mismo efecto. El enfado es un sentimiento positivo y expresa una inquietud real. [...]”.

“Todo organismo está rodeado de una membrana que lo separa de su medio y determina su existencia individual. [...] Si es demasiado porosa, el organismo se derramará sobre lo que lo rodea; si es impermeable, no entrará nada.[...] Una membrana inflexible, que obedece a una pauta general de rigidez muscular, bloquea la expresión de sentimientos y limita la liberación de los impulsos. La persona rígida muestra una falta de espontaneidad y su comportamiento tiende a ser compulsivo y mecánico. La rigidez muscular también disminuye la sensibilidad, ya que el sistema muscular no puede reaccionar ni responder libremente. [...]”.

“La culpa está unida no sólo a la lucha por el placer sino también a sentimientos de hostilidad. Ambos están directamente relacionados; un niño se vuelve hostil cuando se frustra su búsqueda de placer y se le castiga y se le hace sentir culpable de su enfado. He aquí nuevamente una lista de cosas que “debes” y “no debes” hacer. “No debes gritar”, “debes escuchar a tus padres”, “no debes enfadarte”, etc. Dado que el niño siente la hostilidad resultante como mala, se convence de que él es malo. Él es el culpable. [...]”.

“El rechazo inicial es siempre el de los padres. “Eres un niño malo, porque no obedeces a tus padres”; si esto se repite lo suficiente, puede lavar el cerebro del niño para que crea que es malo. Ningún niño nace bueno ni malo, obediente ni desobediente. Nace como un animal, con la tendencia instintiva de buscar el placer y evitar el dolor. Si este comportamiento es inaceptable para sus padres, también lo es el niño. [...] El sentimiento original de culpa nace de la sensación de no ser amado. La única explicación que un niño puede formular a este estado de cosas es que no merece el amor. [...]”.

“El niño bueno y obediente que sacrifica su derecho de decir No, pierde la capacidad de pensar por sí mismo [...].

El No funciona como membrana psicológica que es, en muchos aspectos similar a la membrana fisiológica descrita en el anterior caso. Impide que las presiones externas agobien al individuo y le permite discriminar entre las demandas y los incentivos a los cuales será sometido [...]. Decir No es una expresión de oposición que sirve de piedra angular al sentimiento de identidad. Oponiéndose al otro, la persona está efectivamente diciendo: “yo soy yo, no soy tú, yo tengo mi propia mente”...

“Todos los niños atraviesan una fase negativa en su desarrollo. Entre los 18 meses y los 2 años le dirán No a muchas exigencias y ofertas de sus padres [...] el niño que tiene el derecho de decirles NO a sus padres crece y se convierte en un adulto que sabe lo que quiere y quién es [...]

Nuestras propuestas a partir de lo leído:

El instrumento privilegiado del niño para la superación de la angustia es el juego, cuyos diferentes niveles de simbolización permiten el despliegue, dominio y elaboración de los miedos (fantasmas).

Un primer nivel (pre edípico) de reaseguramiento / enraizamiento tiene que ver con:

- Juegos de placer sensorio-motor (caídas, saltos, rotaciones, balanceos, equilibrios y desequilibrios, estiramientos, giros, etc.
- Juegos de destrucción y construcción.
- Juegos de presencia y ausencia (escondidas)
- Juegos de persecución (atrapar, ser atrapado)

Un segundo nivel (edípico) de reaseguramiento/enraizamiento de la angustia y completud de castración, se expresa en juegos generalmente diferentes entre varones y mujeres ligados a la identificación sexual y a los roles.

Niñas

- Juegos de disfraces elaborados.
- Juegos con muñecas.
- Coordinación y destreza manual.

Varones

- Juegos con espadas y revólveres.
- Juegos de competición motriz, poder y fuerza.
- Juegos de velocidad.

Un tercer nivel de juegos reglados que exigen mayor distanciamiento emocional y descentramiento, tiene que ver con

- Juegos de ponerse en el lugar del otro
- Juegos de integración de la Ley
- Juegos de comprensión de normas más elaboradas simbólicamente.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

“La experiencia del placer” de Alexander Lowen

“Acerca de la práctica psicomotriz” de Bernard Aucouturier