

LIBRIS

FRANÇOIS LEWIN

împreună cu MIRIAM GABLIER

PSIHOLOGIA BIODINAMICĂ

O terapie
care ajută corpul să se exprime

Traducere din limba franceză
Cori Simona ION

ALCOR EDIMPEX
București, 2025

CUPRINS

Introducere	9
Capitolul 1 Ce este psihologia biodinamică?	15
Dialog cu organismul	15
A primi Ființa esențială	16
Copilăria, construirea hard disk-ului personalității	17
Instrumentele principale	19
Originile psihologiei biodinamice – faza norvegiană	20
Dezvoltarea psihologiei biodinamice – faza londoneză	24
Capitolul 2 Un dans între psihe și soma	27
Psihicul, o conștiință încorporată	27
Inteligența fiziologică	31
Soma, o conștiință relațională	33
De ce să lucrăm cu corpul în psihoterapie?	34
Rezonanța corporală în terapie	39
Capitolul 3 Corpul, cheia inconștientului	41
Corpul știe să ascundă conflictele psihice	41
Revenirea simptomului	42
Somatizarea	43
Memorii corporale și nevroză încorporată.....	45
Organismul, un sistem complex	46
O anatomie emoțională.....	48
Diferitele niveluri fiziologice ale corpului uman	54

Capitolul 8 Vegetoterapia biodinamică	137
Originile vegetoterapiei	137
Vegetoterapia biodinamică	138
Practica	139
Secvența	140
Rezultatele	145
Când și cum se practică vegetoterapia biodinamică	146
Atitudinea terapeutică în vegetoterapia biodinamică	147
Capitolul 9 Masajele biodinamice	151
Masajele biodinamice sau reîntâlnirea cu corpul viu	151
Practicile	153
Cei patru piloni ai practicii	154
Când și cum să practicăm masajele biodinamice?	158
Diferite masajе	158
Capitolul 10 Alte abordări sau practici în psihologia biodinamică	167
Psihologia biodinamică, un sistem deschis	167
Vorbirea în psihologia biodinamică	167
Lucrul cu respirația	169
Lucrul cu imaginea	170
Simularea de situații	173
Mișcarea și dansul	176
Terapia cu vocea	177
Concluzie	179
Despre autori	181
Despre Școala de psihologie biodinamică	183

CAPITOLUL 1

Ce este psihologia biodinamică?

DIALOGUL CU ORGANISMUL

Psihologia biodinamică face parte din marea familie a terapiilor psihocorporale – acele psihoterapii care îmbină în practicile lor soma (corpul sensibil) și psihicul (stările sufletești).

Această metodă a fost elaborată începând cu anii 1950, în urma unui lung proces clinic, de către Gerda Boyesen (1922-2005), psihologă și fizioterapeută norvegiană. Combinând psihanaliza reichiană cu masajele terapeutice, aceasta a dezvoltat o metodă de ascultare a organismului care, prin contact cu interiorul său profund, permite regăsirea umanității sale autentice. Psihologia biodinamică utilizează posibilitatea de a accesa, cu ajutorul corpului, informații și procese psihice fundamentale, într-un mod direct și decisiv.

Cuvântul și expresia emoțională sunt foarte importante în psihologia biodinamică. Totuși, această metodă a dezvoltat un dialog subtil cu manifestările fiziologice involuntare. Ea ține cont chiar și de cele mai mici semnalele corporale ale pacientului, precum schimbările ritmului respirator, culoarea feței, oftatul, borborismele stomacale, contracțiile involuntare etc., care sunt mesaje provenite din realitatea lui profundă. De fapt, aceste manifestări apar de dincolo de rațiune și gândire și pot fi purtătoare atât de suferințe uitate, cât și de aspirații ale sufletului sau de imbolduri către o nouă cunoaștere. Oricum ar fi, ele reprezintă semne ale schimbării profunde a vieții în dorința de a se elibera și dezvolta.

Sistemul nervos autonom, numit și sistem neurovegetativ, este cel care gestionează funcțiile vitale, independent de voință.

Adaptările spontane sunt adesea mult mai rapide decât reacțiile noastre emoționale sau mentale. Ele provin dintr-o realitate mai arhaică, de bază, deoarece aparțin răspunsurilor instinctive ale organismului nostru. Constant active, ele sunt cărămizile esențiale ale bunăstării sau disconfortului zilnic. Modificarea acestor adaptări automate poate transforma fundamental trăirea. Cu manifestări cronic invazive (gâtul care se strânge de îndată ce vrem să ne exprimăm, o bulă de anxietate în plex fără motiv, un tresărit la fiecare zgomot...) sau, dimpotrivă, atrofiate (înțepenirea corpului, o anestezie a senzațiilor, inima fără avânt, corpul fără dorință...), aceste condiționări otrăvesc viața clipă de clipă. Dar senzațiile pot fi și purtătoare de experiențe noi, inițiatice, ca atunci când te simți cuprins de iubire. Ascultarea corpului permite dezvoltarea celui de-al șaselea simț și a intuiției deoarece, așa cum se spune, corpul este, în orice moment, în rezonanță cu lumea exterioară.

Munca fundamentală a psihologiei biodinamice se bazează pe curățarea blocajelor datorate suferințelor trecute, astfel încât conștiința să ia contact cu partea fiziologică. Pentru aceasta, psihologia biodinamică se bazează pe o descoperire revoluționară a Gerdei Boyesen: aceea a capacității corpului de a digera stresul și emoțiile. Dacă digerăm evenimentele, nu păstrăm sechele. Această capacitate, pe care ea a numit-o psihoperistaltism, este asigurată de unul dintre cele mai arhaice sisteme anatomice: sistemul digestiv. Psihoperistaltismul permite o reală eliminare a urmelor lăsate de nevroză în organism.

A PRIMI FIINȚA ESENȚIALĂ

Există o capacitate a ființei care declanșează profunde cure de vindecare, atunci când reușim să o atingem. Această prezență necondiționată față de sine și față de celălalt, încearcă psihologia biodinamică să o dezvolte. Este vorba, dincolo de orice tehnică, de a învăța arta non-acțiunii și a non-cunoașterii, pentru a lăsa să se desfășoare o mișcare spontană, fără a o împiedica atunci când apare.

Prezența profundă și atentă, non-activă dar eficace, este cea a „primirii necondiționate a moașei”. Terapeutul este acolo pentru a

ajuta pacientul să „nască” ființa sa profundă. El nu o creează, nu decide când sau cum trebuie să apară. Percepând această atitudine fără judecată, corpul pacientului poate să elibereze starea de alertă și de stres. Pacientul are încredere pentru a-și împărtăși dificultățile, a-și explora „umbrele” sau a lăsa să apară senzații neobișnuite. A putea fi primit în deplină siguranță este un dar inestimabil.

Încrederea totală în inteligența viului declanșează curenți de fond puternici.

Fundamental, psihologia biodinamică caută să regăsească și să dezvolte potențialul de viață al fiecărei persoane. Biodinamica înseamnă dinamica vieții. Ea consideră că avem cu toții un nucleu sănătos, în care circulă în mod natural energia vieții armonioase, deschise și pline de bucurie. Terapeutul biodinamic încearcă să restabilească acest flux natural în corp și în minte, pe care dramele mici și mari ale existenței l-au putut împiedica (nevroza). Strategia globală este de a susține organismul în capacitatea sa naturală de digerare, vindecare și evoluție. Scopul procesului terapeutic, în psihologia biodinamică, este de a accesa, dincolo de condiționare, această sursă vie, flexibilă, integră și uneori impresionantă, care se află în noi toți, pe care o putem numi suflet sau Viață...

COPILĂRIA, CONSTRUIREA HARD-DISK-ULUI PERSONALITĂȚII

De ce să lucrăm cu trecutul, când majoritatea persoanelor care consultă un terapeut au probleme în prezent? Freud a descris cât de importantă este copilăria pentru comportamentele adulte. În ultimii ani, teoriile psihologice au mers și mai departe, susținând că perioadele care condiționează cel mai mult personalitatea sunt gestația și perioada copilăriei până la vârsta de trei ani. Căci copilul nu este un adult în miniatură. Ca orice mamifer, are nevoie de părinți care să-i răspundă la nevoi și să-l educe. Și pentru că omul este complex, are nevoie de părinți pe o perioadă lungă; el se construiește pe tot parcursul creșterii sale.

Știm cât de importantă este alimentația pentru sănătatea viitoare a copilului și cât de toxice sunt substanțele nocive pentru el, mai mult decât pentru adulți. Pentru că organismul său în construcție

se structurează cu ceea ce îngerează. La fel, el își va forma psihicul și interpretarea lumii pe baza experiențelor sale și a atmosferei emoționale în care trăiește. Atmosfera dăunătoare va crea, la fel ca alimentele pentru corp, o bază psihică fragilizată și intoxicată.

Într-adevăr, în aceste două perioade, în pântecul mamei, apoi ca bebeluș, mica ființă umană va avea maximum de experiențe formative. Este dorit pe acest pământ? Este înțeles în nevoile sale? Are cu ce să le satisfacă? Are dreptul la mișcările sale sau nu, are libertatea de a exprima cine este el? Răspunsurile inițiale vor fi marcate ca referințe pe hard-disk și sunt cele prin care va judeca mai târziu orice informație nouă, chiar și faptele care le-ar putea contrazice.

Aceste programe sunt practic inconștiente, deoarece nu putem accesa, aproape niciodată prin amintiri obișnuite, perioadele de bebeluș și cu atât mai puțin pe cele de fetus. Înainte de vârsta de trei ani, creierul nu este suficient de format pentru această memorie. De aceea, astfel de condiționări sunt înscrise în corpul fizic și se declanșează în mod automat. Ne identificăm cu ele, iar ele determină viziunea noastră asupra realității. De exemplu, o persoană care nu a fost dorită ca bebeluș poate reacționa violent dacă i se zâmbește, sigură că este luată în râs, neputând să-și imagineze că este percepută ca fiind plăcută și binevenită. Sau, dimpotrivă, poate accepta orice pentru că, în sfârșit, cineva îi acordă atenție.

Pentru a arăta puterea acestor condiționări exemplul fiicei lui Stalin este incredibil. În timpul copilăriei, ea și-a perceput întotdeauna tatăl ca fiind un părinte minunat, cald, puternic, iubitor. Când a devenit adultă, Stalin, în paranoia sa, a întemnițat-o. În ciuda acestui fapt, ea a vorbit întotdeauna cu tandrețe și admirație despre tatăl ei. De aici înțelegem mai bine de ce putem repeta constant aceleași laitmotive, cum ar fi „nimeni nu mă iubește”, „nu sunt capabil”, „sunt cel mai puternic”, în ciuda tuturor dovezilor contrare pe care realitatea sau anturajul le-ar furniza. Ca și în cazul fiicei lui Stalin, ceea ce a fost înscris în memorie de la bun început face legea și pare intangibil. Blocajele păstrate în ciuda experienței adultului sunt induse de copilul lezat, ascuns în adâncul personalității adultului. Dacă amintirile sunt dureroase, întreaga ființă va căuta să evite suferința inconștientă, indiferent de preț sau de incoerența

acțiunilor sale. Și uneori chiar ne vedem acționând într-un mod absurd și ne întrebăm ce forță ne împinge să acționăm într-un mod atât de puțin în acord cu ceea ce vrem cu adevărat.

Înțelegem astfel utilitatea regresiei. Dacă putem reaccesa aceste nevoi sau aceste răni și putem trăi experiențe reparatorii, în care suferințele uitate ale copilului din trecut pot fi în cele din urmă consolete, ochelarii deformanți cu care privim realitatea se vor estompa și comportamentul zilnic va deveni, treptat, cel natural.

INSTRUMENTELE PRINCIPALE

Cu o gamă largă de instrumente ce permit o muncă la toate nivelurile ființei – fizic, energetic, emoțional, mental și spiritual – cele două moduri principale de acțiune ale psihologiei biodinamice rămân vegetoterapia biodinamică și masajele biodinamice.

Vegetoterapia biodinamică este o metodă care lasă corpul să vorbească. Ea se concentrează pe ascultarea senzațiilor și impulsurilor corporale involuntare ce sunt percepute non-judicativ. Prin accentuarea lor și lăsând să se manifeste emoțiile și imaginile consecutive acestei amplificări, persoana descoperă sau redescoperă o parte esențială din sine. Este posibil să regăsească amintiri arhaice din prima copilărie sau chiar din perioada fetală, inaccesibile investigației mentale. De cele mai multe ori, aceste experiențe sunt neașteptate; ele vin adesea ca o eliberare și o reîntâlnire cu un adevăr profund. Vegetoterapia permite astfel, apariția unor trăiri curative sau inițiatice, de o relevanță surprinzătoare.

Masajele biodinamice oferă posibilitatea de a accesa direct inconștientul din corp, ce poartă în misterul său atât potențialul de dezvoltare, cât și memoriile reprimite ale persoanei. Atingerea adevărată a acestor potențiale psihice, prin intermediul corpului, permite descoperirea unor experiențe uitate sau inovatoare, ce vor modifica relația cu lumea. Astfel, masajele biodinamice eliberează energia vitală care lărgeste conștiința. Ele reunesc numeroase protocoale de intervenție ce pot acționa la diferite niveluri (schelet, mușchi, fascii, țesuturi conjunctive, fluide, corp energetic) și pot avea diferite obiective (vitalizare, decongestionare, decontractare,

armonizare, echilibrare...). Aceste masaje pot fi practicate folosind un stetoscop plasat pe abdomenul persoanei, pentru a asculta răspunsurile sistemului digestiv (psihoperistaltismul), care oferă informații asupra naturii proceselor somato-psihice în desfășurare.

În mod combinat sau independent de aceste două mari domenii de lucru, terapeutul în psihologie biodinamică poate utiliza și tehnici de punere în situație reală, de vizualizare, de respirație, de mișcare, de expresie vocală... cu același scop, de a face să se manifeste ființa profundă.

ORIGINILE PSIHOLOGIEI BIODINAMICE – FAZA NORVEGIANĂ

Această primă perioadă, norvegiană, este o fază de gestație lungă, în timpul căreia Gerda Boyesen va studia, va practica diferite abordări și tehnici pentru a dezvolta, la intersecția psihanalizei, psihoterapiei și kinetoterapiei, ceea ce va deveni psihologia biodinamică. „Mi-a luat ani și ani să adun totul la un loc, dar a fost foarte pasionant, a fost ca o provocare”, ne povestește în cartea ei *„Între psihic și soma”*.

Gerda Boyesen s-a născut la 18 mai 1922 la Bergen, în vestul Norvegiei. A avut trei copii: Ebba, Mona-Lisa și Paul. În toamna anului 1947, la scurt timp după ce a devenit mamă, începe studiile de psihologie la Universitatea din Oslo și trăiește, câteva luni mai târziu, unul dintre acele momente inspirate și semnificative. Asistă la o conferință a lui Ola Raknes, un elev al lui Wilhelm Reich, care militează pentru o educație inovatoare (suntem imediat după război), afirmând că trebuie respectat ritmul și individualitatea copiilor. Când o persoană protestează în sală, denunțând ceea ce numește „experimente” asupra copiilor, într-un elan spontan, Gerda sare pe scenă și sprijină teza conferențiarului, susținând necesitatea respectării naturalului în educația copiilor.

Impresionat, vorbitorul o invită să lucreze cu el, în ciuda listei sale de așteptare foarte lungi. Astfel începe formarea cu Ola Raknes, care, așa cum cere tradiția psihanalitică, se face printr-o terapie personală. El practică analiza însoțită de exerciții de vegetoterapie reichiană – o metodă de eliberare emoțională prin poziții corporale.

Pentru Gerda Boyesen înseamnă învățarea legăturilor dintre istoria personală, caracter, emoții, postură și respirație. Această primă inițiere îi arată importanța corpului în procesul psihic.

Wilhelm Reich, un precursor

Wilhelm Reich a dezvoltat o lucrare considerabilă și cu adevărat fondatoare asupra dimensiunii corporale în psihanaliză. Deși inspirat de lucrările predecesorilor sau contemporanilor precum Alfred Adler, Walter Georg Groddeck, Sandor Ferenczi și Otto Fenichel, cu care a colaborat mult, el este psihanalistul care a dus cel mai departe explorarea funcțiilor organismului uman în raport cu psihicul.

Reich se interesează, în primul rând, de sexualitate, de circulația libidoului în corp și de funcția orgasmului. El încearcă să analizeze rezistențele la schimbare și la vindecare, straturile lor în organism și să caute legăturile dintre apărarea psihologică și cea musculară și care sunt mecanismele eliberatoare. Elaborează apoi analiza caracterială și avansează noțiunea de armură musculară, care este cristalizarea în postură a structurii caracteriale. Ca urmare, o persoană masochistă va avea un corp diferit de o persoană orală sau schizoidă. Așadar, caracterul nevrotic este înscris în mușchi. Reich identifică șapte segmente în corp, ca niște felii suprapuse unele peste altele, și dezvoltă o abordare segmentală pentru a elibera organismul de blocajele lui. Se preocupă mai ales de curenții vegetativi ai organismului și de funcțiile lor și dezvoltă vegetoterapia.

Acesta este momentul când identifică orgonul: o energie care circulă în univers și care învăluie totul. El ajunge să descrie individul ca fiind un biosistem ce influențează mecanismele psihice și somatice. Pe cele două aspecte, corpul și spiritul, le consideră distincte, având fiecare funcționarea lor, dar organizate de un principiu global orgonomic. În practica sa clinică, Reich încurajează expresia corporală și emoțională, deschiderea respirației și ascultarea senzației, pentru a permite organismului să aibă o mai bună circulație a curenților vegetativi și energetici.
