

Vincentia Schroeter, Barbara Thomson
Dando Forma

Vincentia Schroeter, Barbara Thomson

Dando forma: Técnicas para Analistas Bioenergéticos

Psychosozial-Verlag

**Dando forma:
Técnicas para
Analistas
Bioenergéticos**

Información bibliográfica de la biblioteca nacional de Alemania
(Deutsche Nationalbibliothek)

La biblioteca nacional de Alemania registra esta publicación en la bibliografía nacional de Alemania; datos biográficos detallados están disponible a través el enlace siguiente:
<http://dnb.d-nb.de>

1a ed. española

La traducción de la 2a ed.

© de la 1a ed. y la 2a ed. (USA/Canada): 2001: Vincentia Schroeter & Barbara Thomson

© de la 1a ed. español y la 2a ed. (universal): 2018: Psychosozial-Verlag, Gießen, Alemania
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Título de la 1a ed.

Bend into Shape. Techniques for Bioenergetic Therapists

Todos los derechos reservados.

Se podrán reimprimir partes de esta obra para fines educativos siempre que formen parte del programa de estudios aprobado por el IIBA. En cualquier otro caso se escribirá por e-mail a la editorial y las autoras para obtener el permiso de la reimpresión de la obra.

Traducción al castellano: Juana Lor Sarás, Jaime J. Perez Garcia, M^a Carmen Trecu Rúa

ISBN 978-3-8379-2815-0 (impresión)
ISBN 978-3-8379-7400-3 (PDF e-book)

Vincentia Schroeter, PhD

Dedico este libro a mi mentora en Bioenergética, Eleanor Greenlee, quien siempre ha creído en el poder de esta forma de psicoterapia y quien me inspiró a creer en mí misma. También quiero dedicar este libro a mi padre, cuyo entusiasmo me animó a sumergirme en aguas profundas desde que tuve 6 años. Durante toda mi vida me ha regalado un amor, un apoyo y una motivación incondicionales.

Barbara Thompson, PhD

Dedico este libro a mi esposo Bill, quien mostró una gran paciencia y motivación durante todo el tiempo que duró la redacción de este libro.

CONTENIDO

Prólogo

Introducción

Parte I: Fundamentos del trabajo bioenergético con los clientes

Capítulo 1: La ética	21
Capítulo 2: Energía	17
Capítulo 3: Valoración	33
Lectura del cuerpo	33
Posiciones de estrés	39
Técnicas de valoración relacional	47

Parte II: Técnicas por tipos de carácter

Capítulo 4: Tipo de carácter esquizoide	57
Capítulo 5: Tipo de carácter oral	83
Capítulo 6: Tipo de carácter borderline	99
Capítulo 7: Tipo de carácter narcisista	119
Capítulo 8: Tipo de carácter masoquista	139
Capítulo 9: Tipo de carácter rígido	157

Parte III: Consideraciones especiales

Capítulo 10: Cuestiones especiales	185
Trauma	185

Vergüenza	192
Abuso	195
Ansiedad	202
Capítulo 11: Poblaciones especiales	217
Trastornos de la conducta alimentaria	219
Condición médica y dolor crónico	230
Alcohol y drogas	239
Los niños	240
Mayores	244
Parejas	249
Parte IV: Técnicas de otras categorías	
Capítulo 12: Técnicas por segmentos corporales	269
Capítulo 13: Técnicas por problemas emocionales	359
Agradecimientos	390
Apéndice: Código Etico	392
Bibliografía	396
Acerca de las Autoras	400

PRÓLOGO

Cuando Vincentia Schroeter me preguntó si podía darles tanto a ella como a Barbara Thomson mi opinión sobre varios capítulos de un primer borrador del libro que estaban escribiendo acerca de la utilización de las técnicas del Análisis Bioenergético, supe de inmediato que me hallaba ante el proyecto de un libro de texto que sería una importante contribución a nuestro campo de trabajo.

Como terapeuta y formadora en Análisis Bioenergético que tuvo el privilegio de ser testigo y vivenciar la intensidad de los trabajos del doctor Alexander Lowen en diversos talleres, así como en las sesiones individuales que realicé con él durante años, quedé marcada por su fé en el poder sanador del proceso energético natural del organismo. Mi creencia en este poder sanador no ha hecho más que aumentar con los años, ya que, a lo largo de mi propia práctica, he podido ver cómo el trabajo en profundidad con estos procesos del organismo puede resultar en unas experiencias que cambian la vida de las personas.

Utilizo aquí de forma deliberada la palabra “organismo” en vez de “cuerpo”, porque, como todos sabemos, el trabajo que hacemos en el Análisis Bioenergético no es únicamente “trabajo corporal”. Este trabajo abarca mucho más. Cuando trabajamos con el cuerpo como analistas bioenergéticos, nos ocupamos simultáneamente de la interconexión entre el cuerpo, las emociones, la mente y en muchos casos, añadiría yo, el alma o el espíritu interior de nuestros clientes. La cualidad de la relación que establecemos con ellos se ha convertido en uno de los factores principales de nuestro trabajo, al haber ido integrando cada vez más, las últimas contribuciones provenientes de las teorías del apego, así como aquellas provenientes de la neurociencia. Por consiguiente, nuestra tarea es una tarea muy compleja y esta es la razón por la que, en nuestra calidad de psicoterapeutas, debemos desarrollar todas las herramientas y habilidades que podamos con el fin de apoyar el proceso de sanación de nuestros clientes de una forma respetuosa y en la sintonía adecuada. En este contexto, *Dando forma: Técnicas para Analistas Bioenergéticos*, constituye una impresionante contribución en nuestra área de especialización. Esta obra no es un mero “libro sobre técnicas”. Además de presentar un amplísimo repertorio de trabajo corporal que abarca desde las técnicas más suaves a las más fuertes, *Dando forma: Técnicas para Analistas Bioenergéticos* va bastante más allá del aspecto técnico de nuestro trabajo. Dedicamos una parte significativa a la comprensión de las cuestiones caracterológicas con el fin de promover el uso de técnicas que estén basadas en un entendimiento atento de cada conjunto de dichas cuestiones. También trata temas fundamentales del trabajo, como son los aspectos éticos inherentes a las técnicas de trabajo corporal; la valoración de los conflictos y necesidades caracterológicas del cliente

en términos de trabajo energético; las contraindicaciones que deben tomarse en cuenta a la hora de elegir estrategias; y las cuestiones de transferencia y contratransferencia que pueden surgir durante el trabajo.

La estructura del libro guía fácilmente al terapeuta hacia un amplio rango de técnicas de trabajo corporal, de acuerdo con la estructura del carácter para tratar asuntos específicos o incluso para poblaciones especiales. En modo alguno se presentan las estrategias como “recetas rápidas” para solucionar un problema. Lo que se ofrece al terapeuta es más bien una información precisa y relevante sobre cada asunto. Se le invita a reflexionar sobre el uso de cada una de las estrategias y a permanecer atento al modo en el que éstas afectan al proceso del cliente. Por consiguiente, a la hora de hacer uso de las técnicas, se anima al terapeuta a usar sus propios conocimientos clínicos, su intuición y su creatividad, así como su propio sentido de la ética, en cada paso del camino. A lo largo de todo el libro existe una valoración implícita del proceso en sí y no tanto del resultado.

A mi entender, esta es la primera vez en que se nos ofrece un libro tan completo sobre técnicas de Análisis Bioenergético. El lector no recibe únicamente una serie detallada de instrucciones sobre cómo usar apropiadamente las técnicas, sino también información clínica sustancial con el fin de asegurar que dichas técnicas se utilizarán de forma constructiva. Las autoras de este libro han realizado un trabajo magistral a la hora de recopilar, sintetizar, organizar, describir y comentar un abanico impresionante de técnicas. Inspirándose en su propia y vasta experiencia clínica, en los materiales que han ido desarrollándose a lo largo de los años en nuestra comunidad de Análisis Bioenergético, así como en otras aproximaciones, han conseguido elaborar una obra asombrosamente inspiradora.

Estoy segura de que *Dando forma: Técnicas para Analistas Bioenergéticos* va a convertirse en una gran obra de referencia para todos nosotros, ya estudiantes en formación o terapeutas experimentados, a la hora de cumplir nuestro deseo de expandir el rango de nuestras intervenciones y profundizar en la comprensión de las técnicas que utilizamos.

Louise Frechette,
Miembro de la Facultad del IIBA

INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro es aportar una fuente de técnicas a los Analistas Bioenergéticos, así como a los estudiantes en formación para obtener la Certificación en Análisis Bioenergético. Las técnicas que se presentan en este libro no deben ser utilizadas por terapeutas que no hayan sido formados o estén formándose en Análisis Bioenergético. Este libro tampoco está pensado para el gran público. Alexander Lowen, la persona que desarrolló el Análisis Bioenergético escribió un manual sobre Análisis Bioenergético denominado: *La bioenergética: un camino hacia la salud vibrante*. Su libro sí que está escrito para el público e incluye ejercicios que todos pueden utilizar.

El IIBA (Instituto Internacional de Análisis Bioenergético) es el organismo profesional que emite determinadas reglas, normas y programas de formación que deben ser respetados en los cursos de formación afiliados al IIBA. Estos cursos de formación en Análisis Bioenergético pueden variar algo entre sí dependiendo de las diferentes regiones del mundo. Sin embargo, todos los cursos de formación incluirán de 4 a 6 años de formación en base a cursos, cuyo objetivo es crear psicoterapeutas profesionales, éticos y competentes. La formación incluye el aprendizaje de la teoría, el desarrollo del crecimiento personal y profesional, así como la adquisición y aplicación de técnicas. En términos de técnicas, las personas formadas en Análisis Bioenergético adquieren una comprensión adecuada de:

- Los factores de seguridad relativos a las técnicas
- La ética del contacto físico
- La dinámica relacional de la transferencia y la contratransferencia








Las técnicas que contiene este libro provienen de muchas fuentes. En ningún caso se trata de una lista completa de todas las técnicas concebidas por los terapeutas en Análisis Bioenergético. Son muchos los analistas bioenergéticos que han contribuido a enriquecer el repertorio de técnicas a lo largo de los años desde que Alexander Lowen formó el Instituto en 1957. Las técnicas se han tomado de fuentes escritas, como es el caso del material de

Lowen y de otros, así como de formadores, profesores de talleres, colegas y estudiantes. Algunas técnicas son los movimientos clásicos estándar que aprenden todos los estudiantes. Algunas han ido pasando de mano en mano a lo largo de los años y se ha perdido su autoría. Otras son variaciones innovadoras de ejercicios clásicos. Otros son creaciones completamente nuevas de las autoras o de otros practicantes. Las autoras no conocen el origen de todas y cada una de las técnicas. Sin embargo, en los casos en los que el origen es conocido, su creador es reconocido en estas páginas. En ningún caso ha habido intención de ignorar contribuciones que pudieran no aparecer en estas páginas. Este manual se ha diseñado para hacer accesibles, en un sólo volumen, muchas técnicas clásicas y nuevas.

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

- Lea el libro de principio a fin para adquirir conocimientos acerca de las diferentes técnicas de Análisis Bioenergético existentes.
- Consulte un área de interés y examine las técnicas pertenecientes a esa categoría.
- Realice búsquedas de técnicas por tipos de carácter.
- Realice búsquedas de técnicas por problemáticas especiales.
- Realice búsquedas de técnicas por poblaciones especiales.
- Realice búsquedas de técnicas por segmentos corporales.
- Realice búsquedas de técnicas por problemáticas emocionales.

Quizás puedan darse casos en los que el terapeuta, estando frente a un cliente, pueda hacerse preguntas cuyas respuestas pueda hallar en este libro. Quizás el terapeuta desee saber dónde buscar aquella información que le pueda ser útil o dónde encontrar una técnica que le sirva de ayuda. A continuación, presentamos algunos ejemplos de posibles situaciones y señalamos dónde habría que ir a buscar la ayuda en este libro:

Proceso de pensamiento del terapeuta	Dónde encontrar las respuestas en el libro
El cliente está triste	 Técnicas por problemática emocional (Capítulo 13)
El cliente parece ser un Estado Limite	 Técnicas por tipo de carácter (Capítulo 6)
El cliente se queja de tensión en el cuello	 Técnicas por segmento corporal (Capítulo 12)
La queja que se me presenta es un trauma	 Técnicas por problemáticas especiales (Capítulo 10)
El cliente muestra síntomas de un trastorno alimenticio	 Técnicas por poblaciones especiales (Capítulo 12)
No veo cómo se relacionan los problemas que me presenta este nuevo cliente con su historia	 Técnicas por tipos de carácter (Capítulos 4-9)
No estoy seguro de cómo se manifiestan en el cuerpo las problemáticas del cliente	 Técnicas de valoración (Capítulo 3)

El primer capítulo aporta información crucial acerca de las consideraciones legales y éticas necesarias para hacer un uso correcto de las técnicas de Análisis Bioenergético. Las autoras recomiendan leer el primer capítulo antes de estudiar las descripciones de las propias técnicas. El segundo capítulo contiene una introducción acerca de la teoría del Análisis Bioenergético y la dinámica de la energía. El tercer capítulo habla de las herramientas de valoración bioenergética. Estas herramientas sirven, tanto para ayudar al terapeuta a entender la personalidad del cliente, como para descubrir cuestiones que ayuden a la exploración terapéutica. Los capítulos cuatro a nueve aportan dinámicas y técnicas correspondientes a cada una de las estructuras de carácter. Los capítulos diez a trece presentan técnicas organizadas según categorías especiales.

Los terapeutas experimentados crean a menudo sus propias técnicas o dejan que estas surjan a partir del contacto con el cliente. Durante una sesión, el terapeuta puede tener a menudo un impulso que le conduce a crear una intervención o una nueva técnica. Esta es una manera válida de generación de técnicas. Uno de los propósitos de este libro es aportar al terapeuta experimentado un recordatorio de algunas de las viejas técnicas que quizás encuentre útiles. También presenta algunas variaciones de viejas técnicas, así como el acceso a las nuevas.

Cuando un cliente necesite ayuda, el terapeuta podrá tener alguna idea acerca de alguna intervención que pueda resultar sanadora. Un terapeuta bioenergético podrá pensar en aquella intervención energética que pueda funcionar mejor. Nuestro mayor y más sincero deseo es que este manual se convierta en una guía informativa y de fácil acceso que sirva para utilizar la mejor herramienta a la hora de ayudar a un cliente que lo necesite. Sin embargo, una técnica no es más que una herramienta en una caja. La verdadera sanación se da cuando dos personas se encuentran en los límites de lo que cada una son y tejen algo de forma conjunta. Y para eso, no hay manual. La sanación depende de la miríada de dinámicas relacionales entre los dos tejedores, el terapeuta y el cliente. Ahondar en la complejidad de la diada de cada terapeuta y cliente va más allá del alcance de este libro. La misión de este manual está más delimitada y consiste en facilitar el acceso a una caja de herramientas útil y práctica. Abra la caja, examine las herramientas y utilice aquellas que necesite.



Algunas de las técnicas solo podrán utilizarse una vez que hayan sido previamente mostradas por un terapeuta bioenergético experimentado. Esto puede realizarse en cursos de formación, conferencias o durante las supervisiones.

No basta únicamente con aprender las técnicas. La calidad de la relación y la capacidad de seguir al corazón son las auténticas guías del terapeuta a la hora de elegir las intervenciones que realizará con cada cliente.

En este libro se incluye una copia de un contrato con el fin de subrayar las restricciones que existen a la hora de utilizar estas técnicas, incluso en un programa de formación. Tenga en cuenta que, los estudiantes no pueden utilizar fuera del curso de formación al que pertenecen las técnicas de respiración simple, enraizamiento y consciencia corporal hasta su segundo año. Es de particular importancia saber también que aquellas **técnicas que implican contacto físico no se utilizarán hasta el tercer año y sólo bajo la supervisión adecuada**. Este es el contrato que se firma en el 4º curso del Instituto de Análisis Bioenergético de California del Sur (SCIBA) que es una entidad afiliada al IIBA. El próximo capítulo tratará sobre temas relacionados con la ética en Análisis Bioenergético. A continuación, presentamos un contrato del acuerdo correspondiente al primer y segundo año de formación y que contiene las normas de utilización de las técnicas por parte de los estudiantes.