

ANALISI BIOENERGETIKOA

E. Etxeberria

ZUETAKO asko oportetarik itzuliberriak izanik, egunotan lasai eta estres-izpirik gabe aurkituko zaretela uste dugu. Hala ere, ondorengo lerrootan une estresatu eta larrietan lagungarri izan daitekeen zerbaiten inguruan mintzatuko gatzazkizue.

Zer da analisi bioenergetikoa? Hau argitzeko, Alexander Lowen-en (gai hau aski jorratu duen analis-taren) hitzak dakartzagu hona.

...” Gorputza eta beronen prozesu energetikoak kontutan hartuz giza-kien nortasuna ulertzeko modua da analisi bioenergetikoa. Prozesu hauek (arnasketa eta metabolismoaren bidez energia produzitzea eta mugimenduan energia deskargatzea, alegia) dira bizitzako oinarritzko funtzioak.

Analisi bioenergetikoa terapi mota bat ere bada; gorputzarekin eta adimenarekin lan eginez jendeari bere arazo emozionalak

ebazten lagunduz, bizitzeko gozamen eta plazererako potentzuala hobeto ulertzen lagunduko dion terapia, hain zuzen ere ...”

Esan beharra dago aurtengo lehen hilabeteetan Donostian, Iruñean eta Bilbon gai honen inguruan hitzaldi interesgarriak entzuteko eta antolatzaileetako batekin solasaldi bat izateko aukera ere izan genuela.

Antolatzaileetako bati, Maite Zumalderi hain zuzen ere, egin genizkion geure galderak.

ELH: Nondik nora sortu zen analisi bioenergetikoa?

M: Beno, analisi bioenergetikoari buruz ezer esan baino lehen, Freudi buruz zertxobait esan beharko nukeela iruditzen zait. Freud medikua zen eta gorputzean oinarrituz lan handiak egin zituen. Hor oinarritzen zen bere jakinmina. Hor oinarritu zen buruan zer gertatzen zen jakiteko, histeria mentalarekin, neurosiarekin zer gertatzen zen jakiteko, hain zuzen ere. Beno, histeria aztertuz hasi zen lanean. Garai hartan paralisiarekin eta oso lotua zegoen gaixotasun hau, paralizatu egiten zen jendea eta ez zekiten paralisi hori nondik zetorren. Horrek, jakina, badauka lotura gorputzean gertatzen denarekin, gorputzaren funtzionamenduarekin. Hor oinarritu zen Freud apur bat psikismoan eta adimenean zer gertatzen zen aztertzeke. Analisi bioenergetiko honek, beraz, Freudengan oinarri izugarria dauka.

ELH: Analisi Bioenergetikoa hortik abiatu zela, hor duela bere oinarria esan al daiteke?



Alexander
Lowen



Maite Zumalde

M: Bai, halaxe da, baina Freud berari gorputzarekin erlazionatutako zerbaitekin lan egitea ez zitzaion hainbeste interesatzen.

ELH: Hori alde batera utzi zuen...

M: Bai, agian ba... pertsona batek mundu honetan dena egiterik ez daukalako. Eta bera zuzen-zuzenean psikismoari lotu zitzaion. Gero, urte-mordoa pasatu ondoren... Reich agertu zen eta honek berriz heldu zion gorputzaren gaiari. Izaeraren kontzeptua izan zen berak gehien erabilitako bat; Freudengan hasiera izan zuena hain zuzen ere. Eta Reichengan oinarritu zen Alexander Lowen eta bera da analisi bionergetikoaren sortzailea.

ELH: Nola hasi zen Lowen analisi bionergetikoa lantzen?

M: Bera amerikarra da, gimnasiako klaseak ematen zituen (gorputza zen beraz bere lanaren ardatz) eta gorputz eta adimenaren arteko loturaz arduratzen hasi zen. Reichen pazienteetako bat izan zen. Gero medikuntza ikasi zuen European. Bere oinarria ere medikuntzan dagoela esan genezake beraz, eta gorputzeko gaixotasunak, zailtasunak... berak energiarekin lotzen zituen... gorputzean segmentu desberdinak daudela esaten zuen eta baita tentsioa ere. Pertsona batek tentsioak ditu (tentsioak denok dakigu zer diren, ezta?; hankako mina edo bizkarreko mina edo lumbagoa dugunean edo... buruko mina edo...) berak guzti hori nolabait blokeoarekin lotzen zuen.

ELH: Energi blokeoarekin, alegia?

M: Bai, energi blokeoarekin. Baina gaur egun zerbaitek min ematen badigu hori zuzenean ez da analisi bionergetikoan tratatzen, hori ere kontutan hartzen da, baina hori baino gehiago tentsio kronikoak tratatzen dira. Lowenek bere teoria tentsio kronikoetan oinarritzen du, badirudi haurra sortzen den unetik bertatik nolabaiteko izakera eratzten hasten dela haur horrengan eta hori bere errepresentazio mentalen bidez sortzen da eta hortik nolabaiteko egitura eratuko litzateke bere gorputzean.

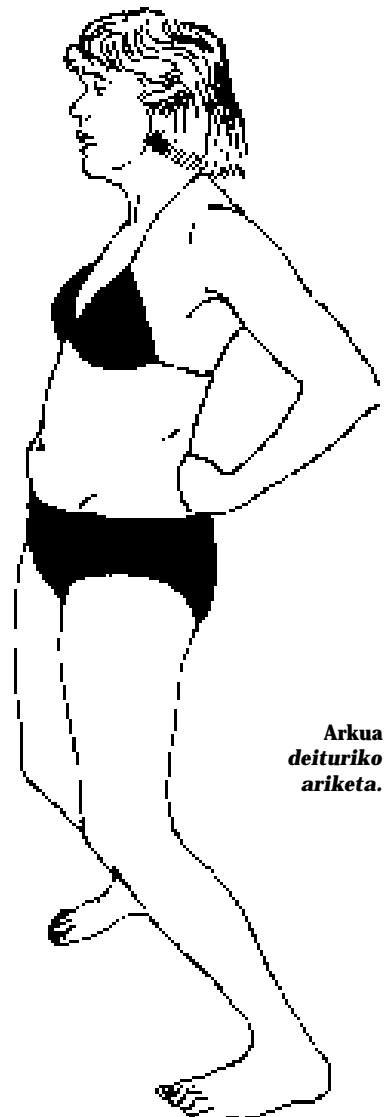
ELH: Zer esan nahi du egitura jakin bat eratzeak?

M: Bai, gorputz-mota bat eratzea, alegia. Harreman-munduan oinarrituz, errepresentazio mentalen bidez gorputz-mota bat osatzea esan nahi du egitura jakin bat eratzeak. Hor dauka izugarritzko oinarri psikoanalitikoak, zeren psikoanalisisa ere horretan oinarritzen bait da. Hau da, haurra jaiotzen den unetik bere gurasoekin, ingurukoekin ... zer-nolako harremanak dituen kontutan hartuz, hor eratzten da bere izakera, ezta? Eta Lowenek zertxobait aurrerago joanda, portaera hori gorputzean isladatzen dela dio gorputz-mota jakin bat eratuz. Bere *Body Language* (Gorputzaren hizkuntza) liburuan esate baterako, asko hitz egiten du gai honetaz.

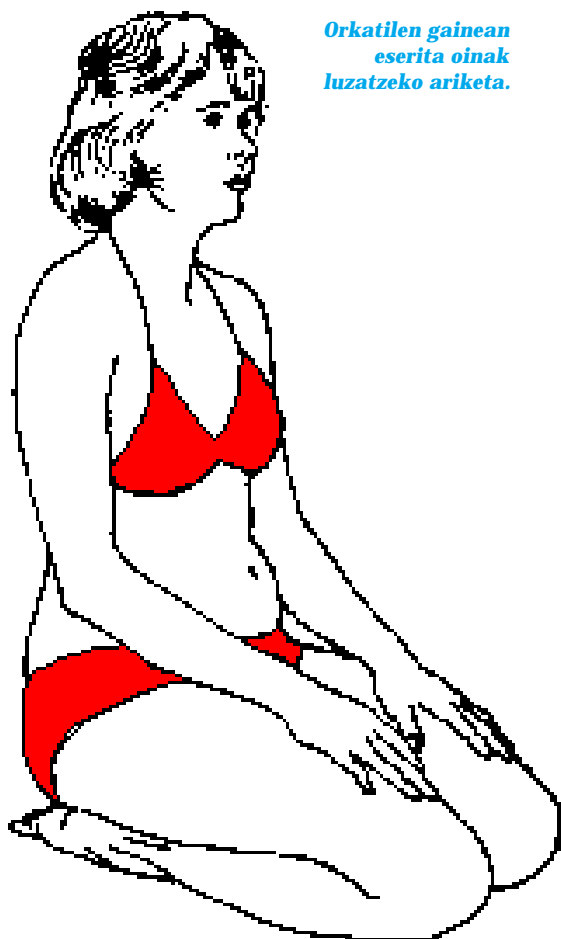
ELH: Hau ere medikua zela esan duzu, ezta?

M: Bai, medikua da, baina honek geroztik ikasi zuen medikuntza, nolabait paziente bezala hasi zenean ikasi zuen medikuntza, 1952. ur-

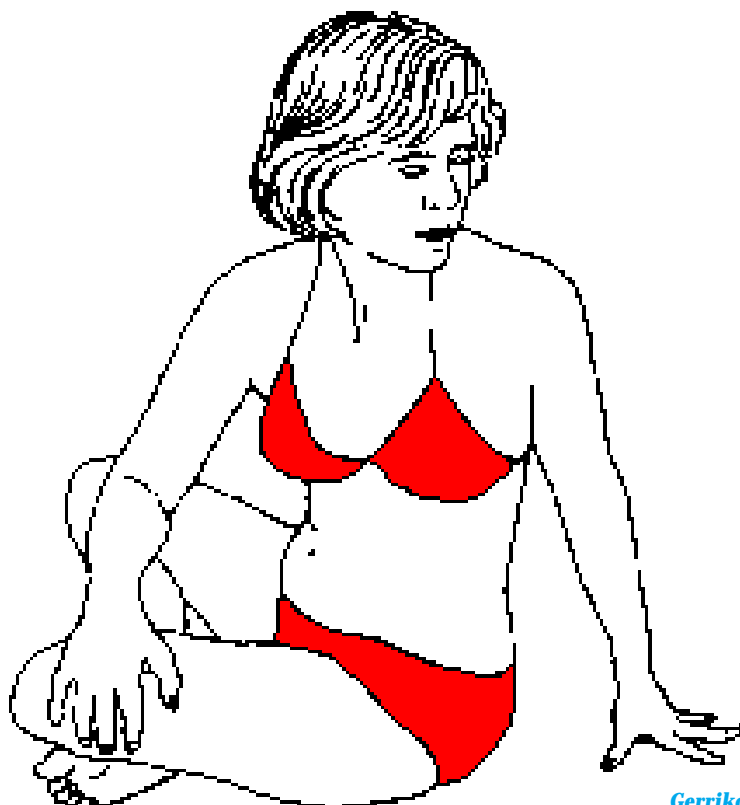
tean gutxi gorabehera. Oso gauza berriaz ari gara hitz egiten, beraz. Oso gauza berria da eta... badago hainbat eztabaida. Iaz esaterako, izugarritzko eztabaida egon zen analisi bionergetikoaren oinarriaren inguruan. Europako jende-pila dago. Bestalde amerikarrak ere asko dira eta europarren artean joera psikoanalitikoak askoz ere indartsuagoa da amerikarren artean baino. Lowenek berak (laurogei eta piko urte ditu) izugarritzko erraztasuna dauka gorputza "irakurtzeko". European askoz ere mentalagoak dira, historikoki ere alderdi psikoanalitikoak hor dagoelako eta ... esan dudan bezala izugarritzko eztabaida egon zen eta *Back to bases* (Oinarrietara itzuli) izeneko kongresua



Arkua deituriko ariketa.



*Orkatilen gainean
eserita oinak
luzatzeko ariketa.*



*Gerriko
muskuluak
erlaxatzeko
ariketa.*

egin zen eta kongresu horretan azpimarratu zen puntuetako bat horixe izan zen hain zuzen: gorputza bere koraza muskular, tentsio eta egiturarekin ezin dela inondik inora alde batera utzi.

ELH: Lehengoarekin lotuz, Reich eta Lowen eta hauek Freuden teoriatik abiatuz gorputza "inkorporatzen" dute, ez dituzte gorputza eta adimena banantzen, nolabait osotasunean hartzen dute pertsona, ezta?

M: Bai, psiko eta soma, horiek dira kontzeptu basikoak. Pertsona osorik hartuta zein egitura daukan hartzen da kontutan. Esaterako, egitura orala edo zurruna, pertsona guztiok dugu nagusiki egitura jakin bat. Zer esan nahi du batak eta besteak? Adibidez, oralitateak oso indar gutxi, oso energia gutxi daukala esan nahi du. Hor badago borondate-kontua ez den zerbaite, inkontzientiarekin oso lotua dagoena eta pertsonak duen funtzionatzeko modua, bere neurosia, bere izakera ... horrekin oso lotuta dago.

ELH: Analisi honetan zein metodo edo... erabiltzen da helburuak lortzeko?, desblokeoak lortzeko?

M: Beno, hor dago analisiaren mundua eta analisi hori harreman transferentzian oinarritzen da. Pazientea bere demandarekin dator, zer gertatzen zaion ez dakielako, ez dakit nongo mina duelako... eta analistarekin duen harreman transferentzialak dauka garrantzirik handiena lan honetan. Hitza oso inportantea da, bakoitzak hitzaren bidez zer gertatzen zaion esaten duelako, baina hori ez da nahikoa; esaten ez duen horretan ere gauza-pila bat bait dago. Horregatik da mundu inkontzientea oso kontutan hartzekoa. Gorputzarekin ere esan bezala, lan egiten da. Baina gorputzarekin lan egiteak ez du esan nahi ba... arnasketa bidez edo desblokeoak lortzea eta kitto. Horrekin batera oso garrantzitsua da pazientearen zerekin eta zergatik defenditzen den ikusten saiatzea. Kontua da, momentu jakin batean pazientearen askoz ere barrurago dagoen ezaugarriak konturatzea eta konturatu eta gero, hurrengo pau-

so bezala mentalki bere nortasuna elaboratzea eta errepresentatzea. La norbera konturatu ere egin gabe gertatzen da elaborazio hori.

ELH: Bai, nolabait lehen pauso bezala, konturatzea, zer gertatzen den identifikatzea eta gero paziente eta analistaren artean elaboratzea, forma ematea, sinbolizatzea izango al litzateke?

M: Hori da. Oso mundu zabala eta konplexua da hitzen bidez adierazteko.

ELH: Nola dago guzti hau hemen eta hemendik kanpo?

M: Beno, guzti honek elkarte bat dauka atzean, *The International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA)* (Analisi Bioenergetikorako Nazioarteko Institutua) deitzen dena eta New York-en dago kokatua. Lowenek berak sortu zuen elkarte hau 1956. urtean eta gaur egun munduan zehar banaturik (Amerikan eta Europan, batez ere) 50 elkarte inguru daude. Aipatu elkarte nagusia arduratzen da analista bioenerge-

tikoak trebatzeaz eta trebakuntza hori bere elkarte afiliatuen bidez bideratzen da. Estatu espainiarrean gaur egun hiru elkarte daude: Katalunian, Madrilen eta Andalusion. Nik Bartzelonakoekin daukat loturarik handiena eta Euskal Herrian oso-oso jende gutxi gaude oraindik. Guztira lau pertsona gara, Iruñean, Donostian eta Bilbon banaturik.

ELH: Zer-nolako trebakuntza egin behar da analista izateko?

M: Gutxienez bost urteko trebakuntza burutu behar da. Analisi pertsonala ere eskatzen da, bi urtez lan terapeutiko gainbegiratu eta txostena aurkeztea. Azkenik, bi "trebatzaile" adituren aurrean (IIBAk horretarako izendatutakoen aurrean) kasu kliniko bat aurkeztu behar da eta orduantxe ematen zaio analista-titulua.

ELH: Edozeinek egin al dezake ala prestakuntza bereziren bat behar da aipatu trebakuntza hori burutzeko?

M: Elkarte bakoitzak bere estatuak ditu, baina hala ere gaur egun beharrezkoa da trebakuntza hori egiten hasteko zerbaitetan lizentziatua izatea. Normalean, trebakuntzaren ezaugarriak direla eta, psikologo, mediku, erizain eta antzekoek ekiten diote lan honi.

ELH: Nola antolatzen dira kursoak?

M: Honetan ere elkarte bakoitzak bere erara jokatzen du. Esaterako, Bartzelonan hileru lau egunez elkartzen den bitartean Madrilen bi egunez elkartzen dira.

ELH: Eta orain zein da zure papera mundu honetan? non zaude kokatua?

M: Beno, gaur egun, guzti hau aditzera emateko fasean nago. Lan zaila da oso gutxi garelako, baina ilusioz beterik gaude eta denborarekin hemen ere elkarte bat eratzea gustatuko litzaioguke. Eta dibulgazio-lan hau egiteaz gain bakoitzak geure kontura lan egiten dugu.

Eta azken galdera honekin, geure solaskideari beren lan interesgarri horretan zorte on opa ondoren eman genion bukaera geure elkarriketari.

BAT ALDIZKARIA

Gure nazio-hizkuntza berriro Euskal Herriko mintzabide eta oinarri bihurtuko bada, bi gauza lortu behar ditugu: bata, hizkuntzaren alorreko fenomenoak ahalik eta ongien ezagutzea, eta bestea, hizkuntz pizkundean **Herriak berak** parte hartu gabe **irtenbiderik ez** dagoela sinetsi eta sinesteraztea.

Baina Herriak **jakin** egin behar du; ahalik eta ongien eskolatu eta jantzi. Eta asmo horren barnean kokatzen da aldizkari hau: Soziolinguistikaren eta Glotopolitikaren alorretan oso erroturik dauden ideia nagusiak ezaguteraztea.

NIK ERE HARPIDEDUN IZAN NAHI DUT

Izen-deiturak _____

Helbidea _____

Herria _____ Post. Kod. _____

Herrialdea _____ Tel. _____

Bankua/Aurrezki-Kutxa _____

Sukurtsala _____

Kontuaren zenbakia _____

- Harpidetza: 2.000 pezeta, 100 libera.

- Hiru ale urtean.

Baleazaleen kalea, 12-1.A. 20.011 DONOSTIA. Tel. (943) 466676. Faxe: (943) 466894