

LA PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE

La Psychologie Biodynamique, développée par la psychologue et physiothérapeute Gerda BOYSEN, étudie et traite les processus psychologiques dans le contexte de l'ensemble des processus de la vie d'une personne.

Névrose incorporée

Les processus de « l'esprit » et du « corps » sont vus comme des aspects fonctionnant ensemble, d'un même développement biodynamique. Le constat clinique montre que la névrose a un développement aussi bien psychologique que physiologique. Chaque émotion, chaque choc, chaque frustration a une conséquence psychologique et physiologique. Quand les émotions sont refoulées de façon répétée et que les conflits restent non résolus, ces conséquences deviennent chroniques. Couche après couche, le stress construit les symptômes névrotiques, dans certains cas de façon plus somatique, dans d'autres de façon plus caractérielle. Cela est particulièrement puissant pendant les premières années de la vie et affecte le développement aussi bien émotionnel, mental que le développement physique de l'enfant. La personne incarne alors littéralement sa névrose au plus profond de son corps. Par conséquent, la thérapie biodynamique embrasse beaucoup de travaux sur les restrictions corporelles, utilisant des massages et des techniques de mouvement particuliers, et consacre une attention particulière à l'expression corporelle d'une personne.

Auto guérison et autorégulation

L'organisme sain a, cependant et s'il trouve les conditions de paix et de sécurité nécessaires, le pouvoir de réagir, de résoudre et de digérer des conséquences émotionnelles même sévères. Ce n'est que lorsque la personne perd sa capacité naturelle et inhérente autorégulation et d'auto guérison, que la névrose se développe. La thérapie biodynamique cherche à restaurer cette capacité perdue ou réduite autorégulation et à retrouver le « noyau vivant » de la personne, stimulant et encourageant son expansion.

La « personnalité primaire » et l'armure musculaire

Très souvent, ce « noyau vivant », ou personnalité primaire, est caché sous une « personnalité secondaire » que l'enfant en cours de croissance développe afin de faire face à un environnement insuffisamment accueillant ou carrément hostile. Cette personnalité secondaire correspond aux concepts de caractère et d'armure musculaire (élaborés par Wilhelm REICH), avec lesquels une personne se protège. Elle se défend non seulement des attaques de l'environnement, mais aussi de ses propres réactions internes qui sont jugées malvenues par son entourage. Par exemple, un enfant souvent puni lorsqu'il pleure, retiendra ses pleurs par un blocage respiratoire

et des contractions musculaires. Dans la durée, ces rétentions deviendront une partie de sa structure corporelle (armure musculaire) et l'enfant finira par ne plus sentir ses pleurs (armure caractérielle). Gerda BOYESEN a poussé plus loin cette idée d'armure, avec ses concepts d'armure viscérale et d'armure des tissus.

Cycles émotionnels et psycho-péristaltisme

Un concept central de la Psychologie Biodynamique est celui de cycle émotionnel, non seulement sous son aspect psychologique, mais en tant que processus naturel. La montée et l'expression de chaque émotion déclenchent une longue suite de changements physiologiques, jusqu'au niveau microscopique, avec une réorganisation vasomotrice (la circulation « émotionnelle du sang »). Lorsque l'évènement émotionnel est passé, ces processus du corps devraient - et dans un organisme sain ils le feront - revenir à la normale. Une personne peut se débarrasser complètement des séquelles d'une charge émotive, pourvu que les effets corporels de l'émotion soient éliminés par l'organisme. Gerda BOYESEN a découvert que le processus péristaltique des intestins (qui donne les gargouillements du ventre) joue un rôle crucial dans l'élimination des résidus physiologiques des émotions. Elle a nommé cette fonction particulière du système digestif « psycho-péristaltisme ». Le psycho-péristaltisme nettoie le corps des séquelles d'un évènement émotionnel. Mais cette phase psycho-péristaltique ne s'achève que lorsque l'organisme cesse d'être en état d'alerte. Elle ne peut avoir lieu que dans des conditions de paix et de sécurité.

Armure des tissus et armure viscérale

Lorsqu'une personne vit dans une atmosphère de stress et de conflit où elle ne peut se sentir profondément en sécurité, son psycho-péristaltisme va s'inhiber. Ses muscles intestinaux vont perdre leur capacité à répondre aux pressions. Cette atonie du tube digestif est l'armure viscérale. Une fois cette fonction d'autorégulation altérée, le corps ne peut plus se débarrasser complètement des effets du stress. En effet, la fonction insuffisante du psycho-péristaltisme s'accompagne d'une circulation insuffisante des fluides du corps. Les tissus ne sont alors plus correctement nettoyés, la bioénergie ne peut plus se propager librement et vitaliser le corps, le fonctionnement cellulaire est diminué, ce qui entraîne des dérèglements physiologiques et psychologiques.

Thérapie biodynamique

La thérapie biodynamique dispose d'une vaste palette d'outils dits « psycho corporels » : la parole enracinée, les massages biodynamiques, la végétothérapie biodynamique, le rêve éveillé dirigé, la régression positive, le travail avec la voix et le mouvement, les mises en situation... Dans sa pratique, la thérapie biodynamique s'adapte aux besoins individuels du client et ne suit

donc pas un cours prédéterminé. Durant un échange verbal, le thérapeute invitera le patient à rester en contact avec son ressenti afin que sa parole soit enracinée dans sa réalité sensorielle. En début de thérapie, le thérapeute pourra travailler avec des techniques de massages biodynamiques afin de dissoudre la cuirasse du corps. En utilisant un stéthoscope sur l'abdomen, le thérapeute peut suivre les sons du péristaltisme en détail, tout au long du massage. Ces sons, qui sont d'une variété surprenante - un langage complet en lui-même - viennent en réponse aux différents touchers du thérapeute. Ils indiquent que l'énergie de quelque émotion passée, refoulée et contenue, a été libérée et qu'elle est en train d'être « digérée » à travers le psychopéristaltisme. Le thérapeute nettoie ainsi progressivement le corps des effets du stress et de vieux cycles émotionnels en suspens. Une fois que l'armure du corps commence à se dissoudre, couche après couche, et que la bioénergie recommence à couler plus librement, il y aura une « poussée biodynamique » des énergies jusqu'ici étouffées. Le thérapeute pourra accompagner le client avec des séances de végétothérapie, afin de reconnaître ces « stimuli de l'intérieur ». Ceux-ci peuvent se manifester sous n'importe quelle forme, par de petites contractions musculaires, ou par de faibles lambeaux de souvenirs, ou encore par des respirations expansives ou des éclats d'émotion profonds. Parfois de vieux souvenirs et des sentiments du passé qui ont été refoulés dans l'armure corporelle, remontent à la surface de la conscience, conduisant à de nombreuses perceptions et à un profond éclaircissement psychologique. D'autres fois, le processus thérapeutique se passe principalement au niveau organique. Le thérapeute pourra aussi utiliser d'autres outils pour compléter le travail, cherchant à faire émerger le matériel inconscient et refoulé dans le corps, afin qu'il soit digéré et intégré et que ce nettoyage puisse laisser place à l'émergence de l'être profond. Dans tous les cas, la thérapie biodynamique est un processus de purification biologique fondamental ; comme la névrose est littéralement nettoyée du corps, le « noyau vivant » se libère de ses constrictions et la personnalité primaire, non névrotique, se découvre et peut enfin s'affirmer et s'exprimer.

Site www.psychologie-biodynamique.com

Lien mentionné sur www.livingtantra.be

