

Formación didáctica en Relajación terapéutica Método Jean Bergès

En tanto terapéuticas de mediación corporal, los distintos métodos de Relajación permiten el abordaje de problemáticas psicológicas y psiquiátricas muy variadas, tanto en niños como en adultos. Las distintas aproximaciones que han derivado del trabajo de profesionales de la salud mental en esta área, han logrado una difusión e integración creciente, permitiendo un vínculo entre este tipo de aproximaciones psicoterapéuticas y el Yoga u otras técnicas de origen milenario que integran a su vez la relajación.

Por su parte, el método terapéutico desarrollado por Jean Bergès se funda principalmente en el trabajo de Schultz (que aborda el estado auto-hipnótico provocado por modificaciones voluntarias de la tonicidad muscular), considerando los aportes de Jacobson, Ajuriaguerra y Wallon (en lo que se refiere a la progresión del método y a la noción de « dialogo tónico-emocional »).

La gran experiencia de J. Bergès en tanto médico neurólogo y psicoanalista ha permitido precisar una evolución de la cura que guarda directa relación con la clínica psicoeducativa y la cura psicoanalítica (especialmente en lo que se refiere a los estudios relativos al *Estadio del espejo* de J. Lacan, así como a los trabajos posteriores en topología de este mismo autor). Así, si bien se trata aquí de un método que ha sido implementado desde la neurología, la psicomotricidad y la psicología, no se pueden desconocer los alcances teóricos y clínicos que lo vinculan al psicoanálisis.

Hoy en día, la Relajación terapéutica se encuentra regularmente asociada al trabajo psicoterapéutico en casos de trastornos ligados al cuerpo, de expresión corporal. Habiendo fundamentalmente sido presentado en sus orígenes como una suerte de trabajo preparatorio a las psicoterapias de orientación psicoanalítica o al psicoanálisis propiamente tal, esta mediación corporal es actualmente reconocida como una terapéutica independiente. Más allá de permitir un acceso a la asociación libre y a la palabra, y de abrir a una reapropiación del cuerpo, el método Bergès invita a quien lo practica a un reposicionamiento subjetivo. Extendiendo así las posibilidades de un desarrollo personal, psicológico y corporal.

Ciclo 1

El primer ciclo de esta formación didáctica, contempla un trabajo personal en relajación terapéutica y un espacio de transmisión teórico-clínico donde se abordarán temáticas específicas ligadas a la comprensión y la implementación del método. En esta etapa, a través de nueve sesiones, los participantes podrán acceder a una práctica clínica individual del método¹. Cada reunión integra así un espacio para la transmisión, la participación a través de preguntas y discusiones en grupo y la vivencia de las distintas etapas por las cuales pasa la cura de Relajación terapéutica de J. Bergès.

Contenidos temáticos

I. Presentación de la técnica

- La relajación en psicopatología
- El método Jean Bergès
- Diferencias-similitudes con otros métodos
- Fases de la Relajación terapéutica de J. Bergès

II. Indicaciones y contraindicaciones

- Inhibiciones
- Transtornos psicomotores
- Transtornos psicósomáticos
- Hiperactividad y déficit atencional
- Trabajo con el dolor
- Otros
- Contraindicaciones

III. Especificidades del método

- Progresión de la distensión muscular
- La imaginación no dirigida
- La respiración
- La autonomización
- El trabajo de entrelazamiento de los distintos niveles implicados en la relajación

Una vez concluido este primer bloque de formación didáctica, se contempla un seguimiento clínico-pedagógico. Se invita a los participantes a constituir grupos de trabajo auto-generados que permitirán una iniciación a prácticas individuales con niños y adultos. Este proceso será acompañado de bibliografía complementaria y de la posibilidad de establecer intercambios a distancia relativos a consultas clínicas específicas.

1. La segunda parte de la formación contempla la iniciación al trabajo grupal con niños o adultos. A través de la implementación de grupos, cada participante podrá ejercer el método haciéndose cargo de dos a tres personas al interior de un grupo. Se contempla el estudio de investigaciones contemporáneas en el tema y a la constitución de espacios de supervisión.

Calendario Ciclo 1, 2011

Entre el 19 de Noviembre y el 8 de Diciembre del 2011, se constituirán dos grupos de formación, de un máximo de 6 participantes cada uno. Esta primera parte de la formación será impartida en nueve sesiones.

Las fechas son las siguientes :

Sábado 19/11

- grupo A de 10:00 a 11:30 y de 14:00 a 15:30
- grupo B de 11:30 a 13:00 y de 15:30 a 17:00

Jueves 24/11

- grupo A de 19:00 a 20:30
- grupo B de 20:30 a 22:00

Sábado 26/11

- grupo A de 10:00 a 11:30 y de 14:00 a 15:30
- grupo B de 11:30 a 13:00 y de 15:30 a 17:00

Sábado 03/12

- grupo A de 10:00 a 11:30 y de 14:00 a 15:30
- grupo B de 11:30 a 13:00 y de 15:30 a 17:00

Lunes 05/12

- grupo A de 19:00 a 20:30
- grupo B de 20:30 a 22:00

Miércoles 07/12

- grupo A de 19:00 a 20:30
- grupo B de 20:30 a 22:00

La formación será impartida por Leonardo Arrieta, Psicólogo clínico, Psicoanalista. Formado a la Relajación terapéutica por Jean Bergès (Hospital Sainte-Anne, Paris 1999). Miembro de ARTEA (Asociación de Relajación terapéutica Método Bergès). Con una experiencia de más de diez años en el trabajo con grupos de relajación terapéutica de niños y preadolescentes en la función pública (Consultorio médico-psicológico de Saint Cyr l'Ecole, Hospital Charcot, Región parisina, Francia), así como en su aplicación individual con niños y adultos en la clínica privada.

Destinatarios

Profesionales diplomados y/o licenciados en Medicina, Psicología, Psiquiatría, Psicomotricidad, Educación Especial y disciplinas afines.

Tarifas

El *Ciclo 1* de la formación didáctica — nueve sesiones teórico-prácticas para acceder a la aplicación individual de la Relajación terapéutica — tiene un costo de 250.000 pesos. Esto puede ser cancelado en una vez (por cheque o en efectivo) o en tres cuotas de 85.000 pesos (con cheques a tres o seis meses, donde el cobro del primer cheque tiene valor de inscripción).

Los cupos son limitados a 12 personas.

Lugar

Centro MI ESPACIO PSICOEDUCATIVO (Centro Terapéutico y Psicoeducativo)
Alejandro Fleming 8915 (esquina Padre Hurtado, lado Sur-Oriente)

Las Condes, Santiago

<http://www.miespaciopsicoeducativo.cl>

Inscripciones

Enviar un mail a Mónica Saavedra

Secretaria de MI ESPACIO PSICOEDUCATIVO

Teléfono: (2) 7934129

santiago@miespaciopsicoeducativo.cl

Contacto

Leonardo Arrieta Aranda

37 Boulevard Saint Michel

75005 Paris

leonardoarrieta@aol.com