



Merardo Arriola-Socol

*dando paso
a la
Vida*

**Una concepción del
aprendizaje desde la
perspectiva sicocorporal**

© Merardo Arriola-Socol. Octubre 2007.
Asunción, Paraguay

Edición al cuidado del autor
Revisión: Gabriela Uriarte Vidal
Diseño gráfico: Comunicación Visual
2da edición. Editada y revisada.
Tirada: 500 ejemplares

Se autoriza el uso y divulgación del contenido
siempre que se cite la fuente.

La impresión de este material fue gracias a la
cooperación del Fondo Canadá para Iniciativas
Locales.

Hecho el depósito que marca la Ley N° 1.328/98
ISBN 978-99953-2-035-5



Esta segunda edición ha sido profundamente revisada. Hemos propuesto algunas modificaciones y aclaraciones en los diferentes capítulos.

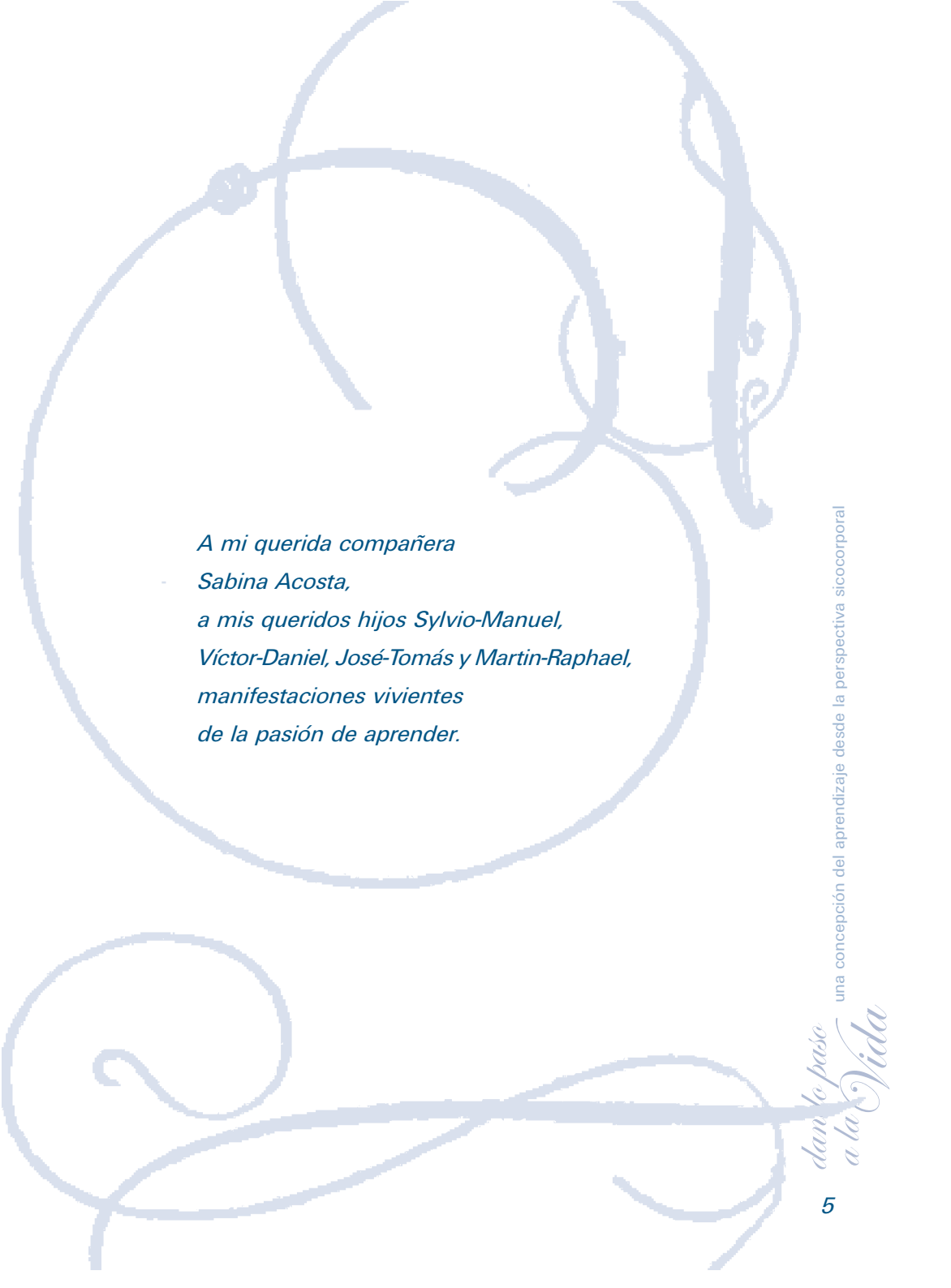
Decidimos enfocar dos aspectos: el correspondiente a una revisión lingüística que era necesaria. Por ejemplo, algunos textos han sido resumidos, específicamente los relatos experienciales, para evidenciar la riqueza del proceso de aprendizaje corporal, vivenciado por las personas participantes. Y el referente a nuevas perspectivas teórico-prácticas que sin duda apoyarán nuestras intervenciones terapéuticas: La *Psicoterapia del vínculo* con su concepción del desarrollo humano centrado en el vínculo (attachement), la autoestima, el erotismo y la capacidad de amar, nos ofrece un panorama sumamente prometedor. Integramos, igualmente, a la resiliencia en el proceso de sobrevivencia y vida, es decir ¿cómo se favorece el caminar hacia la vida a partir de los constructores de resiliencia? La bibliografía ha sido enriquecida y actualizada. Tratamos lo mayormente posible de proponer textos en español.

La construcción de esta segunda edición revisada ha sido posible gracias a la colaboración y generosidad de muchas personas e instituciones. Mi reconocimiento a Fondo Canadá (Embajada del Canadá) y a Celsy Campos, responsable de este Proyecto en Paraguay, por su apoyo permanente y generoso. Sin el soporte de ella y del Fondo Canadá este libro no sería hoy una realidad.

A Myriam Socol deseo ofrecerle una mención especial. Toda la detallada revisión lingüística y de forma estuvo bajo su responsabilidad. Mucho profesionalismo, tiempo, inteligencia, generosidad y cariño han sido invertidos en la profunda revisión de este texto. Mil gracias!

A Gabriela Uriarte mi gratitud sincera por su generosa disponibilidad, experiencia y extraordinaria dedicación al hacer una última lectura a nuestro texto y coordinar, de esta manera, la segunda edición 2007.

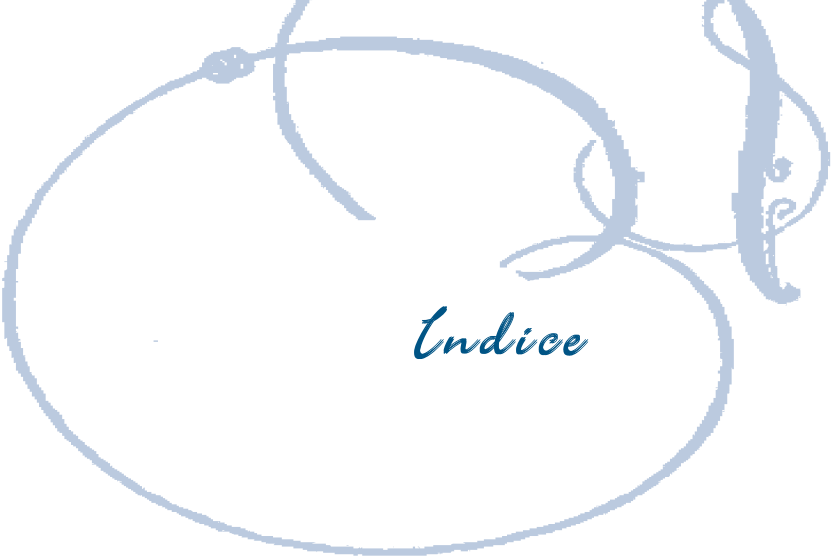
Finalmente, agradezco a todas las personas que hicieron posible esta segunda edición de *Dando paso a la vida* y a las que harán posible su difusión.



*A mi querida compañera
Sabina Acosta,
a mis queridos hijos Sylvio-Manuel,
Víctor-Daniel, José-Tomás y Martin-Raphael,
manifestaciones vivientes
de la pasión de aprender.*

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicos corporal

*danle pase
a la Vida*



Índice

Prólogo	12
Con el agua renace la vida	22
La vida vivida	22
ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS	24
<i>Como una fuente de agua que desparra</i>	
<i>vida por todos lados</i>	<i>25</i>
Aprender a construir vida	36
EL PROCESO DE INTERIORIDAD	39
LA VIDA EN EL CUERPO	40
CLARIFICACIONES	42
CUATRO PERSPECTIVAS TEÓRICAS QUE DESEAMOS INTEGRAR	42
• El Aprendizaje Corporal Integrado	43
• La perspectiva de la Psicoterapia Corporal	
• Integrada (PCI)	47
• El aprendizaje en la perspectiva de ECHO	56
• La sicoterapia del vínculo	61
Aprender a navegar entre la sobrevivencia y la vida	62
EXPERIENCIAS DE SOBREVIVENCIA Y EXPERIENCIAS DE VIDA ...	63
• La experiencia nacional de sobrevivencia	64
• La experiencia personal de sobrevivencia	65
• Indicios y características del estado de sobrevivencia	68
• De la sobrevivencia a la vida	71
• La convivencia de la vida con la sobrevivencia	72
• Los detonadores y la ruptura provocadores	
posibles de vida	73

• La ruptura	74
• La toma de conciencia del estado de sobrevivencia	75
<i>De la experiencia de la muerte a la experiencia</i>	
<i>de la vida</i>	75
• Opción por el sentido de la vida en medio del sin sentido	78
• Adhesión a proyectos existenciales	79
• Indicios y características de las experiencias vitales	79
• Aprendiendo a vivir con mi sordera	80
¿CÓMO CAMINAR DESDE LA SOBREVIVENCIA A LA VIDA?	83
• La sobrevivencia y las adversidades	83
¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?	85
LAS ADVERSIDADES	86
• Enfrentar la adversidad: la niña constructora de resiliencia	87
• Cualidades personales de Purita Zayas	87
• Las personas, los grupos y la institución significativos	88
• Los constructores de la resiliencia	88
ALGUNOS ELEMENTOS QUE FAVORECEN EL PASO DE LA	
SOBREVIVENCIA A LA VIDA	92
• La interioridad	92
• La autoestima	92
• La mano tendida	92
• El humor	92
• La creación	93
• Los proyectos existenciales societales	94
¿CÓMO CONCRETIZAR NUESTRO CAMINAR... HACIA LA VIDA? ..	94
Celebrando la vida	96
EL RELATO DE APRENDIZAJE CORPORAL	97
• El instrumento-guía para escribir y decir nuestra	
historia vivida	97
• La descripción del relato sobre el aprendizaje	
corporal	98
LOS RELATOS DE APRENDIZAJE Y SUS PROTAGONISTAS	100
<i>Hoy puedo enterrar a mi abuelo y sentir mi vitalidad</i>	100
<i>Abandono, sentimiento de incompetencia y</i>	
<i>contacto con el alma</i>	104
<i>En Busca del Tesoro Escondido</i>	108
<i>Querida Julia: hoy vives en mi alma y en mi historia</i>	109
<i>Mi aprendizaje es cada vez más vital</i>	111
<i>El canto y el cuento, instrumentos de auto-curación</i>	114
<i>Ser testigo de su propia experiencia</i>	116
<i>Solamente vivir y sentir sin juzgarme</i>	122
<i>Construyendo caminos</i>	129
<i>Sólo yo soy capaz de llenar este vacío</i>	131
La herencia familiar en la perspectiva	
de la herencia sicocultural	132
LA HERENCIA SICOCULTURAL	133

LA HERENCIA FAMILIAR	141
• Nuestra historia personal o el escenario original	141
• Mezclando contrarios. El relato de una historia personal	147
• Instrumentos de recolección de experiencias significativas del Escenario Original	150
Identificación de nuestra herencia familiar (Tom Paris)	150
Cuestionario sobre el escenario del desarrollo humano (Pamela Levin)	155
• Las transcripciones de las informaciones recogidas	158
• Los temas de nuestra historia personal o de nuestro escenario original	162
• Los secretos de familia	167
• Los temas vivientes	167
• La construcción de los temas	170
• Las creencias	173
• Los roles familiares	175
• Los roles sexuales	181
• La atribución de cualidades	182
• Las órdenes terminantes	183
• Cuando los comportamientos se vuelven modelos	183
• La historia oral	184
LA AGENCIA	185
• ¿Cómo describir la agencia?	185
• Características	186
La agencia es una experiencia corporal	186
La agencia se vive como un movimiento visceral	187
El agente se siente responsable de la felicidad de la otra persona	187
La agencia es un contrato unilateral	188
En la agencia está en juego: el sentimiento de existir y el sentimiento de competencia	188
La agencia es una defensa	189
• Los efectos sobre sí mismo o sobre la otra persona	190
• Tipos de agencia	190
La agencia primaria	190
La agencia secundaria: una adaptación tardía	193
• Los intentos para parar el hábito	194
La super-agencia	194
La contra-agencia	194
• La proximidad, una salida honorable	196
• Habitarse	197
• Las creencias de sobrevivencia sustentan a la agencia	197
LOS ESTILOS DEFENSIVOS	199
• Perfiles de los estilos defensivos	201
La persona nunca satisfecha	202
La persona atrincherada	205
La persona paradójal	208

Construyendo el presente	214
EL PODER DE LA RESILIENCIA	216
LA FUERZA DE NUESTRA FRAGILIDAD	218
EL PODER DE LA TRANSMUTACIÓN	219
CONSTRUIR EL PRESENTE EN MEDIO DE LA AUTO-PRIVACIÓN	228
Navegando con la vida	232
• El proceso del Aprendizaje Corporal Integrado	233
CREANDO EL CLIMA DE APRENDIZAJE	234
• Las fronteras o el espacio vital personal	234
• La distancia	235
• El contacto con la otra persona	236
• El contacto con nuestro cuerpo	236
EL ESPACIO PERSONAL INTERIOR, TERRENO FÉRTIL DE EXPERIENCIAS CORPORALES	236
• Consignas	237
• Hacer lugar a lo que está presente en nuestro espacio interior	237
• Experimentar o provocar el movimiento de los elementos que componen nuestro mundo interior	238
• Dialogar, transformar	238
LA PRESENCIA Y LA AUSENCIA	239
• La persona testigo y presente a su experiencia interior: la presencia	239
• Las ausencias	243
• La disociación: la ausencia prolongada	244
• Los mecanismos de defensa en PCI	244
• La disociación en acción	245
DETONADORES, RUPTURA Y FRAGMENTACIÓN	247
• Los detonadores	248
• La ruptura	250
• La fragmentación	251
• La reintegración y armonización interior	251
• La transición: de la fragmentación hacia la vida	267
LA ACTIVACIÓN DEL SENTIDO DE LA VIDA	258
• La vida, el sentido de la vida	269
• La activación y la desactivación del sentido de la vida	270
• El sin sentido	272
• La creación	273
• El proyecto existencial	275
• La experiencia espiritual	277
• El camino de la esperanza	280
Un merecido descanso en puerto abierto	282
Bibliografía	285



(...) En medio de las aguas muertas, el agua viva... (Bareiro-Saguier, 1987).

Dando paso a la vida es una obra singular que parece respirar a través de la médula de la palabra. Esa palabra sagrada, secreta y profundamente íntima y difícil de pronunciarla entre extraños...

Palabra intraducible, que en nuestra lengua guaraní Roa Bastos (1991) la denominó el *ayvu rapyta*, es decir, el alma. Palabra que hace cuerpo. De un cuerpo presente, testigo de una realidad cultural, social, económica y política, del Paraguay y de Québec, Canadá, rica de muchas historias, de numerosas imágenes y recuerdos que pueblan nuestras memorias y alimentan nuestro imaginario, nuestros deseos y sueños colectivos.

SABIDO ES QUE

Dando paso a la vida constituye parte de nuestra historia reciente de los *Ko'ëjû phyajhû* de los amaneceres nuevos académicos anclados en culturas como la de Québec (Canadá) y la del Paraguay, ya con provisorio arraigo en las ciencias humanas de nuestra época.

Interesa observar en nuestro itinerario de lectura de esta obra de Merardo Arriola-Socol, su carácter a la vez sencillo y complejo; siguiendo una trayectoria circular.

El punto de partida son las cualidades de la experiencia humana comunes a nuestra vida social como seres humanos, como hombres y como mujeres.

En el transcurso de esta obra genuina, se va gradualmente, armando con piezas simples, un sistema complejo de aproximaciones explicativas capaz de mostrar cómo surgen los procesos de aprendizaje como construcción de vida.

El autor ilustra a la vez en su obra, un proceso de aprendizaje terapéutico. La estructura que sostiene este proceso de aprendizaje es refractaria a toda concepción rígida y dogmática del ser humano. Ella se teje sobre una teoría del co-nocer (co-nacer) más bien que sobre una teoría del conocimiento.

Una teoría con un humanismo abierto hacía una concepción de paradigmas humanistas del ser humano. Un humano en situación que busca vivir dignamente frente a las contingencias de una realidad cada vez más difícil, compleja y desoladora.

Esta obra sugiere además una síntesis creativa de abordajes terapéuticos bien definidos del sufrimiento y de bienestar humano y de salud mental sugiriendo un itinerario de construcción del mundo interior en espacios de una gran ternura y firmeza hacia la sanación.

El autor, en tanto participante y protagonista activo del proceso de aprendizaje del conocer humano, busca promover un interés temático así como una discusión dialógica.

Conocerse implica co-nocer (co-nacer) y hacer comunicable, tanto el enraizamiento psicológico-cultural e histórico como las perspectivas de acción. Una acción transformadora anclada en proyectos existenciales, personales y colectivos profundamente humanos.

APRENDIENDO A SER ACRÓBATA

En esta obra, el mérito de Merardo Arriola-Socol consiste en haber enriquecido el concepto de aprendizaje describiéndolo como una búsqueda de construcción de sí mismo enraizada en la existencia concreta. ¿Acaso *el aprendizaje corporal integrado* no es ante todo un proceso terapéutico global que nos permite llegar a ser lo que somos llamados a ser de grande y de fuerte?.

El autor nos convida a vivir la vida interior que, lejos de ser una experiencia solipsista, designa más bien lo que podríamos llamar “un arte de vivir” abierto hacia el mundo exterior y realizable en la vida cotidiana.

La persona en búsqueda de aprendizajes busca, como un acróbata, el equilibrio entre la estabilidad tranquilizadora y el movimiento, a veces, aterrador de la existencia humana. Movimiento, que si bien, se manifiesta en toda forma de vida, nos confronta a nuestra propia finitud. Así pues, como el acróbata que avanza tranquilamente sobre la cuerda tensa, la persona debe adquirir una cierta maestría sin la cual podría venirse abajo; la presencia del *estar-ahí* cederá el paso a un *estar-en otra parte*, resultado de la huida del cuerpo hacia el pasado.

Como lo subraya Arriola-Socol, esta maestría se construye a través de un proceso de aprendizaje, a veces, lento pero, siempre profundo, porque solicita cada vez todo nuestro ser. En ese sentido, el autor orienta al lector hacia las profundidades del alma y le invita a escuchar en el silencio la voz de la vida que le habla a través de su cuerpo, como un guía seguro o una estrella que habría que seguir.

Aprender es pues, construir la vida que somos llamados a ser, es decir esta vida que a la vez nos constituye y nos supera.

Martin-Raphael Arriola

RENACIENDO

Construir la vida en nosotros es navegar entre el sin-sentido y el sentido de la vida que nos permiten reconstruirnos. En la oscuridad del desierto de la soledad humana, el silencio sordo nos enceguece y la luz anuncia una maldición quemadora que amenaza consumirnos. Entre la noche y el día, se encuentra ese intersticio de vida que propone un renacimiento perpetuo.

Cuando la luz caliente del día se apacigua, únicamente en el frío de la noche, la obscuridad amanece como otra ocasión de reconstruirse. Los momentos en los que la oscuridad y la luz cohabitan en una exquisita mezcla de colores; esta amalgama de colores marca la transición entre dos mundos singulares.

Cuando la nada es lo peor que puede suceder, una urgencia a llenarse de todo nos hace constatar el vacío. Pero, de la nada, nace un espacio nuevo que crea un mundo de posibilidades al interior de sí mismo. Un mundo nuevo lleno de posibilidades de proyectos existenciales.

La ruptura, la toma de conciencia y la acción creadora de sentido nos encamina hacia construcciones sorprendentes. Un trabajo nuevo se presenta y, así, lo que estaba quebrado retoma su forma y en cada pedazo se encuentra un sentido nuevo que se forma uno con otro. De esta manera nos confrontamos a nosotros mismos para descubrir quiénes somos realmente. Este camino propone nacer de sí mismo para que de ese nuevo sí mismo podamos renacer.

La búsqueda de una conexión que emana de la esperanza de encontrarse consigo mismo y los otros llega a ser un motor poderoso de acción de reconstrucción.

En *Dando paso a la vida*, Merardo Arriola-Socol propone todo un universo de conocimiento que nace de nuestro interior, de nuestro self. Ese conocimiento que tiene como base el sí mismo (el self) en un viaje donde es posible ser testigo de espacios de vida para poder últimamente dar paso a esa vida. En su manera de representarse el mundo, Merardo Arriola-Socol abre nuevas puertas para el desarrollo humano en una perspectiva global que nace de la experiencia interior donde se encuentra su increíble poder de resiliencia.

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicológica

*dando paso
a la Vida*

DEL DESIERTO ÁRIDO AL OASIS DE LA VIDA

Debajo de la tierra pedregosa y estéril se esconde una fuente de agua que quiere surgir de las profundidades. Como aguas calientes sanadoras, el torrente desencadena un movimiento de vida en nuestro paisaje interior. El agua quiere jugar con la tierra seca. Lo que estaba seco se humidifica, lo que estaba rígido se pone en movimiento. La metamorfosis engendra una vida nueva. Del desierto nace un río, de las piedras emergen los peces. Una misteriosa transmutación se opera: es el teatro de la sanación.

Habría en cada persona una mitología interior legada por nuestra herencia psico-cultural y familiar. Este sistema poético y simbólico contiene una inteligencia implícita con su propia dinámica que tiende hacia la creación de una vida nueva.

El poeta alemán Rainer Maria Rilke soñaba de hacer de su vida una obra de arte. En esa óptica, el autor de *Dando paso a la vida* propone una perspectiva de aprendizaje donde somos los actores en la construcción de espacios de vida. Es un viaje heurístico a través del cuerpo y del espíritu, una navegación en los mares interiores que afecta nuestras dimensiones relacionales y sociales.

Un enfoque humanista y holístico que nos invita a estar presentes en la vida, que se mueve hacia adentro y hacia afuera. Una vida imprevisible, llena de potencial, que quiere jugar y ponerse en movimiento.

Sylvio-Manuel Arriola

COMO LA FUERZA DEL AGUA...

Después de tantos años de experiencia personal y de investigación, Arriola-Socol nos entrega una obra edificante impregnada por una prosa poética y significativa, coloreada de símbolos y metáforas.

El autor va a alimentarse de la belleza nutritiva del alma y del imaginario latinoamericano nacidos de la tierra roja de paraguayos y guaraníes. Por medio de una mirada de relatos evocadores, nos relata el recorrido de hombres y mujeres que han vivido procesos sanadores de resiliencia.

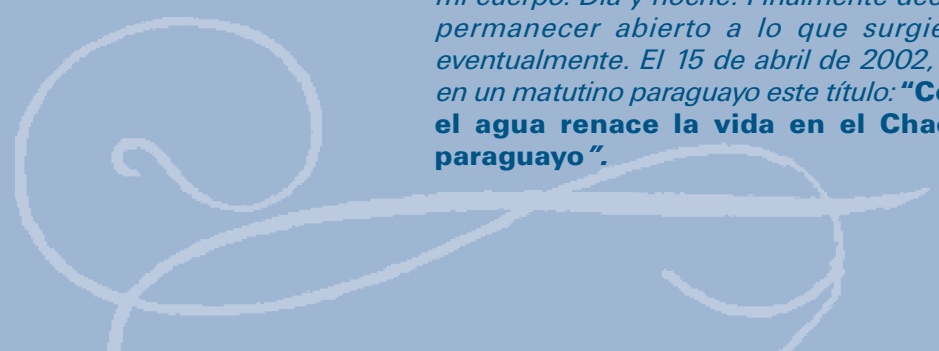
Ella se manifiesta en la capacidad de enfrentar la adversidad, dentro de un proceso de construcción y de reconstrucción, aprendiendo a vivir la vida.

Estas personas han podido reapropiarse de su poder de acción y de su alma, a partir de un proceso dinámico de aprendizaje psico-corporal; camino singular y de creación perpetua. Provieniendo de lugares insospechados, el poder del alma nace por las grietas, los agujeros de la experiencia donde se ha roto el equilibrio. Como la fuerza del agua en un río de grandes correntadas, ella ha surgido desde una fuente desconocida y misteriosa que se impone a la Vida para traerle sanación.

Victor-Daniel Arriola



Con el agua renace la vida



*Mil títulos para este libro cabalgaron sobre mi cuerpo. Día y noche. Finalmente decidí permanecer abierto a lo que surgiera eventualmente. El 15 de abril de 2002, leí en un matutino paraguayo este título: “**Con el agua renace la vida en el Chaco paraguayo**”.*

El autor del texto describe su asombro ante la transformación del paisaje chaqueño al recibir las aguas del Pilcomayo, dando paso a una exuberancia y a una lucha por la sobrevivencia que muestra toda la vitalidad de la naturaleza: Esta experiencia sencilla nos ilustra como se ponen en marcha los mecanismos de vida en medio de la sobrevivencia y cuál es la experiencia de vida cuando ella llega a nuestras puertas. Roque González Vera vive una experiencia inmemorable en General Díaz, Presidente Hayes (Paraguay) que le hace brotar el texto que sigue: *Es increíble cómo la naturaleza chaqueña se transforma al recibir las aguas del Pilcomayo, **dando paso a la vida**. En este momento, en aquellos sitios donde el río se extiende, es posible observar bandadas de pájaros, animales que se acercan al agua, mientras que otros huyen en busca de refugio.*

El año pasado, el establecimiento ganadero San Jorge alcanzó notoriedad. La caza de yacarés convirtió a la estancia en el centro de atención de la opinión pública, que se encontraba dividida en torno a la conveniencia o no de sacrificar a estos reptiles.

Oscar González, hijo mayor del propietario de la estancia, asumió el control de la cacería, que fue autorizada por la Secretaría del Ambiente hasta totalizar un cupo de 2.500 individuos, que por cierto, no se llegó a alcanzar. Las pieles se encuentran en proceso de curtido y aunque existe comprador, se requiere culminar algunos trámites burocráticos para que puedan ser objeto de comercialización.

La laguna donde se refugiaron más de cinco mil yacarés sigue completamente seca, pero dentro de lo que fue, permanecen enterrados varios centenares de yacarés. Como medio natural de defensa, estos reptiles se hunden en el fango, hasta quedar entre 50 ó 60 centímetros bajo tierra. Eso sucede cuando el agua y los alimentos terminan, entonces recurren a la hibernación.

La disminución del metabolismo les permite ahorrar energía, en tanto esperan que el agua retorne al sitio donde se refugiaron. En ese lapso, toman como alimento la grasa que se encuentra acumulada sobre todo en la cola. Mientras el resto de su cuerpo es una estructura básicamente ósea, en este sector está ubicada la reserva que les permite la hibernación.

Ahora está llegando el agua y es impresionante cómo se transforma totalmente el paisaje chaqueño, dando paso a una exuberancia que muestra toda la vitalidad de la naturaleza. Sin exagerar, en la estancia San Jorge pudimos observar sitios donde es posible agarrar a los peces con las manos. El doradillo, por ejemplo, llega de a miles.

Esta abundancia de comida constituye un verdadero festín para las aves, que cubren nuevamente el cielo para trasladarse de un sitio a otro. Se destaca sobre todo la presencia de los patillos, aunque pudimos ver que también hay algunos patos bragados, una especie que se encuentra casi en extinción, debido a la sobrecaza.

En el trecho que recorrimos para llegar desde el casco principal de San Jorge hasta una de las lagunas, pudimos

observar grupos de yacarés que pesadamente se iban acercando al agua. Cada tanto descansan bajo árboles que brindan sombra, para juntar fuerza y seguir avanzando para llegar hasta el agua. A simple vista se nota que están muy flacos, por todo el tiempo que resistieron sin alimentos suficientes.

Así como algunos avanzan, otros ya han quedado definitivamente sin fuerzas para seguir intentando alcanzar el agua: quedan bajo la sombra, a la espera de la muerte. En varios de ellos se notan llagas en la zona pectoral. Los lugareños nos comentaron que cuando esto sucede, ya se entregan a esperar el final.

Mientras toda la naturaleza bulle de energía alrededor del agua, hay un sitio donde todavía hay rastros de desolación: la laguna donde se hundieron los yacarés. Se sabe que están allí, pero también la certeza de que pocos podrán salvarse, considerando los meses que están sin agua.

El martes cayó una pequeña precipitación, de 30 milímetros, que fue suficiente para humedecer el suelo. Los propietarios de San Jorge tomaron la iniciativa de contratar a algunos indígenas nivacle, a quienes pagan mil guaraníes por cada yacaré que sacan de la laguna. Los reptiles son introducidos en un camión y cuando se junta un grupo de 30 ó 35, son llevados hasta sitios donde ya ha llegado el agua. Impresiona lo flacos como se encuentran, con la cola pegada al hueso, señal de que apenas disponen de reservas de grasa. Indígenas y peones los van sacando uno a uno para tirarlos al agua. Llevan el hocico atado, porque, hambrientos o no, siguen siendo peligrosos. Algunos reaccionan rápido cuando llegan al agua, pero otros ya definitivamente no tienen fuerzas para sobrevivir.

Esto lo hacen todos los días. "Es nuestra rutina cuando terminamos el trabajo de la estancia. Lo hacemos porque sabemos que no tendrán oportunidades y nos duele que mueran", dijo Alcides González, uno de los hijos del propietario de San Jorge. Luego de observar este peregrinar, funcionarios de la Comisión Nacional del Pilcomayo comunicaron que se establecerá una interconexión de la laguna con el cauce de la cañada La Madrid, en procura de salvar a aquéllos que siguen debajo

de lo que fue una laguna. Observar el avance del Pilcomayo en las tierras bajas y la transformación de la naturaleza, dando paso a toda su vitalidad, es un privilegio único, que deja recuerdos imborrables. La pregunta es si nuestros hijos también podrán disfrutar de esa visión del agua que da paso a la vida.

El agua sanadora, alimento del alma, prepara el festín y los festejos de la vitalidad que reverdece; el agua como la vida interior nutre las aves, los árboles, los yacarés y nuestros corazones. La vida impetuosa y explosiva; la vida hecha poesía bendita no esta lejos de la laguna de la sobrevivencia e hibernación. Agua y vida, enlazadas en una danza impetuosa salpicada de poesía y lodo, vitalidad y agonía.



La vida vivida



Existe en el ser humano una aspiración substancial o sea que pertenece a la esencia íntima de lo humano y de la condición humana: la sed infinita de aprender y de beber de esa agua sanadora que riega la vida. Algunas personas pueden saciar esa sed sedienta o su cuerpo ausente puede no sentirla. El pozo samaritano que produce vida se ha secado. Otras, sin embargo, recogen con calma esa agua nutritiva para beberla gota a gota, y en medio de dolores y de gozos, despiertan y alimentan esa sed de vivir y de aprender.

¿Qué es lo que impide sentir esa sed de aprender?. ¿Qué es lo que favorece y alimenta esa inconmensurable sed de vivir?.

Según James Hillman (1999), muchas orientaciones psicoterapéuticas, responsables de apoyar a las personas en su búsqueda de vida, cumplen exactamente el rol opuesto.

El pecado mortal de la psicología (y yo agregaría de la pedagogía, también), dice Hillman (1999, p.47) "es el de matar la vida, es el de destilar un aburrimiento mortal en sus manuales y discursos, el de ostentar su ronroneo satisfecho, su pretensión, sus nuevos caprichos de una banalidad consternante, (...) sus congresos de expertos, la quietud de sus consultorios, todas esas aguas

estancadas donde el alma va a abrevarse en su última esperanza de salvar una cultura de pan de miga fea y sin sabor”.

Dirigiéndose a los psicoterapeutas, Hillman (1999, p.48) se expresa así: *“Si usted tiene una vocación humanitaria métase en la escuela de la Madre Teresa en vez de esperar que una psicología desnudada del alma y del sentido de la belleza y del placer, le ayude a aliviar los sufrimientos de los otros. No existe una guía para sacar la psicología de su estado miserable”.*

El cuestionamiento de Hillman es radical y merece, más allá de los fundamentos de sus opiniones, una reflexión profunda de nuestras prácticas cotidianas. No pretendemos ser la alternativa deseada por James Hillman. Sin embargo, *nuestra intención es que las páginas de este libro estén impregnadas de vida vivida, de vivencias concretas que pudieran, de alguna manera, acercarse a usted tiernamente, tocarle con cariño y compasión, favoreciendo así, ¿quién sabe?, procesos de aprendizajes vitales.* La reflexión rigurosa, el análisis crítico, la libertad de expresar nuestras propias opiniones y teorías tampoco estarán ausentes en este libro. El saber teórico y el saber experiencial como consecuencia de la elaboración de conocimientos resultan necesarios para trascender la mera descripción de aprendizajes. Finalmente nuestro gran desafío es el de tratar de integrar diferentes orientaciones educativas y terapéuticas (que no son ni opuestas ni contradictorias) de modo que ofrezcan reflexiones sorprendentes e innovadoras sobre los procesos de aprendizaje.

Que estas páginas estén *impregnadas de vida vivida, y puedan ofrecer desde el principio* la posibilidad de zambullir en aguas mansas y así entrar en contacto directo con la narración y análisis de un proceso de aprendizaje corporal. No es necesario comprender totalmente todos los elementos del proceso de aprendizaje descrito. Lo fundamental es que uno desde el principio, pueda sentir y comprender, en su globalidad, como el autor de esta narración aprende viviendo y vive aprendiendo. Si necesita sentirse más cómodo con algunas expresiones utilizadas en la obra, es importante aclarar que muchos conceptos se irán haciendo más fáciles a medida que este libro siga siendo su compañero de ruta.



ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS

Algunos términos serán útiles para ayudar a comprender y experimentar con deleite los procesos personales de aprendizaje:

- **la presencia** o la atención sostenida a lo que sucede en el mundo interior y sentida corporalmente. En la orientación ECHO se habla **de ser testigo de la propia experiencia**.
- **el escenario original** o la propia historia personal.
- **la agencia** o el deseo visceral de buscar la felicidad de las otras personas.
- **los estilos defensivos** o las maneras de sobrevivir aprendidas en otros tiempos.

Para la Psicoterapia Corporal Integrada del Dr. Rosenberg, existen dos necesidades fundamentales en todo ser humano: **tener un espacio vital y la necesidad de contacto**.

El espacio vital o frontera es un lugar y una experiencia física, emocional y energética que pertenece a uno y donde nadie tiene derecho a entrar. Es el mundo de sus necesidades, deseos, etc.

El contacto es el deseo profundo de entrar en relación con otras personas. Para experimentar estas necesidades vitales existe un ejercicio que consiste en trabajar entre dos personas: A (terapeuta) y B (paciente). A y B hacen la experiencia de la frontera disponiendo alrededor de sus cuerpos una cuerda. A y B tratan de buscar la distancia adecuada para trabajar: la cercanía o la lejanía confortable para las dos personas.

Si desea obtener más informaciones sobre este ejercicio le invito a consultar Rosenberg (1989). Si estas necesidades no han sido satisfechas durante la infancia, según Rosenberg (1989) provocarán en las personas las heridas de **abandono y/o de invasión**.

Cuando estas heridas son tocadas, la persona **se fragmenta** (se parte en mil pedazos), pierde su experiencia corporal y se vuelve al pasado. Para evitar el

sufrimiento o el bienestar intolerable entra en un **estado de disociación** donde su cuerpo ausente no siente nada.

- Existen experiencias de **reconstrucción del Self** o formas de salir del estado doloroso de fragmentación.
- **La presencia** es la atención sostenida a lo que sucede en su mundo interior y es sentido corporalmente (sensaciones, emociones, etc.). En la orientación ECHO se habla de **ser testigo de su experiencia**.
- **El escenario original** (nuestra historia personal), **la agencia** (el deseo visceral de buscar la felicidad de las otras personas) **y los estilos defensivos** (la manera de sobrevivir en otros tiempos) son como el contexto permanente del aprendizaje corporal.
- **La activación del sentido de la vida se manifiesta en el cuerpo como un movimiento viviente de construcción de vida.**

Como una fuente de agua que desparrama vida por todos lados.

Enrique, 40 años, canadiense y estudiante de postgrado nos ofrece generosamente una mirada reflexiva sobre su propio proceso de aprendizaje vivido durante un taller-seminario de 10 encuentros, cada uno con una duración de tres horas.



El Inicio de una experiencia

Mi proceso de aprendizaje corporal se desarrolló de manera progresiva. Al comienzo era vago e impreciso. Yo no veía hacia dónde me conducirían las diferentes actividades, lo que tenían en común y lo que me revelarían. Más adelante comencé a ver una trama de fondo, un hilo conductor donde se manifestaron diferentes aprendizajes y sensaciones.

En este nivel el proceso estaba en marcha y en constante activación. Finalmente, había momentos de coherencia y de claridad que marcaban el desarrollo de diferentes aprendizajes efectuados.

Independientemente de lo que suscita exteriormente el proceso de aprendizaje, el punto de partida proviene de las experiencias corporales experimentadas que podían ser cerebrales, emotivas, físicas o espirituales. Estas sensaciones se manifiestan de diferentes maneras: progresiva o súbitamente, difusa o específica, vaga o precisa. En ciertas ocasiones no hay sensación particular, o bien yo simplemente no sentía nada. En presencia o ausencia de sensaciones, experimentaba efectos diferentes. Ante ciertas sensaciones podía sentirme bien. Ellas eran agradables y me proporcionaban sosiego, paz, alegría, placer, bienestar, plenitud, confianza. Por el contrario, otras, engendraban temor, incomodidad, malestar, tristeza.

Se desencadena el proceso de aprendizaje

Algunas sensaciones no eran agradables ni desagradables y no me provocaban nada en particular. Noté que la ausencia de sensaciones provocaba en mí, a la larga, cierta incomodidad de la cual surgían nuevas sensaciones. En cierto modo, desencadenaba el proceso. Las sensaciones agradables engendraban a veces sensaciones desagradables y también a la inversa. El movimiento podía oscilar alternativamente entre el bienestar, el malestar y la ausencia de sensación. Algunas sensaciones agradables o desagradables acarreaban un bloqueo, un cierre, una ausencia de movimiento. Estos cierres o bloqueos provocaban nuevas sensaciones corporales como hormigueos, opresión en la caja torácica, contracciones en el cuerpo y un sentimiento de ausencia.

Esto me llevó al corazón del proceso de aprendizaje al cual veo como una fuente de agua que emerge de uno mismo y que fluye de manera continua. Puede suceder que por momentos la corriente se detenga involuntaria o voluntariamente por la naturaleza de las sensaciones o el contexto en el cual se las experimentan. El proceso se manifestó de manera tenue y frágil como un niño tímido y apocado. Al comienzo sentía mucho los bloqueos en mí. Mi proceso emergía, pero era rápidamente interrumpido debido a ciertas sensaciones; se manifestaba de manera irregular en cuanto a su intensidad, su presencia y su ausencia.

Poco a poco fui tomando conciencia del movimiento de vida en mí, de mi proceso que buscaba brotar cada vez más. En ese momento sentí más claramente las causas de mis bloqueos. Algunas sensaciones surgidas en grupo se revelaron claramente para mí como causas de bloqueo. Posteriormente me di cuenta de que ciertas personas, por su modo de ser, provocaban en mí sensaciones desagradables y de cierre. El primer tercio del taller se desarrolló como una sucesión de bloqueo y de desbloqueo que yo vivía a causa de las sensaciones experimentadas ante el grupo, y después, de manera más precisa hacia personas. Tomé conciencia de que algunas personas me bloqueaban más que otras por las sensaciones desagradables que sentía hacia ellas.

Durante uno de los encuentros, cuando una de esas personas hablaba, comencé a escribir mi diario. En ese momento descubrí que tenía cierto poder para desbloquear mi proceso. Como si el hecho de escribir en mi diario fuera un medio de volver a mi espacio vital y desbloquear el proceso en mí. A partir de ese momento tomé aún más conciencia del proceso en mí y de las causas de bloqueo de éste. Me volví más fiel al movimiento de vida que habitaba en mí y busqué más activamente los medios de dar libre curso a mi proceso, comenzando, de esta manera, a sentir el alcance del mismo.

La presencia: se develan mecanismos antiguos

Mi primera gran toma de conciencia se realizó. De este modo, pude comprender lo que facilita o perjudica mi proceso. Comprendí su naturaleza, sus implicancias en mi vida y en mis relaciones con los otros. Comprendí que el proceso es como la corriente de vida en mí. Puede ser fuerte, violento, frágil, presente, ausente, libre o encadenado. Es ese flujo incesante de movimientos, de sensaciones, de objetos que van y vienen en mí. Es el acceso a la libre circulación del movimiento de vida en mí con diferentes sensaciones agradables y desagradables. Es la verdad de mí ser que se manifiesta a mi conciencia.

Durante este encuentro apareció el primer momento de mi proceso, su significado y la importancia de permitirlo, promoverlo, sostenerlo, asegurarlo. En ese

instante tomé conciencia de mi proceso y a partir de allí se instaló cierta regularidad en cuanto al despliegue del proceso, los medios de permitirlo y, dado el caso, de desbloquearlo. Seguidamente apareció en mi proceso como un movimiento en ebullición, de donde por momentos, surgían soplos de claridad, de coherencia, de comprensión y de integración; como si mi proceso hubiera emergido de una erupción de claridad. Después de esta sesión, fue como si mi proceso hubiera alcanzado su temperatura ideal. Primeramente se cocinó a fuego lento, luego se enfrió y por último entró en ebullición.

Las actividades desarrolladas durante el taller me permitieron experimentar diversas sensaciones y comprender diferentes cosas. Estas experiencias diversas tienen como tema común el sentir la presencia o sentirse presente a la propia experiencia corporal. Cuando yo no estaba presente a mi experiencia, mi proceso de aprendizaje se detenía. La presencia interior se reveló como algo frágil, así como el proceso de aprendizaje, teniendo en cuenta que ambos son interdependientes. Constaté que la presencia interior dependía del espacio vital. Esto podía variar de un encuentro a otro así como de un ejercicio a otro.

El sentimiento de espacio vital fluctuaba en mí dependiendo de la gente que me rodeaba y de la proximidad o lejanía de ciertas personas. En general, mi sentimiento de espacio vital era proporcional al sentimiento de invasión o de abandono que experimentaba en mí. Por ejemplo, cuando una persona hablaba mucho, monopolizando de este modo toda mi atención, me sentía invadido y tenía la impresión de perder mi espacio vital. En esos momentos podía disociarme y perder mi propia presencia. Durante la invasión, sentía tensiones al nivel de las orejas, la garganta y las sienes. El sentimiento de abandono se manifestó de otra manera, más bien como un vacío interior expresado por una tensión en el vientre y una disminución de mi visión.

Esta sensación podía también provocar una disociación y un sentimiento de pérdida de espacio vital. Cuando los choques causados por el abandono o la invasión eran demasiado fuertes, podía fragmentarme y así tener más dificultad para volver a estar presente.

Cuando vivía estados de disociación o de fragmentación, perdía la presencia a mi experiencia y mi nivel de energía y de bienestar disminuían. Comparo estas situaciones con estados vegetativos donde yo estaba ausente y sin vitalidad. Momentos donde estaba dormido y embotado. Mi interacción con los otros era muy diferente dependiendo de que estuviera o no presente a mi experiencia. Cuando estaba presente, mi relación con los demás era espontánea, libre, viva, confiada. Me sentía presente para el otro y además tenía una percepción más clara y más penetrante de la persona. Cuando estaba en otra parte, mi relación con los demás era temerosa, petrificada, embotada. Tampoco me sentía presente para los demás.

Finalmente, la presencia interior es un descubrimiento de la propia intimidad, de lo que habita en nosotros en el momento presente. Esta interioridad conmigo mismo podía ser vivida de distintas maneras; a veces de manera agradable como una fuente de vitalidad, de libertad y de alegría. Por el contrario, en otros momentos se volvía atemorizadora y difícil provocando una disociación o una fragmentación dependiendo de lo que emergía en mí. Creo que lo más difícil durante esos momentos de interioridad dependía de la naturaleza de las ideas y de los sentimientos que estaban presentes.

Aún estando solo conmigo mismo, en momentos de interioridad podía sentir el abandono o la invasión. Poco importa estar solo o en relación con los demás, el sentimiento de espacio vital es central. Todo lo que se relaciona con el abandono o con la invasión es una amenaza a mi espacio vital.

Hay varios elementos que son importantes para mí en mi proceso de aprendizaje corporal. Percibo que debe haber alguna experiencia para activar el proceso de aprendizaje. Estas pueden ser individuales o en grupo y necesitan un despliegue físico o simplemente una interiorización. En cierto modo, la experiencia está siempre presente, ya que el sólo hecho de respirar es una experiencia. Cualquier cosa puede ser un pretexto para una experiencia. Esto me lleva a un segundo elemento importante, el de la presencia a mi experiencia. Diría que es el elemento esencial sin el cual no hay aprendizaje posible.

La presencia es esa capacidad de estar presente a lo que nos habita, tanto a nivel físico como emocional, intelectual y espiritual. Estas cuatro esferas de la persona son el lugar donde la presencia interior se ejerce. Estando presente a las sensaciones de mi cuerpo, a las emociones y a los sentimientos de mi corazón, a las ideas y a las imágenes de mi cabeza y a todas estas cosas a nivel espiritual que yo me descubrí, que aprendí sobre mí, sobre mi manera de funcionar, según las situaciones y los individuos. La presencia interior permite reconocerse, descubrir lo que los acontecimientos y los individuos provocan en nosotros.

Cuando se habla de sentir la presencia interior, se habla también de continuidad en el tiempo, otro elemento importante del proceso de aprendizaje. En mi opinión, la continuidad es esta persistencia de estar presente en el tiempo y en el espacio. Todos los lugares y momentos pueden aportarnos un nuevo aprendizaje. Se puede estar presente de manera puntual, pero esto no engendra ningún proceso. Si yo hubiera estado presente sólo algunas veces durante los diferentes encuentros, no habría podido observar este proceso en mí. La presencia permite aprendizajes puntuales, pero la continuidad en la presencia en sí mismo engendra un proceso de aprendizaje global e integrado. Hay que precisar que la continuidad en la presencia no nos conduce a la observación de todos los movimientos que habitan en nosotros.

Entre la multitud de informaciones que nuestro organismo genera, sólo son retenidas aquéllas que suscitan nuestra atención. Lo que he notado con respecto a la atención es que depende del interés o de la anticipación que yo tenía en el momento presente. Así puedo ser más sensible a tal o cual tipo de sensación en mí, luego constato que otras sensaciones, que al comienzo me parecían anodinas, están vinculadas con las primeras.

Creo que la atención que prestamos a nuestras sensaciones corporales depende del estado de nuestro ser aquí y en este momento. Así pues, algunas sensaciones suscitarán mi atención más que otras, dependiendo de mis preocupaciones, de mis intereses y de la intensidad de mi presencia durante ese momento. Finalmente, el espacio vital es el último

elemento que considero importante en el proceso de aprendizaje. Sin el espacio vital la presencia interior y su continuidad se vuelven difíciles. Me dí cuenta de que el espacio vital depende de mi historia de vida y de los temas del abandono y de la invasión que formaron parte de mi desarrollo como niño y que siguen siéndolo en mi desarrollo como adulto.

Cuando el abandono o la invasión surgen en mí, tengo tendencia a disociarme o a fragmentarme y la presencia en mí se vuelve difícil. Para hacerlo, me pareció importante desarrollar la capacidad de volver en mí después de estas perturbaciones y de conocer las condiciones que favorecen la presencia a sí mismo. Hablaré más detalladamente de las condiciones y de los medios que facilitan la presencia interior.

Aparece un saber experiencial

Creo identificar cuatro etapas en mi proceso de aprendizaje vivido durante los encuentros. Estas etapas podrían ser: condición de partida, atención, fidelidad al movimiento interior e integración. **La condición de partida se caracteriza por el hecho de estar presente a la experiencia que se vive y que suscita sensaciones corporales en sí mismo.** Cuando estaba presente a las sensaciones corporales que habitaban en mí durante una actividad, me encontraba, por este mismo hecho, presente en la experiencia que se hallaba en curso.

La atención se desencadena cuando la atención se centra sobre una sensación particular en uno. A partir de ese momento mi atención se concentraba sobre ciertas sensaciones que crecían en mí y que ella buscaba seguir. Entonces me sentía absorbido por lo que sucedía en mí. Seguía el movimiento de mi ser a partir de las sensaciones que aparecían y desaparecían en mí. **En mi proceso, esta fase se produjo cuando tomé conciencia del movimiento de vida en mí.**

A partir de ese momento movilité mi atención sobre lo que pasaba, sobre el proceso que emergía. Diría que esta etapa es el primer paso hacia la integración, como la primicia de una integración más amplia. **Luego de esto, se inicia lo que llamo la etapa de fidelidad al propio movimiento interno. Esta fase consiste en seguir su propio movimiento**

interno donde los diversos objetos aparecen y desaparecen. Lo que pone a la persona en movimiento es la fidelidad a ese movimiento interno. Durante esta etapa busqué sostener mi presencia y mi atención a este movimiento. Busqué ser fiel y seguirlo en las diversas circunstancias que se me presentaban. Esta fase estaba marcada por puntas de comprensión, momentos de confusión, bloqueos, retrocesos, pero yo siempre me sentía empujado por ese mismo deseo de ser fiel a mi movimiento interno y de querer su constante desarrollo.

En esta etapa experimenté mi primer momento de coherencia y diversos aprendizajes específicos se iniciaron en mí, pero nada toma verdaderamente forma todavía. **La última fase que llamo integración está marcada por atisbos de comprensión de los diversos aprendizajes en curso. Creo que este momento se manifestó de manera mínima en mi proceso.** Fue a partir del primer momento de comprensión que todo se puso en marcha. Me es difícil saber si esta etapa, aunque minimamente, no estaba presente antes. De todos modos la pongo en último lugar, porque para mí es como la terminación del proceso inicial, un poco como los diferentes pedazos de un rompecabezas que se colocan en su lugar. Pienso que los diferentes aprendizajes específicos se inscriben en un todo coherente. La integración de los diferentes aprendizajes específicos vienen a formar parte del proceso global de aprendizaje. Allí veo eslabones que se cierran. Pero esta fase se reporta rápidamente a las etapas anteriores de atención y de fidelidad al movimiento interno, ya que están relacionadas entre sí. De nuevo estamos sumergidos en un hervidero interno donde los diferentes objetos retoman sus actividades y donde nuestra atención se fija sobre uno de esos objetos. El movimiento interno es reactivado.

Y el proceso continúa

De hecho, el movimiento no se detiene durante la etapa de integración. Se prolonga en un alumbramiento o en una erupción. El movimiento toma simplemente otra forma. Para resumir las etapas del proceso de aprendizaje corporal, lo compararía con un alumbramiento. Hay una situación inicial de

llevar el niño adentro y de estar presente en esta experiencia y en las sensaciones que ella suscita. Luego aparece la primera contracción a la que se presta atención y que marca el inicio del proceso. Esta primera atención puede manifestarse como un momento de integración. Por ejemplo, si siento mi primera contracción, me parece claro que el alumbramiento comienza. Esta primera sensación que llama mi atención se vuelve entonces coherente e integro otras cosas a mi comprensión. Esta atención me revela lo que va a sobrevenir, aunque todavía no me dé cuenta de todo su alcance. En este sentido, esta primera atención es también la primera integración, aunque mínima en el alcance de su revelación y de la integración que ella produce en mí. Seguidamente busco formar parte de ese proceso donde las contracciones se suceden una tras otra. El movimiento interno está allí y procuro seguirlo a pesar de los bloqueos, las interrupciones. Siento que mi ser se dilata tranquilamente, pero nada sale, nada aparece realmente en una coherencia plena y de manera enteramente tangible. Finalmente, se produce el alumbramiento, emerge la totalidad de lo que presentíamos. Algo coherente se integra al proceso que se había desencadenado. Se percibe el fruto de este proceso que integramos a nuestra conciencia como un recién nacido. Luego, repentinamente, sentimos otra contracción, signo de que otro alumbramiento se prepara y así continuamente nos volvemos fecundos y portadores de vida, portadores de una presencia que engendra la presencia.



Con este primer relato de aprendizaje, se ofrece a los lectores una manera de percibir y de definir *el aprendizaje como movimiento de vida* que se construye y desparrama, como el narrador lo relata, a través de bloqueos, contracciones y aperturas. *Esta es nuestra concepción global del aprendizaje corporal*. No se tiene ninguna verdad que anunciar. Simplemente se desea compartir una manera, tal vez diferente, de percibir y de practicar la vida como educador o psicoterapeuta. Es una propuesta que nos incita, sin prisas ni presiones, a vivir la vida sentados en un banco de una plaza pública o en uno de escuela. Nos ofrece vivir y beber del pozo samaritano ya

sea en la relación terapéutica o en aquella que mantenemos con nuestros seres amados.

Este libro ofrece, con toda sencillez, años de investigación, búsquedas, a veces sin encuentros, reflexiones personales, siempre con la esperanza que buscando vida, nos ponemos en contacto con ella. La vida plena nos empuja hacia la creación y belleza de una tierra viviente: aquella sin mal en convivencia con la maldad.

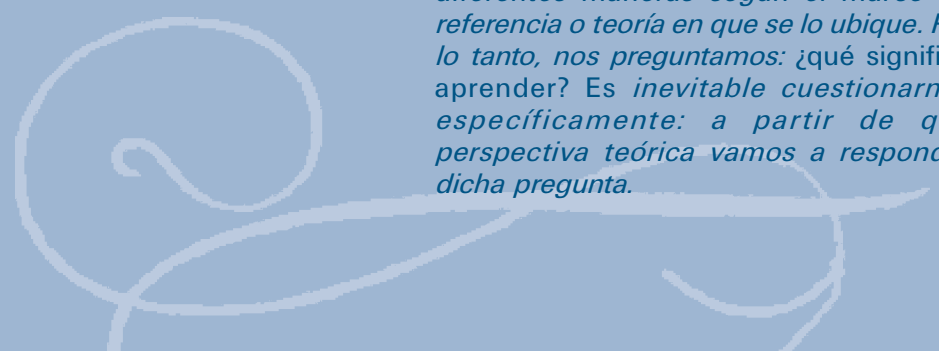
En el siguiente punto se enfoca la perspectiva teórica *del aprendizaje corporal integrado como una búsqueda de construcción de vida*. Se desea enriquecer la concepción del *aprendizaje corporal* integrándola con la *Psicoterapia corporal integrada del Dr. Rosenberg con la Orientación ECHO del Dr. Crombez* y con la *Sicoterapia del vínculo del Dr. Delisle*.

A large, intricate blue line drawing that forms a stylized, abstract shape, possibly a letter 'S' or a calligraphic flourish, dominating the background of the page.

dándole paso
a la *Vida* una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal



Aprender a construir vida



El aprendizaje puede ser comprendido de diferentes maneras según el marco de referencia o teoría en que se lo ubique. Por lo tanto, nos preguntamos: ¿qué significa aprender? Es inevitable cuestionarnos específicamente: a partir de qué perspectiva teórica vamos a responder dicha pregunta.

¿Usted qué desea aprender? ¿Conocimientos? ¿Habilidades (técnicas)? Vivir la vida, ¿aquí y ahora?. Por orden de preferencia sitúe los diferentes tipos de aprendizaje y así podrá explicitar su concepción del aprendizaje. Por ejemplo, si coloca en primer lugar *aprender conocimientos*, elige el paradigma racional cuya misión es la de transmitir conocimientos. Si prefiere *aprender técnicas* como elemento esencial del aprendizaje, se ubica en el paradigma tecno-científico donde lo primordial y fundamental es la creación de tecnologías de aprendizaje. Si opta por *aprender a vivir la vida*, sin dejar de lado la necesidad de aprender y de producir conocimientos y tecnología, se sitúa en **el paradigma humanista de orientación constructivista. Esta es nuestra perspectiva teórica.**

Yves St-Arnaud, citando a Neimeyer (1995), define el constructivismo diciendo:

Para comprender el constructivismo puede ser útil preguntarse lo que es la sicoterapia (el aprendizaje relacional) cuando se mira a través de los lentes constructivistas. Desde el punto de vista constructivista, la sicoterapia (el aprendizaje relacional) se puede definir como un intercambio extraño, sutil y como una negociación de significaciones (inter)personales. Eso se hace a fin de articular, de elaborar y de revisar las construcciones que la otra persona con quien trabajamos utiliza para organizar su experiencia y acción. Esta definición acentúa varios aspectos del proceso terapéutico incluyendo la delicadeza con la cual el terapeuta debe comprender el perfil del mundo experiencial del paciente, la base dialógica y discursiva de su interacción y las contribuciones de cada persona en su búsqueda mutua. La sicoterapia concebida de esta manera busca diferentes objetivos concretos que implican que asociemos al paciente para crear un mapa refinado de construcciones a menudo inarticuladas en las cuales él está emocionalmente implicado; construcciones que definen lo que él considera como la manera viable de actuar. Se busca aumentar o enriquecer estas construcciones de manera a ensanchar la cantidad de mundos posibles en los cuales el paciente puede vivir.

López (1998) confirma la reflexión. *El aprendizaje puede ser concebido, dice el autor, como la adquisición de saberes (hablamos de saberes como conocimientos adquiridos que pueden ser transferidos y utilizados en contextos diferentes al contexto en el que se produjo el aprendizaje), habilidades (saber hacer) o actitudes (saber ser). Los paradigmas socioeducativos se explicitan a partir del énfasis particular sobre cada uno de estos aspectos. Al paradigma de tipo racional le preocupa esencialmente la adquisición de conocimientos; al tecnológico la adquisición de habilidades o destrezas; y al humanista la realización de la persona. El paradigma racional (aprender lo que se transmite) como paradigma oficial constituye un axioma que no necesita demostración, que es aceptado socialmente como evidente. El desarrollo económico de la sociedad industrial ha privilegiado el paradigma de tipo tecnológico (el aprendizaje de técnicas y habilidades). En*

el paradigma humanista tanto los conocimientos como las habilidades son también esenciales, pero sometidos a las actitudes.

Es importante señalar que nuestra propuesta teórica actual del *aprendizaje como construcción de vida* desea ser una integración innovadora producida a partir de una reflexión sostenida de diferentes corrientes teóricas educativas y sicoterapéuticas que han sido alimentadas por la práctica clínica y educativa. Se han invertido espacios importantes de tiempo en el análisis crítico y detallado de diferentes aspectos teóricos y de nuestras propias experiencias clínicas. Sin lugar a dudas, mucho resta por hacer, pero en este momento nos interesa ofrecer el estado actual de las perspectivas teóricas y prácticas que conforman nuestra concepción del aprendizaje.

La propuesta del aprendizaje corporal integrado como construcción de vida es la integración actual de un proceso de investigación en pleno desarrollo que amalgama diferentes conceptos: aprendizaje experiencial de Kolb (1984; 1976; 1975) y Knowles (1990; 1985), Artaud (1987), Schön (1994), de la construcción de aprendizajes de vida a partir de la perspectiva de la *Psicoterapia Corporal Integrada* (PCI) fundada por Jack Lee Rosenberg (1996; 1989; 1985) y el aprendizaje como *experiencia corporal autónoma de sanación*, elaborado por Jean-Charles Crombez (1998; 1994; 2006).

El centro del aprendizaje, en la concepción corporal, es un sujeto, una persona, un actor de su propia experiencia. El aprendizaje es un proceso personal que puede pasar por la experiencia individual de soledad vivificante de cada uno, aunque puede involucrar también un nosotros o un contexto de relaciones. Supone, por tanto, un trabajo de interioridad.

El aprendizaje corporal integrado constituye un paradigma centrado en la construcción de aprendizajes de vida.

Hay diferentes maneras de aprender: *el aprendizaje individual* (la persona aprende sola), *el aprendizaje relacional* (la persona aprende en la relación terapéutica u otra) y *el aprendizaje grupal* (la persona aprende personalmente en un contexto grupal o interrelacional).

La persona que aprende lo hace en un contexto que denominaremos **herencia psicocultural**. Los elementos que la acompañan desde el pasado son: *el escenario original o su historia personal de convivencia con las experiencias sanas y las sufrientes, la agencia como movimiento visceral de hacer feliz a los otros olvidándose de sí misma y los estilos defensivos que son las diferentes maneras de sobrevivir que debió utilizar para salir a flote.*

El aprendizaje corporal integrado, como construcción de vida, es un proceso de interioridad (individual, relacional o grupal) cuyo punto de partida es una experiencia vivida corporalmente en su espacio personal, teniendo en cuenta su herencia psicocultural y en el que cada persona busca, en el presente, vivir la vida.



EL PROCESO DE INTERIORIDAD

Este proceso se concretiza en nuestro espacio personal interior. El campo interior, dice Crombez (1998, p. 111-119) comprende todo lo que es subjetivo: nuestras sensaciones, percepciones, emociones, pensamientos, etc. Se trata de los acontecimientos que solamente puede ser conocidos por uno, los otros no tienen acceso directo.

*Los métodos de trabajo en el campo interior y en el dominio exterior no son los mismos. El trabajo exterior abarca objetivos, exige esfuerzos para obtener resultados, etc. En el campo interior las reglas son diferentes y no podemos aplicar las utilizadas en el campo exterior. Sin embargo, el trabajo interior necesita un dispositivo particular, **un primer instrumento que es el de aceptar todo lo que suceda en el mundo interior.** Aceptar significa “hacer lugar”, “darle un lugar” a todo lo que surja interiormente ya sean sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, etc. Este es un baúl importante: todo lo que contiene es válido y correcto y la persona mantiene el dominio y no el control de las creaciones, de los objetos que siente. La persona navegará en medio de todos esos objetos con una actitud de protagonista de su propio aprendizaje.*

El segundo instrumento es el de permitir las contradicciones. La lógica interior no necesita una coherencia formal, estática, cartesiana. Así pues, es importante hacer lugar a todos los acontecimientos, incluso si ellos parecen contradictorios. No es necesario considerar la contradicción como un problema y tratar de resolverlo.

El tercer instrumento trata del manejo de los instantes y de las zonas donde no pasa nada. Uno de los principios fundamentales del trabajo interior, insiste Crombez (1998), que a veces nos es difícil de aplicarlo, es que “la nada es tan importante como el algo”. Es importante familiarizarse con la nada y habituarse a la impresión de que nada pasa y que de todas maneras es una ilusión. Incluso cuando pensamos que nada sucede, ocurre una multitud de acontecimientos, pero nuestra conciencia nos hace creer que no pasa nada. Al sumergir en esas “nadas” frecuentes se sentirá nacer en una impresión increíbles, como sentir que no somos nada, que no podemos actuar sobre nosotros mismos o de caer en la nada.

La construcción de vida pasa por la experiencia de interioridad. Y esta vida interior navega en nuestro espacio personal interior. En nuestra concepción del aprendizaje corporal la experiencia se teje en medio de lo interior (mi espacio personal, mi self, mi alma) y de lo exterior (el espacio de los otros, las experiencias de las otras personas, los contextos de espacio, tiempo etc.).

Así pues, el aprendizaje corporal como proceso de interioridad busca la construcción de la vida, con su dinámica propia y sorprendente, en cada artífice del aprendizaje y este artífice favorece en las otras personas, en el aprendizaje corporal relacional, los espacios de vida y de libertad interior.



LA VIDA EN EL CUERPO

Según Keleman (1985) vivir la vida en el cuerpo se concretiza en algunas ideas claves:

1. La vida es el movimiento y la organización en el cuerpo de este movimiento

Somos seres de carne y hueso. Nosotros somos nuestro cuerpo. Desde el útero, el niño o la niña está inscripto en el movimiento de la primeras células, en su fusión y en el movimiento que desde entonces marca, con una rapidez increíble el desarrollo de las primeras células. Desde entonces estamos en el movimiento vibratorio, en la circulación de los fluidos, ya sea por el movimiento sutil hacia el interior de cada una de las células o por medio del movimiento pulsátil de la madre a través del cordón umbilical. Desde el nacimiento, los movimientos vitales del niño o de la niña comenzarán a funcionar de manera autónoma: la respiración, la ingestión, la digestión, etc.

2. Los movimientos de base son la expansión y la contracción como dos partes indisolubles que buscan mantener el equilibrio. La sola expansión conduce a la explosión y la sola contracción lleva a la implosión. La continuidad de la presión interna produce un sentimiento de identidad.

3. Cada célula y todo el cuerpo está constituido de una membrana de contacto con el exterior. Su función es la de *comunicación*.

Este tubo exterior cuya función es la de información y de protección, de frontera entre el mundo interior y el mundo exterior, está íntimamente unido al sistema nervioso central. Al nivel del cuerpo son *la piel y los nervios*.

El centro tiene como función la *nutrición y la energía*. Este tubo profundo comprende las cavidades y los sistemas de órganos del cuerpo como *la digestión, la asimilación, la respiración*.

La función del *nivel intermedio* es de *apoyo necesario a los huesos interiores, exteriores y de locomoción*. Es la estructura de *los huesos y de los músculos* que soporta todo el cuerpo.

En resumen, esta red de tubos asegura la circulación de los fluidos y la transmisión de los fluidos hacia todos los sentidos: de arriba para abajo, del interior al exterior y viceversa.

4. La interacción del cuerpo con su entorno y sus diferentes contextos influye y deja su sello.

5. El cuerpo es un todo unido e interrelacionado donde cada acontecimiento soporta una serie de reacciones. Un cambio en las propiedades de cada uno de los tubos tendrá efectos sobre el resto del cuerpo (elasticidad, rigidez, densidad, flexibilidad, etc.). El movimiento de expansión – contracción, afectado por una tensión crónica en una parte del cuerpo, tendrá sus repercusiones sobre todo el sistema corporal.

6. Todo se vive en el cuerpo. La experiencia en el cuerpo crea una forma que hace que nuestra vivencia sea única. Nosotros damos forma a nuestro ser por medio de nuestro cuerpo. La experiencia hecha cuerpo nos moviliza hacia la vida.



CLARIFICACIONES

A continuación presentaremos en grandes líneas, las orientaciones teóricas que alimentan nuestras reflexiones personales sobre el aprendizaje: **el Aprendizaje Corporal, la Psicoterapia Corporal Integrada del Dr. Rosenberg y La Sanación en Echo del Dr. Crombez.** Esto lo hacemos para que el lector sienta las grandes orientaciones de nuestra concepción del aprendizaje porque ellas van a permanecer como una especificidad y un espíritu que nutrirán nuestras concepciones teóricas.

Nos parece fundamental aclarar que a partir de los capítulos siguientes es posible constatar un esfuerzo de nuestra parte para lograr una integración personal y una relectura de las teorías propuestas. Serán dejados de lado ciertos conceptos y surgirán distintas visiones. Nuestro deseo es que lo esencial de las escuelas terapéuticas y educativas aparezcan como una escuela integrada.



CUATRO PERSPECTIVAS TEÓRICAS QUE DESEAMOS INTEGRAR

Recordemos que en esta parte presentaremos los grandes elementos teóricos del *Aprendizaje corporal integrado*

(1994, 1992) de la *Psicoterapia corporal integrada* (Rosenberg, 1996, 1989, 1985)) y la *Orientación ECHO* (Crombez, 2006, 1998, 1994), la *Psicoterapia del vínculo* (2004, 1998).

El aprendizaje corporal integrado

En *Buscando la vida* (1994) nuestro cuestionamiento y preocupación central se dirigía hacia la búsqueda de un aprendizaje que pudiera ser integral y total. La complejidad y las inmensas riquezas del ser humano podrían ser aprovechadas en un tipo de aprendizaje orientado hacia las profundidades y la búsqueda del tesoro oculto que yace en la inmensidad de todo ser humano.

Hacia 1994 decíamos que un *camino que podría conducirnos a reavivar el desarrollo de hombres y mujeres, en lo concreto y en su totalidad, sería acercarnos hacia lo que llamaríamos el **aprendizaje corporal integrado o aprendizaje total, cuyo punto de partida es una experiencia vivida corporalmente y en el que cada persona busca desarrollar, en armonía y en unidad, sus aspectos físicos, emocionales, intelectuales y espirituales.***

Señalamos enseguida y en primer lugar que en el aprendizaje integrado la persona que aprende busca afanosamente dos tipos de integración: *la del ser corporal que aprende y la integración y síntesis del proceso de aprendizaje.*

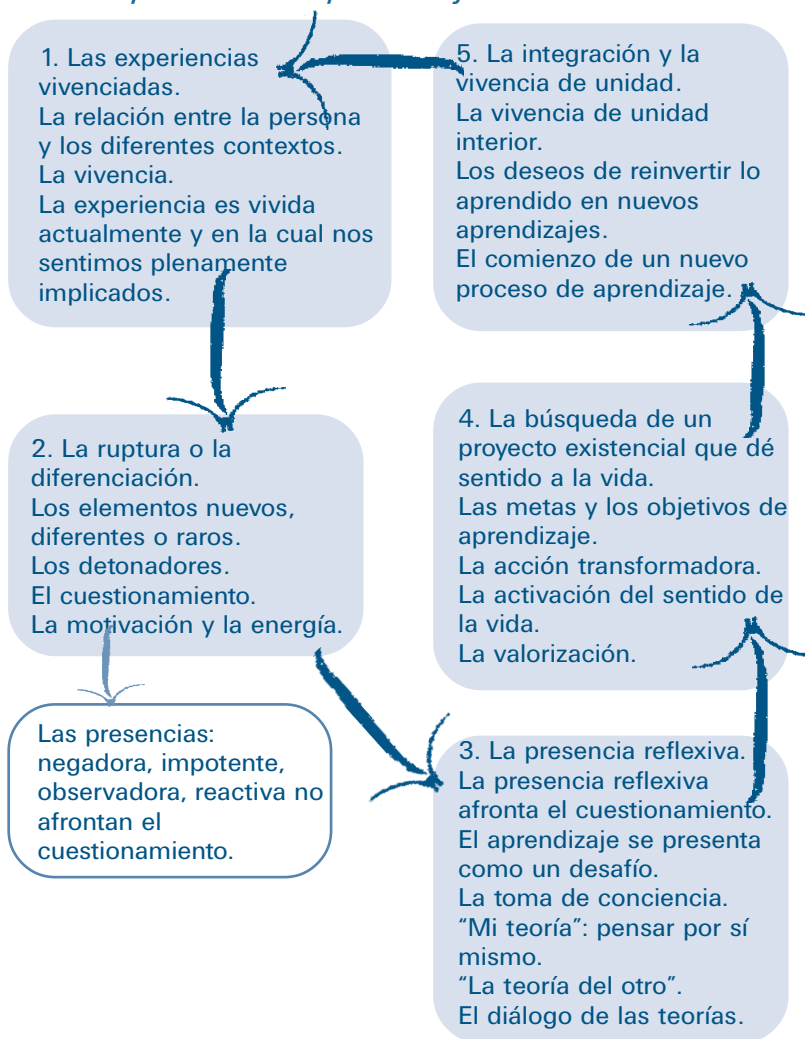
La integración del ser corporal significa para nosotros tres cosas: *Primeramente, que el ser corporal está compuesto de cuatro planos: físico, emocional, intelectual y el de la unidad o plano espiritual. En segundo lugar que el ser corporal aprende en todos los planos (la totalidad de sus componentes). Finalmente, que el ser corporal aprende de una manera integrada (la integración y la unidad de los planos del ser).*

En *La locura de aprender* (1992) se descubren tres elementos fundamentales en el proceso de aprendizaje: *diferenciación, presencia reflexiva y activación del sentido de la vida.* Este hallazgo no nos satisface plenamente. Por eso, en *Buscando la vida* (1994) nos adentramos en este proceso sorprendente para concretizarlo un poco

más. Necesitábamos saber y conocer, de una manera explícita y precisa, cada paso en este caminar del aprendizaje.

Después de haber analizado todos los relatos de aprendizaje (1994) se descubrieron una serie de elementos que formarían parte de todo proceso de aprendizaje experiencial corporal. Una síntesis del análisis detallado realizado (1994, pp.213-217) se presenta como una perspectiva personal del aprendizaje y punto de partida de la presente investigación.

El proceso de aprendizaje



Las experiencias vivenciadas

Trataremos de exponer cada uno de los momentos del proceso de aprendizaje experiencial significativo. El punto de partida de este tipo de aprendizaje son *las experiencias vivenciadas* que están compuestas de tres elementos:

1. *La relación* entre la persona y otras personas, acontecimientos o cosas situadas en *diferentes contextos* (geográfico, histórico, familiar, socio-político).
2. El impacto o las influencias producidas en esta relación que a su vez originan *la vivencia*.
3. La experiencia *vivida actualmente* y en la cual nos sentimos plenamente *implicados*.

La ruptura o diferenciación

El segundo momento lo denominaremos *la ruptura o la diferenciación* que se produce cuando:

1. En nuestra experiencia aparecen *elementos nuevos, diferentes o raros*.
2. Estos elementos nuevos son producidos por los *detonadores* (personas, acontecimientos o cosas).
3. Estos detonadores logran *hacernos interrogar sobre nuestra experiencia* actual o sobre parte de nuestra experiencia actual.
4. La ruptura supone que estemos *motivados* y dispuestos a invertir nuestras *energías* en este proceso de aprendizaje que acaba de comenzar.

Una vez producidas la ruptura o la diferenciación entran en acción diferentes presencias: las negadoras, impotentes, observadoras, reactivas no afrontan el cuestionamiento. Solamente la *presencia reflexiva* o mirada presencial hará posible que continuemos nuestro aprendizaje.

La presencia reflexiva

1. Esta presencia reflexiva *afronta el cuestionamiento* producido en la experiencia actual y tiene en cuenta en su reflexión, sus experiencias pasadas y las experiencias de otras personas.

2. Una vez aceptado el deseo de afrontar el cuestionamiento, el aprendizaje se presenta como *un desafío*.
3. La reflexión favorece *la toma de conciencia*.
4. En este momento se elabora nuestro *saber de experiencia o mi teoría*: pensar por nosotros mismos.
5. Una vez elaborada nuestras propias reflexiones podemos dialogar con *la teoría de la otra persona* (científicos y teóricos), de un modo más similar.

La activación del sentido de la vida

La reflexión no puede permanecer en ella y la persona se dirige hacia *la búsqueda de un proyecto existencial que dé sentido a su vida*. Este proyecto está compuesto de cuatro elementos:

1. La propuesta de *metas u objetivos* de aprendizaje.
2. *La acción* transformadora que busca realizar los objetivos deseados.
3. *La activación del sentido de la vida mediante la concreción de todo el proceso vivido anteriormente*.
4. *La valorización* de la persona que aprende mediante la realización del proyecto.

La integración

Finalmente, el último momento del aprendizaje: *la integración o vivencia de unidad* que se compone de cuatro elementos:

1. La vivencia de unidad interior: la *coherencia y unidad* entre los diferentes elementos de los distintos planos (emocionales, intelectuales, físicos y espirituales) de la persona que aprende.
2. Los deseos de reinvertir lo aprendido en *nuevos aprendizajes*.
3. *La inversión en el propio desarrollo* y en la colaboración del *desarrollo colectivo*.
4. El comienzo de un nuevo proceso de aprendizaje.

La perspectiva de la Psicoterapia Corporal Integrada (PCI)

Gagnon en Rosenberg (1989) nos pinta en grandes trazos los colores de la perspectiva de la Psicoterapia Corporal, elaborada por el Dr. Rosenberg. La PCI, dice Anne Gagnon, es una concepción original que se inspira fundamentalmente en dos corrientes: *la terapia de las relaciones objetales y la escuela energética de Wilhelm Reich*. A partir de estas fuentes, el autor ha desarrollado un método terapéutico integrado que permite leer la historia del individuo desde sus indicios corporales y a partir de sus correlaciones psicológicas. Por medio de un trabajo minucioso, continúa Gagnon, donde el autor *desentierra* las heridas originales y mediante las relaciones que establece entre *el escenario original* y los mecanismos de defensa elaborados para sobrevivir, trata de identificar el momento donde el *Self* ha dejado de desarrollarse. El trabajo terapéutico consistirá pues en llegar hasta *el Self* y por medio de la relación terapéutica desbloquearlo y darle movimiento.

Rosenberg (1989, p.18) reflexiona sobre la necesidad de recurrir en su práctica clínica a diferentes escuelas y teorías psicológicas y se expresa así: *"Dada las limitaciones de los numerosos campos de estudios de la psicología, hemos desarrollado gradualmente, recurriendo a distintas teorías, métodos y filosofías, una forma de psicoterapia de gran eficacia. Por supuesto, nuestra base fundamental ha sido la psicología occidental, incluyendo Freud, Reich, Jung y Perls, así como teóricos de relaciones objetales. Además de los abordajes occidentales, hemos estudiado y aplicado muchas técnicas y filosofías orientales - acupuntura, yoga, yoga tántrica y meditación"*.

Dado que la psicoterapia, hasta ahora, no ha sido capaz de ofrecer una salida consistente al dilema humano, nos encontramos con la necesidad de recurrir a distintas fuentes terapéuticas. En general, el trabajo de la psicología ha consistido principalmente en un trabajo a nivel intelectual, ignorando el cuerpo humano y con excepción de Jung, el espíritu. Las diferentes terapias corporales, intentando resolver ese vacío, evitan los procesos cognitivos.

Con nuestras experiencias terapéuticas personales, descubrimos la importancia de integrar las diferentes partes del ser humano: mente, cuerpo, emociones y espíritu.

Reconocer que nuestro Ser Esencial, el SELF, tiene su base en el cuerpo fue fundamental. Ignorar ésto hace que el éxito del tratamiento psicológico sea muy limitado y poco duradero.

El ciclo de la experiencia del Ser esencial o SELF



Elementos orientadores de la perspectiva de la Psicoterapia Corporal Integrada

La Psicoterapia Corporal Integrada tiene como marco de referencia **un modelo energético** donde su *objetivo central* es **la expansión del Self o Ser esencial al interior de una relación terapéutica sanadora**.

Según Rosenberg (1989) **el Ser esencial** es la expresión energética del alma. **El alma** es la energía de base de

una cierta fuente universal que encarnada en el ser humano, llega a ser el Self. (p.387).

Honar el Ser esencial o el Self

La PCI tiene como base y objetivo de su trabajo conocer y honrar al Self.

El sentimiento del ser esencial, el SELF, es una experiencia no-verbal de bienestar, identidad y continuidad que puede sentirse en el cuerpo.

Si las necesidades de un niño o de una niña no son satisfechas de una manera cariñosa y cuidadosa, no podrá desarrollar un sentimiento fuerte del *Self*.

El Self potencial o la masa indiferenciada de energía contenida en el niño permanece más o menos de esta manera porque existe una falta de cohesión que dé "forma" al sentido *del Self*, a la identidad de una persona. Este no puede desarrollarse debido a que no posee una referencia del "sentirse bien y cómodo" en el cuerpo. En cambio, se desarrolla una estructura de carácter que representa a una persona con sentimientos reprimidos, o sea una estructura de carácter defensiva, cuyos muros se erigen entre el Ser esencial y el mundo externo. Los mismos son útiles en el sentido que permiten a la persona crecer más allá del dolor causado al *Self*, pero también mantienen al Self en el estado primitivo, en el que estaba cuando la estructura del carácter fue formada para protegerlo. El bebé que es abrazado cuando llora y alimentado de manera cálida y cariñosa cuando sobreviene el hambre, desarrolla un sentido de bienestar en su cuerpo y por lo tanto un sentido sólido de Sí mismo.

El modelo energético

En PCI el concepto de energía es fundamental. Poseemos energía en nuestros cuerpos, pensamientos y emociones. Para los físicos, místicos y contemplativos, esta energía es simplemente energía indiferenciada. Es la misma en todo en el universo. Los árboles y piedras son masas de energía, así como las olas del mar y la electricidad. Todo se reduce a ondas y partículas vibratorias que viajan a veces más rápido y otras, más lentamente. Cuando menor es la velocidad mayor es la densidad. Por lo tanto, nuestros

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sico corporal

*dando paso
a la Vida*

cuerpos son la expresión más densa de la energía humana (1989, p.28).

Somos constelaciones de energía y la que cada persona identifica en sí misma como el Ser esencial que está contenida en el cuerpo físico, siendo éste una cantidad de energía más o menos manifestada como una masa sólida. No obstante, la inclusión del Self no es completa porque también poseemos un campo de energía fuera de nuestros cuerpos que está afectado por otros campos, que a su vez nos influyen. A menudo sucede que en el momento que percibimos la energía de algunas personas que se nos acercan, ya nos sentimos mal. Del mismo modo, existen personas que nos hacen sentir bien, que instintivamente nos agradan o nos inspiran confianza, irradiándonos con su presencia desde que tomamos contacto con ella. Normalmente las describimos como *vibrantes, magnéticas, o de un buen feeling*.

Si la persona es esencialmente una constelación de energía, ¿cómo se vería a una persona sana?. Según Rosenberg, como una masa de energía que fluye libremente. La energía se mueve en todos los niveles, a través de todos los estratos, en todas las direcciones y en todo momento. Está accesible a la persona en el mismo instante en que la requiere y para cualquier propósito (1989, p. 29).

La persona que no es sana posee bloqueos de energía en su sistema y el flujo de energía es impedido. En todo momento debemos recordar que somos energía. El Ser esencial de cada uno de nosotros es tanto energía como conciencia y apreciación de esa energía. Si algo le ocurre a nuestra energía en los estadios tempranos de nuestro desarrollo, entonces el sentimiento del Self se desarrolla débilmente, enterrado bajo los bloques defensivos.

El bebé con una sensación de bienestar en su cuerpo desarrollará un sólido sentimiento del *Self*. Esta sensación de bienestar surge del flujo libre de energía en el cuerpo, del estado natural con que suceden las cosas que deben suceder. El bebé cuyas necesidades no son satisfechas y que se cierra a sus sentimientos, construye bloqueos al flujo de su energía. Dado que todas sus reacciones se alojan en su cuerpo, los bloqueos son el aumento de tensión muscular. *El Self* no puede experimentarse debido

a que la masa de energía no está fluyendo libremente como debería. Al bloquear sus sentimientos, la persona reprime el flujo de energía y el núcleo de su ser - su sentido de identidad - que está contenido dentro suyo. El sentimiento del Self es una conciencia del flujo interno de energía. Si uno está desconectado del flujo, no puede haber conciencia del Self, sólo puede llegarse a una conciencia parcial. Por el contrario, la persona se identificará con su mecanismo de defensa que lo llevará a un sentimiento de sí mismo que cubre al *Self* verdadero.

Las personas que demuestran un sentimiento del *Self* poco desarrollado lo expresan en frases como “realmente no sé quién soy” y con comportamientos que traducen una falta de dirección o actividades autoderrotistas y disfunciones sexuales. Fisiológicamente, los bloqueos de energía al inhibir el crecimiento del *Self* también pueden contribuir al desequilibrio emocional y a enfermedades en el individuo. Al contactar con los bloqueos, relajar las tensiones que los produjeron y liberar la energía para que fluya libremente mediante la PCI, se posibilita la emergencia del *Ser esencial o Self* que estaba sepultado en el interior. Cuando se libera el flujo de energía, es posible experimentar la sensación de bienestar en el cuerpo que debería haber sido la condición natural desde el nacimiento (1989, pp.29-30).

Rosenberg (1989) opina que le debemos mucho a Wilhem Reich, quien fue el primero en integrar la noción de trabajo corporal en psicoterapia, contrariamente a Freud y sus discípulos. En efecto, Reich creía en el contacto físico; se sentaba frente a sus pacientes, los miraba de frente a los ojos y, en algunas ocasiones, los tocaba. En *L'analyse caractérielle*, Reich (1992) precisa: “*Cuando las pulsaciones naturales justas e instintivas del cuerpo no pueden ser puestas en relación directa con los objetos del mundo, resulta en ansiedad que, toma la forma de un corte al interior de sí y de un muro infranqueable*”.

Reich sostenía que la represión de energía sexual se transformaba en la raíz de la neurosis. Rosenberg (1989) amplía el concepto al incluir todas las formas de energía: intelectual, emocional, física o sexual que cuando son reprimidas causan neurosis. La liberación de la energía al

sentirla fluir en nuestro cuerpo nos permite utilizarla para cualquier propósito creativo.

Así como Freud, Reich creía que la neurosis era causada por la represión de la energía sexual y que la terapia tenía como fin restaurar la libre circulación de la energía en el cuerpo, de manera a favorecer una “plena potencia orgásmica”, es decir, la capacidad de acumular y liberar plenamente la energía durante el orgasmo. Para restablecer esa circulación energética, hay que disolver la armadura caracterológica que la obstaculiza. Reich expresaba que restringimos la energía en nosotros por la “coraza”, adoptando posturas musculares rígidas: “es como si la parte afectiva de nuestra personalidad vistiera una armadura, un caparazón rígido sobre el cual, los choques del mundo exterior así como interior, rebotan. Esa armadura vuelve al individuo menos sensible a los sufrimientos, pero reduce su líbido, su capacidad de movilizar su agresividad y, en consecuencia, reduce su acceso al placer y a la realización *del Self*”.

La elaboración hecha por Reich de una teoría de la represión fundada sobre la coraza muscular constituía un vuelco de paradigma en la médula de la psicología y permitió efectuar numerosos cambios en los métodos terapéuticos.

Para hacer un trabajo, el músculo debe llenarse de energía, pero cuando la actividad finaliza el músculo deberá soltarse, dilatarse y liberar toda la energía. Si ella queda presa en el músculo, éste queda contraído permanentemente, listo para la acción. La circulación de energía es interrumpida y el funcionamiento natural del cuerpo es trabado. Si el cuerpo queda en ese estado, la excitación sexual y el orgasmo, entre otros, son inhibidos. La terapia reichiana apuntaba a la supresión de la armadura muscular y la expresión de las emociones, hasta entonces reprimidas, para restablecer la libre circulación de la energía en el cuerpo.

La armadura significa que una persona ha permanecido atada a un conflicto no resuelto. El paciente revive el conflicto en la relación terapéutica. Pero algunas veces acontece que el terapeuta se abstiene de intervenir cuando el paciente está en situación de bloqueo. Esto puede ocasionar frustración en el paciente, la cual servirá para

hacerle ver cómo traba la circulación de la energía, y evidenciar que lo sucedido ahí, en terapia, se produce también en su vida, ahogando su vitalidad y matando su sentimiento del *Self*.

La relación terapéutica sanadora

Expresábamos anteriormente que la Psicoterapia Corporal Integrada tiene como marco de referencia **un modelo energético** donde su *objetivo central* es ***la expansión del Self o Ser Esencial al interior de una relación terapéutica sanadora.***

Según Jack L. Rosenberg (1989, pp.42-45), otro postulado básico de la PCI es considerar un aspecto necesario del proceso de curación a *la relación terapeuta-paciente*. El Escenario Original se da en una relación y es en una relación donde una persona debe aprender a enfrentar o a trascender su Escenario Original. Revivir únicamente las experiencias tempranas negativas no es suficiente. Eso uno podría hacerlo solo pero no funcionará porque la estructura de carácter construida en el cuerpo y que ha determinado los patrones de comportamiento, no le permitirán ir emocionalmente muy lejos de la situación. A pesar de la distancia en el tiempo y habilidades adicionales del adulto, es él mismo que creció a partir de ese niño o niña traumatizado. Necesita una perspectiva diferente y un contexto emocional diferente que es brindado por el terapeuta.

Recordemos que los problemas de un niño se desarrollan en una relación y que las relaciones son diferentes. Cuenta Rosenberg, que *para Ginger el estar dos años enyesado fue devastador, en cambio a otro niño, pudo haberlo afectado sólo en los aspectos físicos reales. Los efectos son en parte individuales y en parte debido al relacionamiento entre los niños y sus padres. Un padre que infunde temor transmitirá al niño temor, mientras que otro puede transferir optimismo. La madre de Ginger, en lugar de lamentarse en voz alta que su niño quizás nunca se recupere, podría haber hablado acerca de lo divertido que sería cuando le quitaran el yeso definitivamente. Ginger retiene la actitud de su madre como una parte de sí misma y nunca se permitió a sí misma crecer hasta que llegó a los treinta y siete años de edad.*

Este es el motivo por el que el rol de un terapeuta es necesario. Todos llevamos a nuestros padres con nosotros mismos. Sentimos siempre su presencia, quejándose, alabando, amenazando, juzgando, aconsejando. En la medida en que nuestros padres han sido sabios y cariñosos, su presencia es útil, y se vuelve una compañía agradable para nosotros. Cuando los padres no son sensibles o muy rígidos y poco cariñosos, su presencia es perjudicial; no nos permiten hacer las cosas que deseamos hacer, obstaculizan nuestras acciones, reprimen nuestras reacciones. Todas estas experiencias pueden dejar huellas dolorosas en nuestro interior.

La influencia importante de *la teoría de las relaciones objetales* marca claramente la Psicoterapia Corporal Integrada. Ésta insiste en la importancia capital, en el desarrollo del ser humano, de la relación entre las personas.

La teoría de *las relaciones objetales* se refiere a la manera en que el individuo se desarrolla en relación con las personas que le rodean. En ella, el acento es puesto sobre las primeras relaciones del niño. El desarrollo del Self dependerá del éxito o del fracaso de estas relaciones.

El niño o la niña ve al otro como completamente bueno o completamente malo. Él mismo es completamente bueno o completamente malo. Su madre es, en ciertos momentos buena (si responde a sus necesidades) y en otros momentos mala (si frustra las necesidades del niño). La buena y la mala no pueden coexistir. Son dos entidades separadas. En el desarrollo normal, el niño se da cuenta de que sus impulsos de amor y de destrucción están dirigidos hacia la misma persona. El Self es amante y destructor. El objeto es amante y destructor (Klein). *El cómo mantener una relación en presencia de sentimientos contradictorios de amor y de odio se convierte en problema para el individuo.*

Según Rosenberg (1989 p.177-178) se ha escrito mucho estos últimos años sobre la teoría de las relaciones objetales y sobre *la psicología del Self* de Kohut. La PCI se desarrolló independientemente pero paralelamente a esas dos fuentes mencionadas. Todas estas orientaciones consideran que la terapia tiene por objetivo principal

ayudar al desarrollo y al mantenimiento de un *Self* entero e integrado.

La PCI propone una definición diferente del *Self*. Si la teoría de las relaciones objetales y la de Kohut describen *el Self* como una estructura del pensamiento, *la PCI lo define, como una experiencia no verbal de bienestar corporal, acompañada de un proceso verbal cognitivo.*

En ese sentido, la PCI difiere también de las otras terapias porque constituye un modelo fundamentalmente transpersonal. En efecto, da por hecho la existencia de otra dimensión -esencia o alma- más allá del individuo y de su identidad psicocorporal, que ha sido recubierta por las experiencias de vida empobrecedora. Pero no hay que confundir esas experiencias con el *Self* ya que constituyen la estructura caracterológica que recubre el *Self* y le impide expresarse. Nuestro trabajo consiste en desvelar *el Self* y liberar esas experiencias.

Como el lenguaje no está aún desarrollado en esa edad, es solamente en el cuerpo y por medio de imágenes que la terapia puede ayudar a encontrar los signos de esas experiencias pasadas. Mediante el trabajo corporal, la respiración y una profunda relación con el terapeuta, el individuo puede volver a encontrar su armonía, y específicamente, revivir en el cuerpo y por imágenes, sus primeras experiencias de vida. Así, la persona reencuentra sus gestos, su voz y comportamiento de niño o de niña.

El hecho de revivir una experiencia comporta al menos dos aspectos interesantes: el primero es llegar a comprender los primeros acontecimientos de la vida en función del escenario original. Y el segundo es posibilitar el comienzo de la curación de las heridas infligidas en esa época al poner término a las situaciones no resueltas. Frecuentemente en el curso de terapias anteriores, las personas han dejado de lado experiencias antiguas debido a su sensibilidad y naturaleza no verbal.

Otros autores y autoras han marcado nítidamente el aspecto relacional enfatizando la PCI. Por ejemplo, para Alice Miller (1984, 1983) es esencial encontrar las experiencias pre-verbales de abuso para modificar el modo de ser padres. Los adultos necesitan experimentar y no negar sus propias heridas de niño para evitar repetir

inconscientemente las heridas que infligen a sus propios hijos.

La idea de tener a la autonomía como objetivo del crecimiento está basada en el desarrollo del hombre (complejo de Edipo, el varón debe separarse de la madre y la mujer debe, más bien, identificarse con ella), según Gilligan (1986). Hasta aquí las teorías hablan más del punto de vista del hombre, subestimando las características más femeninas de conexión, de relación y de cuidado. En un modelo feminista, hombres y mujeres desarrollan las habilidades de acercarse, relacionarse y separarse. Gilligan insiste en la *autonomía relacional*.

El resultado ideal de la terapia, insiste Rosenberg, es que el o la terapeuta en su relación con la persona pueda liberarla de los bloqueos a su energía; abrir un canal por el que la energía pueda fluir libremente. Esto le da un sentido de identidad o Self, es decir, la capacidad para saber "quién es", y poder expresar ese *Self* de manera creativa y placentera. Se vuelve capaz de vivir la vida cada instante en forma completa como si cada día fuera el último en vivir.

Como afirmamos anteriormente, el campo de energía de una persona puede afectar el de otra persona. El tono de voz y la forma de ser del terapeuta - el patrón de respuesta completo - puede crear una atmósfera de aceptación que favorece la apertura, autoaceptación y confianza en el paciente. La energía del terapeuta puede desencadenar el flujo de energía del propio paciente.

La energía de la persona, una vez desencadenada y fluyendo libremente, le permite un estado de plenitud y conexión a sus semejantes y al universo entero. De esta manera es posible entender mejor el sentido de la vida y vivirla de una manera más satisfactoria y feliz.

El aprendizaje en la perspectiva de ECHO

La orientación ECHO (eco, en español) en los primeros tiempos de la práctica clínica del Dr. Crombez se denominaba *la auto-sanación* para indicar así claramente que el centro de la experiencia es la persona autónoma. La persona es *la protagonista de su propio aprendizaje de sanación* (1994, p. 92-96).

La auto-sanación consiste en desarrollar un campo personal, corporal y psíquico, que permita a los procesos de sanación naturales actualizarse de manera óptima. Estos procesos son, en efecto, innatos, complejos e incontrolables. Sin embargo se puede aprender a desarrollar las condiciones que los favorecen y a percibir las circunstancias en las cuales se desintegran (p.97).

En los últimos años, el Dr. Crombez ha preferido denominar su método como la ***sanación en ECHO. El eco se define generalmente como la repetición de un sonido debido a la reflexión de las ondas sonoras sobre un obstáculo.***

La persona es considerada en esta orientación como un ser de eco. Ecos en su interior, ecos de múltiples objetos y de vibraciones; ecos que provienen del exterior y que depositan en el mundo interior sus efectos, mensajes e influencias. La persona llega a ser un lugar de resonancia o un terreno donde los ecos se apagan.

La palabra ECHO tiene un segundo nivel de significación: ***Exploración Corporal Humanista.*** Es por esa razón que hemos elegido el término francés ECHO como característica de esta orientación psicocorporal.

La razón más profunda para elegir la orientación y el método ECHO como aprendizaje es la de permitir a las personas situarse, desde el comienzo, como seres activos y autónomos en este descubrimiento. En esta concepción del aprendizaje se vive con los acontecimientos subjetivos, favoreciendo y sosteniendo la complejidad en búsqueda del desarrollo de las capacidades actuales que permitirán el dominio de mecanismos incontrolables. Así pues, varias ideas claves guían este aprendizaje.

Se favorece y se sostiene:

- ***La complejidad.*** No solamente se impide simplificar y reducir sino más bien se permite la suma y la multiplicación de acontecimientos interiores, sin evitar substracciones o divisiones espontáneas. No se fuerza nada, ni tampoco se elimina sosteniéndose así a una inteligencia que ya está presente.

- **La diversidad.** Cada persona es diferente. No hay por que definir un proceso único. Los caminos personales son amplios y abiertos y no se podrían preverlos.

- **La globalidad.**

Todo lo que sucede forma parte de una globalidad cambiante, y ningún acontecimiento debería ser juzgado como insignificante.

- **La experiencia de lo incomprensible.** No es posible disecar este tipo de realidad interior, no se puede comprender tratando de asociarlo a categorías o a significados posibles.

Los experienciales

El experiencial es uno de los instrumentos esenciales al método ECHO. Crombez (1994, p.105) lo define así: Un experiencial es la propuesta de una situación donde va a nacer una experiencia que será un lugar de implicación, observación e investigación. Es un método inductivo, analógico y concreto, método de descubrimiento (y no de verificación). Es un método para aprender desde el interior y no desde el exterior.

Posee tres características:

- Utiliza un ejercicio para permitir una experiencia de carácter humanista.
- No persigue ningún efecto especial.
- *Confiere mayor importancia a las experiencias a ser vividas que a las consignas (1994, p. 106-107).*

Las consignas (no obligatorias)

Las frases-guías incitan a la creación de un espacio interior y también ayudan a sostener el proceso de aprendizaje experiencial. Se indica que ninguna norma es exigida y las propuestas son paradójicas, en el sentido que una sugerencia comporta también su contrario (*se puede trabajar con los ojos cerrados o abiertos*).

Crombez (p.227) da algunos ejemplos: *Usted entra ahora en un trabajo interior. A partir de este momento hasta el final de la experiencia todas las reglas habituales y útiles pueden ser dejadas de lado, si así lo desea. No está obligado a nada, a no ser que así lo desee. No hay*

necesidad de tener un objetivo. Pero si quiere ir hacia una dirección particular, también es correcto. No es preciso comprender lo que está sucediendo, pero si advierte que tiene objetivos, y comprende su experiencia, igualmente es válido. Es posible que algo suceda durante la experiencia o que no pase nada; ambas posibilidades son correctas.

Las 4 dimensiones del aprendizaje en ECHO

Según Crombez (1994) a partir de la práctica, se percibe una cierta secuencia de las fases de aprendizaje: *el espacio, la circulación, la armonía y la obra*. Describimos estos momentos no como guía rígida puesto que lo esencial se desarrolla sin ninguna secuencia lógica. Los elementos de esta secuencia aparecen más claramente en el análisis del proceso de aprendizaje.

Primera dimensión del aprendizaje ECHO: el espacio. Se instala un sujeto, un espacio y los objetos.

Crombez (1994, p.219) explica que:

- **sujeto** es el protagonista, la persona que aprende.
- **espacio interior** (libre, lugar de lo posible y de la esperanza) es el área de desplazamiento.
- **objetos** (sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes, vibraciones....) son los elementos de la acción.

El espacio personal como un lugar donde se viven las experiencias es el punto de partida del aprendizaje (1998.p.69). Es mucho más concreto hablar de espacio personal, como aquel donde se encuentran objetos que pueden tener forma, color, peso, imagen, etc., como los sentimientos, las imágenes, las contracciones, los movimientos, los pensamientos etc., (etc.). Testigo es la palabra clave que identifica la situación de sujeto, la sensación de espacio y la percepción de los objetos en el trabajo de ECHO. *Ser testigo* es tomar una posición de sujeto con relación a los objetos en un espacio posible.

Esta primera dimensión (1994, p. 248) representa la base del método de ECHO y permite instalar un sistema de ECHO para producir ecos, traduciendo la posibilidad que tendrá la persona de salir de la experiencia en todo

momento, de poder hablar o quedarse en silencio, de seguir las consignas o de ignorarlas.

Este espacio interior es contactado (se experimenta) en la experiencia de interioridad e intimidad personal (consigo mismo) como lo hacen los músicos, los creadores, los poetas, los religiosos, los pintores, es decir los que desarrollan su *experiencia de interioridad*; es eminentemente corporal (psyché et soma) o sea que se produce en el cuerpo (físico, etc...). Lo que nos interesa no es observar el cuerpo, sino la percepción subjetiva del mismo.

Segunda dimensión: la circulación o la corriente que nos permite alcanzar el universo fluido, abordando el mundo de circulaciones interiores. Los participantes pasan de la realidad sólida donde los objetos están separados (primera dimensión) a un nivel de realidad fluida donde los objetos están unidos, donde las cosas se influncian y donde las fronteras son más porosas como sucede entre las diferentes partes del cuerpo, entre uno mismo y el entorno o los otros seres. ***La segunda dimensión se aplica particularmente a los traumatismos disolviéndolos o haciéndolos líquidos, lo que permite disminuir el impacto.*** Para permanecer en estado fluido es necesario encontrarse en la posición de sujeto-protagonista, de lo contrario sobreviene la angustia y la ansiedad. Guardando la posición de testigo, en estado fluido, se puede abordar la tercera dimensión.

Tercera dimensión (1998, p. 157): el acceso a una realidad diferente donde todos los objetos están constituidos de materias blandas, fluctuantes, compuestas y atravesadas por vibraciones múltiples con límites imprecisos y variables. Los objetos pueden pegarse, penetrarse, asociarse, mezclarse. Nos situamos en lo opuesto a una percepción de la realidad donde todos los objetos son identificables separadamente y claramente.

La interacción de la tercera dimensión - la armonía- se aplica a **lo que crea todavía algún tipo de problema**, después de experimentar las dos primeras dimensiones, **o simplemente en ella es acentuada lo que se decide explorar sistemáticamente.**

La tercera dimensión es la interacción y consiste en poder representar los objetos persistentes en nosotros debido a su fijación o interés (1994, pp. 329-330). Si en esta dimensión se desea transformar algo de la experiencia existen dos instrumentos: ***las intenciones y el diálogo con los objetos.***

Cuarta dimensión o movimiento continuo de creación.

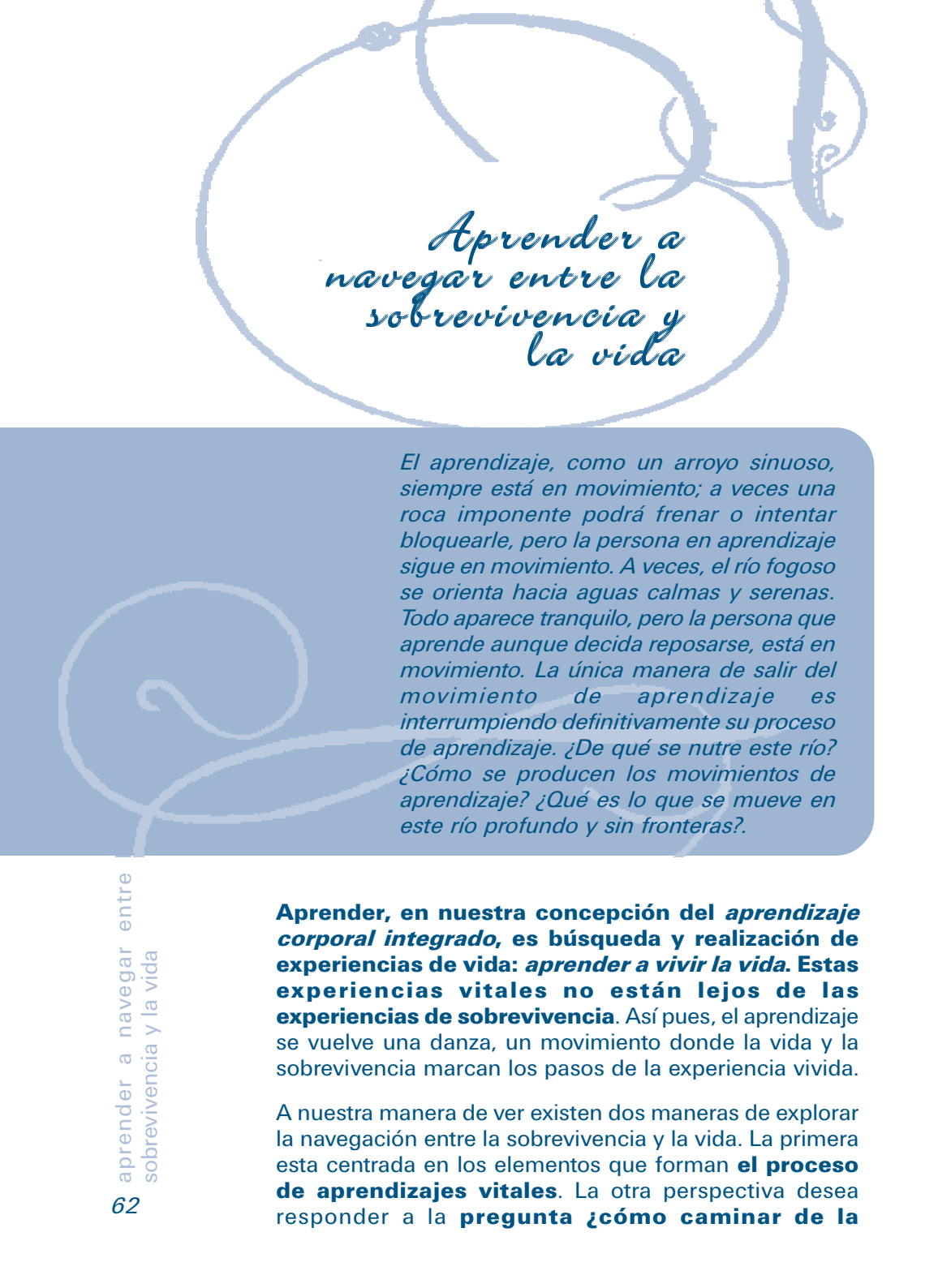
Un objeto está ahí y otro formándose a su lado. Entre las transformaciones y las interacciones aparecen a veces zonas de fijación que son percibidas como estáticas: no se mueven, no interaccionan, no responden, no se modifican. Son como nudos y pérdidas; No queda otra opción que trabajar a su lado, y eso es lo que permite una nueva apertura, la salida posible (1998, p.159).

A continuación *en navegar entre la sobrevivencia y la vida*, presentaremos nuestra concepción del aprendizaje como un movimiento de búsqueda de construcción de vida que se crea en medio de las experiencias de sobrevivencia y en contacto permanente entre sobrevivencia y vida, vida y sobrevivencia.

La psicoterapia del vínculo

Esta perspectiva que se sitúa en el campo de la Psicoterapia Gestaltista de las Relaciones de Objeto merece una mirada especial. **La Psicoterapia del vínculo**, elaborado por G. Delisle (1998, 2004) se centra en tres puntos cruciales del desarrollo humano: a) la relación de apego (attachement), b) la autoestima, c) el erotismo y la capacidad de amar.

La integración, rica y novedosa de la Psicoterapia Corporal Integrada (PCI), el Aprendizaje Corporal, la Orientación ECHO y la Psicoterapia del vínculo nos permitirá experimentar desde el interior del encuentro, la complejidad del proceso de aprendizaje terapéutico.



Aprender a navegar entre la sobrevivencia y la vida

El aprendizaje, como un arroyo sinuoso, siempre está en movimiento; a veces una roca imponente podrá frenar o intentar bloquearle, pero la persona en aprendizaje sigue en movimiento. A veces, el río fogoso se orienta hacia aguas calmas y serenas. Todo aparece tranquilo, pero la persona que aprende aunque decida reposarse, está en movimiento. La única manera de salir del movimiento de aprendizaje es interrumpiendo definitivamente su proceso de aprendizaje. ¿De qué se nutre este río? ¿Cómo se producen los movimientos de aprendizaje? ¿Qué es lo que se mueve en este río profundo y sin fronteras?

Aprender, en nuestra concepción del aprendizaje corporal integrado, es búsqueda y realización de experiencias de vida: aprender a vivir la vida. Estas experiencias vitales no están lejos de las experiencias de sobrevivencia. Así pues, el aprendizaje se vuelve una danza, un movimiento donde la vida y la sobrevivencia marcan los pasos de la experiencia vivida.

A nuestra manera de ver existen dos maneras de explorar la navegación entre la sobrevivencia y la vida. La primera esta centrada en los elementos que forman **el proceso de aprendizajes vitales**. La otra perspectiva desea responder a la **pregunta ¿cómo caminar de la**

sobrevivencia hacia la vida?. Y la manera de responder a esta pregunta lo haremos al interior de la perspectiva de la resiliencia.

EXPERIENCIAS DE SOBREVIVENCIA Y EXPERIENCIAS DE VIDA

Desde nuestra perspectiva psicosocial definimos las ***experiencias de sobrevivencia como una manera corporal de sentir la existencia, en el pasado, en el presente y en una sociedad concreta, donde la energía vital y la motivación de la persona se manifiestan a un nivel estrictamente necesario para vivir. El calor y el oxígeno personal son mínimos y esenciales para respirar. Es una manera de percibirse como personas en estado de sobrevivencia y de ver la sociedad como un espacio donde las necesidades biopsicosociales de las personas son apenas satisfechas.*** Por eso decimos que es una experiencia individual y colectiva que pasa esencialmente por la persona. El sobrevivir política, económica o socialmente tiene sus efectos directos en las personas que lo experimentan. Resulta importante y evidente constatar la existencia de diferentes grados y niveles de sobrevivencia.

Las experiencias de vida desde nuestra perspectiva psicosocial son definidas como una manera corporal de experimentar, en el pasado y en el presente, motivación y deseos abundantes de existir en la construcción permanente del sentido de la vida. La vida se manifiesta como un movimiento interior de energía movilizadora que nos empuja hacia la construcción de proyectos existenciales, pequeños o grandes.

Tanto las experiencias de sobrevivencia como las experiencias de vida pueden ser analizadas desde una perspectiva macro-social (la experiencia colectiva) remarcándose sus aspectos políticos, sociales o económicos. Estas experiencias pueden examinarse también desde una perspectiva micro-social (la experiencia personal) y el acento será puesto en su aspecto psico-social.

En primer lugar hablaremos de **la experiencia nacional de sobrevivencia**. Luego analizaremos **la experiencia personal de sobrevivencia**.

La experiencia nacional de sobrevivencia

A mediados de mayo de 2001, aparecen publicados en la edición dominical de un matutino de Asunción (Paraguay), determinados artículos en los que ciertos autores ilustran claramente *el estado nacional de sobrevivencia*, donde los efectos y repercusiones son evidentes en las personas que sufren este estado angustiante y desesperanzador de sobrevivencia.

En el editorial que lleva el título: ***“La grave situación del país exige coordinar una salida”***, leemos: *“...pero hasta la fecha lo único concreto que tiene el país es el escándalo... En el momento en que precisa de una confianza en sus autoridades, cunde el desencanto, la desesperación... En breve, el país tiene que ofrecer un cuadro diferente porque de lo contrario todo se volvería anormal. Nadie creería en el gobierno, el desprestigio de los poderes públicos sería total y la desconfianza afectaría profundamente a las instituciones de la república. Antes de llegar a ese estado calamitoso urge buscar salida a la situación política; ...por parte de la sociedad civil se aprecia cansancio. Y se manifiesta hastío. La cuestión es que urge encontrar una salida a la grave situación”*.

En el texto ***Catástrofe nacional***, el autor se expresa así: *“Es desesperadamente alarmante este presente de miseria moral y material. Ya no se está hablando de operaciones de alto riesgo o de desvío de fondos, o de malversación. Se está hablando simplemente y sin eufemismos, de robo. Su baja moral es sólo comparable, por su gravedad, al desfallo de los fondos públicos, que atentan contra los pocos beneficios sociales de los sectores menos favorecidos...”*

“Las voces de alarma se multiplican. El malestar se generaliza. La conciencia de catástrofe está cada vez más extendida. No es para menos. Estamos ante una emergencia, una situación alarmante. Estamos ya en una debacle. La irresponsabilidad, la corrupción y la impunidad no tienen límites y van para peor... Definitivamente, aunque en el país lloviera oro y fluyeran ríos de petróleo,

no podríamos ser prósperos... ¿Hay una salida para esta situación desesperante? ¿Existe alguna esperanza de sobrevivir a tanto latrocinio que, como un vampiro de ficción, chupa la sangre de nuestra nación, anula su fuerza vital, destroza su vitalidad y destruye su empleo? ¿Es posible poner freno a estos energúmenos que masacran nuestro presente y ponen en duda nuestro futuro? Solamente hay esperanza si encontramos una solución atípica, a la altura de la gravedad de la situación, basada en acuerdos y renunciamentos a intereses particulares. Estamos ante una emergencia que requiere soluciones excepcionales e inmediatas para por lo menos frenar esta debacle, como condición previa para poder promover un proyecto de país”.

El autor del artículo **Del golpe al vacío** se pregunta: *“¿Estaremos necesitando otra crisis radical para recomenzar? ¿Se está en vísperas de una ofensiva judicial que tiene a varios fiscales jóvenes como una punta de esperanza que pueda remover tanta podredumbre? ¿Son los síntomas necesarios, imprescindibles y dolorosos de un estadio terminal que anuncia otra fase para el país? Quizás, el vacío del presente sea el anuncio de cambios drásticos en el mediano plazo”.*

En el texto **Nuevo que no es nuevo** leemos: *“Probablemente, este anuncio, sea el último que genere cierta expectativa de posible cambio o una mejora en el manejo de la cosa pública. La conclusión a priori es que se ha cambiado a algún funcionario para que todo siga igual, para que nada cambie. Es la sensación general (...), no hay mucha esperanza... De ahí la decepción...”*

Desde hace cuatro años, leemos en el texto **Que el volcán no despierte**, *“la economía de nuestro país no crece... Antes que caminar hacia adelante, vamos para atrás. Esta crisis tiene secuelas graves en dos de las necesidades más importantes y elementales de toda sociedad: empleo y vivienda. El país es como un volcán en reposo. Esta sin actividad, pero en cualquier momento puede entrar en erupción. La temperatura social sube día a día y las respuestas siguen postergadas. Quizás falta muy poco para que mañana, presa de la desesperación y la ausencia de oportunidades, la gente empiece a robar y a matar sólo para comer”.*

La desesperanza, el bloqueo interior y la impotencia marcan con fuerza *este estado nacional de sobrevivencia*. La búsqueda casi desesperada de salida y de solución a los problemas urgentes aparece como un manotazo en el vacío donde solamente resuenan las preguntas ávidas de respuestas valederas.

La experiencia personal de sobrevivencia

Existen experiencias de sobrevivencia que las vivimos en el presente y experiencias que pertenecen a nuestro pasado de sobrevivencia psicológica. Nuestro trabajo insistirá principalmente, en las experiencias de sobrevivencia que son sentidas actualmente, pero que de alguna manera tienen relación con nuestra historia personal pasada. Por ejemplo, la práctica de la desesperanza y de la impotencia sentidas en experiencias actuales de sobrevivencia son reales y pueden despertar en nosotros experiencias antiguas en las cuales, como niños o niñas, no siempre hemos tenido fuerzas y poder para enfrentarlas. Esto no significa la ausencia de esperanza y poder en el niño o en la niña, ni tampoco quiere decir que las experiencias actuales sean falsas. Sin olvidar los aspectos macro-sociales, se hará hincapié en el análisis psicológico de las experiencias de sobrevivencia y de las experiencias de construcción del sentido de la vida.

Con algunas situaciones vividas en nuestra experiencia clínica enfocaremos la experiencia psicológica de sobrevivencia. *Josefina es una joven profesional de 35 años*. Su necesidad primordial es establecer una relación interesante de intimidad con su pareja. Las múltiples tentativas de construir una cierta intimidad con su cónyuge no llenan los deseos de Josefina y un estado de profunda desilusión se instala en ella. En las semanas que sigue, logra salir de este estado sumamente penoso y sentir así un poco de bienestar; apenas se manifiesta el bienestar, espera de una manera involuntaria y automática el momento en que caerá nuevamente en ese estado desalentador en el que la esperanza no está permitida. La experiencia de alegría y de bienestar es interesante y podría ser más elevada, pero Josefina se contenta con ello pues teme perder en cualquier momento esta sensación.

Luciano, brillante estudiante en el campo de las matemáticas, vive bloqueado. Él desea profundamente salir de este estado de inmovilidad en el que se encuentra pero siente impotencia para actuar y salir de esa situación sumamente angustiante. *"Siento en carne propia un freno de mano puesto en mi vida lo que me impide vivir intensamente con la velocidad deseada", constata Luciano con cierta amargura. "Sin duda hay algo que me sujeta y muchas veces me paraliza. Me siento débil, inútil, enfermo espiritualmente..., el sentimiento de incapacidad es fuerte y desesperanzador. Cada vez que tengo que emprender algo importante, como acabar mi maestría en matemáticas, la angustia y la parálisis total me invaden. Sentimientos de ofensa se instalan en mí como: no sos capaz, cuidado con el fracaso, no vas a poder y aparece en mi vida un estado de fatiga física con evidente pérdida de energía y de placer de vivir. El contacto con mi fragilidad e imperfecciones me paralizan completamente".*

En nuestro trabajo terapéutico solemos escuchar algunas frases que indican experiencias de sobrevivencia. He aquí algunas de ellas:

- En compañía de ciertas personas, que yo creo me pueden juzgar desempeño el rol de mujer fuerte, insensible.
- Estoy siempre lista para servir aún en detrimento de mi salud o necesidad de descanso.
- Siento un cierto miedo paralizante de la relación de intimidad y del abandono.
- El temor de ser invadido me lleva a un estado de vigilancia permanente.
- No puedo vivir plenamente mi vitalidad y sexualidad.
- No conozco claramente mis necesidades o no las puedo expresar en la relación con otras personas.
- Busco continuamente un hombre o una mujer que llene mi vacío interior.
- Vivo adaptándome a las necesidades del otro.
- Trato de controlar todo y así permanecer a la defensiva.

Según López, *“lo que denominamos experiencias de sobrevivencia como experiencias de vida son en realidad experiencias propias y comunes de todos los seres humanos. Cuando hablamos de experiencias nos referimos, tanto a los acontecimientos que les tocan vivir a las personas como a las maneras de comprender y reaccionar ante ellos. Estas maneras de vivir las experiencias son, por tanto, aprendidas. Por eso decimos que dichas experiencias no son en sí mismas ni buenas, ni malas. Y a diferencia de lo que comúnmente se cree, estas maneras de reaccionar ante los acontecimientos no son controladas por la voluntad, sino son modos de funcionar aprendidos y memorizados por el cuerpo”*. Las experiencias de sobrevivencia y las de vida pertenecen a experiencias vivenciadas en el pasado o en el presente. De acuerdo a nuestro trabajo clínico, no podemos afirmar que las experiencias de sobrevivencia sean la herencia del pasado y las experiencias de vida pertenezcan al presente; las dos han cohabitado en el pasado pero como nuestra fuerza y poder han sido relativamente disminuidos, se facilitó sobre todo, la emergencia de experiencias de sobrevivencia. Como veremos en el capítulo concerniente a nuestra herencia psico-cultural, las heridas del pasado han vivido al lado de memorias interesantes y vitales. Aún así hoy podemos ofrecernos nuevas experiencias: experiencias de vida y de este modo salir del estado de sobrevivencia que estamos viviendo desde hace años.

Nos parece importante insistir que las experiencias de sobrevivencia y la de vida cohabitan nuestro transitar cotidiano.

Si las experiencias de sobrevivencia ocupan un lugar importante en nuestro mundo interior sentiremos corporalmente que vivimos a medias, no plenamente.

Indicios y características del estado de sobrevivencia

Lo propio de una persona que se encuentra en estado de sobrevivencia es la insatisfacción permanente: no está bien consigo misma ni con las demás. Hablamos de un estado interior, no de la apariencia o imagen de las personas.

Una de las características del estado de sobrevivencia es el estado de lucha permanente entre lo que somos y lo que parecemos. Cuando vivimos en función de una imagen agrandada de nosotros mismos es porque, posiblemente, creemos que así como somos realmente, no merecemos ser queridos, considerados o apreciados. Esta convicción se formó en nuestra infancia, en base a reflejos inadecuados de nuestras figuras parentales (papá, mamá, personas significativas que nos han criado), quienes nos hicieron sentir que éramos perfectos, grandiosos, excepcionales, etc., o nos exigieron serlo. Esto nos convierte en personas poco tolerantes con nuestras debilidades humanas y más bien propensas a responder a esas imágenes inmensas de nosotros mismos y tendientes a cubrir las expectativas puestas en nosotros. Cuando ésto no es posible habitualmente nos despreciamos, nos sentimos vacíos o con carencia interior, activando con ello la necesidad de mayor reconocimiento de los demás, es decir maro lucha, insatisfacción e infelicidad. Este tipo de personas se caracterizan habitualmente por vivir “con el acelerador a fondo”, es sobreexigente consigo misma y con las demás, muy a menudo, está pendiente de los errores ajenos, juzgando a todo el mundo, ya que con esta actitud refuerza, en parte, su creencia de ser superior a los otros.

López expresa que antes de continuar conviene aclarar que la formación de nuestra identidad como personas es sumamente compleja. Su construcción se basa en parte en los reflejos de nuestros padres. De niños somos capaces de hacer y creer cualquier cosa, con tal de no perder el amor de nuestros padres o de alguno de ellos. Cuando recibimos su aprobación, se consolida un rasgo de nuestra identidad (por ejemplo: “está bien que seas curioso y que preguntes todo lo que quieras”, es un mensaje que nos puede afirmar o legitimar nuestra curiosidad innata de niños). Cuando, por el contrario, obtenemos desaprobación o rechazo, nuestras tendencias innatas de niños son reprimidas, vistas como malas o inadecuadas, y tratamos de evitarlas para no desagradar a nuestros padres. En lo más profundo de nuestra personalidad infantil se afirma la idea de que algo anda mal dentro nuestro.

Así como en el caso anterior el ideal de sí mismo está agrandado, en otros casos está tan disminuido que la persona no puede articular ninguna respuesta. Esto genera la sensación de que la vida “le pasa por encima”, de que realmente no vive, sino que es arrastrada por la vida. Son las personas que viven con el “motor en baja”, con el mínimo de energía, encogidas y resignadas ante todo lo que les pasa. Este modo de reaccionar se origina en los reflejos de las figuras parentales que han ignorado o despreciado las capacidades y recursos del niño, fomentando en él la creencia que nada de lo que haga va a satisfacer a sus padres, y que en el fondo es él mismo quien no vale la pena.

Otra de las características del estado de sobrevivencia es el control permanente sobre sí mismo. Esta actitud se deriva también de la propia imagen, de la convicción de que las imperfecciones y debilidades del ser humano menoscaban la imagen personal.

Antes que la activación y sobreexigencia propios del primer caso, las actitudes son más bien de disimulo, control y desconfianza hacia todos. Se vive “apretando el freno” como si la vida fuera una peligrosa y traicionera pendiente. El drama de este tipo de personas es su constante preocupación por “ser descubierta”, por no ser atrapado tal cual es realmente. Al prenderse a la idea de que lo mejor es siempre el ponderado “término medio”, no conseguirá arriesgar experiencias nuevas y nuevos aprendizajes.

Otra manifestación del estado de sobrevivencia, derivada de las creencias que se formaron en el pasado cercano (entorno familiar amplio) o lejano (herencia judeo-cristiana) es aquélla de que “nacimos para sufrir” o “nacimos para luchar”, ya que la felicidad es un premio que será otorgado (en otra vida habitualmente) a quienes más hayan acumulado realizaciones, sufrimientos, etc.). En contraposición, el estar bien, el gozar de la vida, el vivir bien, el cuidar del propio bienestar, son consideradas actitudes “egoístas”. Para luchar constantemente o aguantar, ya que la vida se convierte en estos casos en un suplicio constante es casi imposible evitar sentir. La única opción es vivir anestesiado ante la realidad, es decir, sobrevivir.

Una variante de este último tipo de estado de sobrevivencia apunta a generar un sentido sublime de la propia existencia en función de los demás. El espacio de la propia existencia, el valor personal depende del amor y aprecio de los demás, de sus éxitos y fracasos. Se vive, entonces, para los demás con la responsabilidad puesta en la vida de los otros, respirando, gozando y sufriendo a través de ellos. No se puede establecer una separación entre yo y el otro porque la identidad de la persona no ha podido formarse o consolidarse suficientemente. En este tipo de persona predomina la ilusión de que la salvación del mundo y de los demás, depende de ella. Por esta razón la llamamos “salvadora”. Se inmiscuye en la vida ajena, resuelve problemas del otro sin que se le pida, vive pendiente de su “ser útil para los otros”, se siente con el deber de inyectar optimismo cuando el otro está triste, de ayudar compulsivamente, de decidir lo que al otro le conviene. Es común en estas personas deprimirse profundamente cuando no son tenidas en cuenta, ya que su valorización interior depende de ello y por eso reclaman constante atención sobre sí misma. El mensaje aprendido en la infancia y que resuena en su cerebro es: “te quiero por lo que hacés, y no por lo que sos”.

Por último, la condición que se repite en los estados de sobrevivencia es la falta de conexión con nosotros mismos, con nuestros estados emocionales, con nuestro cuerpo, con nuestras sensaciones. En otras palabras, la ausencia de interioridad, el vacío interior. Y con ellos, la ausencia de esperanza.

De la sobrevivencia a la vida

La sobrevivencia y la vida, la vida y la sobrevivencia se mueven sinuosamente dibujando a veces diseños sorprendentes. Estos movimientos, a menudo asimétricos, fueron analizados a partir de nuestras investigaciones (1992; 1994) *sobre el aprendizaje corporal*.

Así pues, identificamos algunos elementos claves que pueden ayudarnos en la búsqueda de comprensión de este proceso vital que nada en medio de la sobrevivencia.

- la convivencia de la vida con la sobrevivencia;
- los detonadores y la ruptura, posibles causantes de vida;

- la toma de conciencia del estado de sobrevivencia;
- la opción por el sentido de la vida en medio del sin sentido;
- la adhesión a proyectos existenciales

La convivencia de la vida con la sobrevivencia

La convivencia de la vida con la sobrevivencia forma parte de nuestra existencia cotidiana. La vida y la muerte, el sentido y el sin sentido, la esperanza y la desesperanza, nos permiten vivir experiencias profundas de aprendizaje. Esas experiencias son como la trama de fondo de nuestro vivir cotidiano donde no existen experiencias de muerte sin la posibilidad de vivir experiencias de vida.

“Signos de esperanza” (mayo 2001) es el nombre de un artículo aparecido en el diario Última Hora. En este corto texto, el autor, consciente del estado actual de sobrevivencia, busca afanosamente los indicios de experiencias vitales y de esperanza que puedan permitir seguir viviendo e iluminando, como un fuego pequeño, el estado de desaliento que vive el país: *“En medio de este ir de “mal en peor” y, aunque parezca paradójico, existen signos de esperanzas. Son los “fueguitos” de... Son mis “plantitas” con las que sueño que un día se conviertan en bosque tupido. Todavía en diminutivo, puros bonsai, pero con mucho porvenir. Signos de esperanza son las denuncias valientes de algunos fiscales. Otro signo de esperanza me lo dio un viaje en ómnibus al interior. Rezonguemos porque sino, vamos a reventar con tanto enojo acumulado. Pero tampoco dejemos de recordar estos signos de esperanza”.*

Sentir en carne propia los movimientos de la desesperanza y de la esperanza es una experiencia corporal, profunda y dolorosa. Esta experiencia paradójica intenté plasmarla en un poema donde lo complejo, lo inentendible y lo paradójico aparecen con claridad y sencillez.

Desespoir (desesperanza)

*Desesperanza que corroes gota a gota mis entrañas profundas,
sin esperanzas habitas mi alma atrapada en mil telarañas
y en las rocas áridas del mar violento.
Noche oscura, noche negra del alma,
sin sentido abrumador
me arrojas en las profundidades del mar azulado sin tierra firme.
Mar viviente, movimiento eterno,
¿dónde escondes la esperanza dorada
de los días de lluvias sanadoras?
Firmamento azulado vestido de paz y claridad,
¿dónde se encuentra la luz pacificadora
que enciende los braseros cotidianos?
Alma de mi alma, sagrario encendido,
¿por qué guardas en tu seno el sin sentido agotador?,
¿por qué escondes en un rincón el lampión de la esperanza?
Esperanza esperanzada ¿por qué te mimetizas
en los coloridos jardines de la noche?
Alma de mi alma, mar dorado y cristalino,
esperanza sin esperanza,
diamante sin brillo emborrachante.
Sin esperanzas que guardas la esperanza viva,
viviente en tus raíces abiertas
como un pulpo vestido de arco iris.
Ceniza caliente en mi habitación interior,
acompañante serena de la soledad del alma.
Calor cansino de un largo invierno,
nutre viviente mi alma cansada.
Sin sentido del sentido
cúbrete de ceniza viviente
en medio del calor de la tarde que se va.
(La Habana, 7 febrero 2001)*

Los detonadores y la ruptura provocadores posibles de vida

En *Buscando la vida* (1994) expresábamos que el proceso de aprendizaje se pondrá en marcha únicamente si se produce un golpe suave o violento que vendrá a quebrar la rutina y la cotidianeidad de nuestras experiencias. A estos impactos o golpes los llamamos *detonadores*.

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal

dando paso
a la Vida

Así pues, detonadores son aquellos acontecimientos que crean situaciones nuevas o diferentes y que provocan en nosotros un incipiente cuestionamiento.

¿Cuáles son los rasgos que caracterizan a un detonador?

Algo o alguien que viene a romper la quietud de nuestra rutina.

Un acontecimiento o situación que irrumpe en nuestra rutina y que nos aporta algo nuevo, diferente o raro. Acontecimientos que golpean nuestra rutina y pueden ser dolorosos como la muerte o la separación de alguien a quien estamos estrechamente ligados o gozosos como el nacimiento de un ser que nos entrega algo nuevo.

El detonador provoca sentimientos, emociones y cuestionamientos. El impacto no nos deja indiferentes emocionalmente.

Diferentes situaciones irrumpen como detonadores en nuestras vidas, se acercan a nosotros, sigilosa o brutalmente y lo hacen sin pedir permiso. La irrupción de los detonadores en nosotros no depende de nuestra voluntad. Lo único que nos pertenece es la decisión de aceptar o no el impacto de esos detonadores, que desatan, habitualmente, todo tipo de sentimientos y emociones y optar por continuar nuestro proceso de aprendizaje o enterrar el impacto, bloqueando el sendero de una experiencia significativa y prometedora.

La ruptura

Un detonador es un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje, porque es capaz de romper lo rutinario y lo evidente de las experiencias, y producir así lo que llamaremos *una ruptura*, que a su vez nos aporta una nueva perspectiva y una manera diferente de vernos y de ver nuestra experiencia. ¿Qué hacer ante tanta novedad, diversidad o pérdida?. No existen muchas respuestas a esta pregunta. Solamente dos reacciones son posibles: *o nos conectamos estrechamente con nuestra experiencia de ruptura o nos desconectamos de ella.*

La toma de conciencia del estado de sobrevivencia

En nuestro proceso actual de aprendizaje la transición hacia las experiencias de vida pasa por la *experiencia vivida* o sea la toma de conciencia de nuestro estado de sobrevivencia que nos permite sentir de qué nos priva este estado y experimentar así cómo vivimos a medias, cómo sobrevivimos. Con cierta frecuencia escuchamos testimonios que indican el profundo deseo de vivir la vida y de saborearla con profundidad pero sucede que las personas habituadas a frecuentes experiencias de sobrevivencia no saben como favorecer las experiencias de vida: *"Algo no anda en mi vida...ando corriendo detrás de algo y nunca puedo alcanzarlo..."; "Dígame qué debo hacer para vivir plenamente... yo no sé como hacerlo... no conozco otra experiencia que la que vivo actualmente"; "Me gustaría tanto gozar de la vida... pero hay algo que me lo impide; ¿por qué no soy capaz de gozar y de alegrarme profundamente?... Siempre hay algo que viene a echar todo por tierra..."*.

José Luis es un joven profesional de 30 años. Es una persona cercana a sus emociones y con reflexiones sumamente interesantes. Posee una buena formación teórica en el campo de la psicoterapia corporal. Su testimonio escrito nos permite comprender como él es capaz de tomar conciencia de sus movimientos de sobrevivencia. Siente que vive y respira a medias especialmente cuando contacta y se sumerge en su pasado. Una mirada reflexiva y corporal le permite la búsqueda de otras experiencias más interesantes que las de la sobrevivencia y así expresa su experiencia:



De la experiencia de la muerte a la experiencia de la vida

Estoy escribiendo después de 14 horas de haber pasado por la experiencia. Me encuentro con mayor energía que los días anteriores y el desgano está desapareciendo de a poco. Pensé que quedaría agotado, fragmentado e impotente ante lo que estaba viviendo pero no fue así.

Volví a trabajar un tema álgido de mi historia personal: la sobreexigencia. Comencé relatando al terapeuta mis dolores en la garganta (reprimir el llanto), mi obstrucción en el trabajo y en mis procesos de crecimiento como persona, mi necesidad de realizar cosas fabulosas para que me presten atención y el sentimiento de culpa y vergüenza que se establecen en mí cuando no estoy a la altura de las expectativas de los demás.

No quería parar de hablar, sentía un poco de temblor extraño en el cuerpo, y estaba como saltando en el mismo lugar sin poder sedimentar. Me dí cuenta de ésto y mi terapeuta me fue reflejando de a poco.

Me empecé a conectar más con lo que sentía cuando establecí mis fronteras. Asocié el temblor con la agitación y aceleración de mi vientre en estos últimos días, la obstrucción laboral con la idea de ser y hacer cosas espectaculares que genera mi mecanismo de sobreexigencia y continué dando rienda suelta a mi necesidad de lamentarme por muchas cosas. El terapeuta me dijo que yo construí mi espacio vital (mis fronteras) basado en las aprobaciones y valoraciones. Necesitaba hacer cosas espectaculares para que en mi casa me consideren. En un principio ésto no me movilizó pero sí reaccioné al relatar cómo pierdo presencia y tranquilidad cuando voy a competir o cuando hablo con alguien de lo que yo soy capaz de hacer o de las cosas espectaculares que hago. Tuvo impacto porque sentí corporalmente que necesitaba desaparecer “yo”, y hablar de “alguien” para poder conectarme con las personas. Un “yo falso” que puede conectarse con el mundo, mientras el “yo verdadero” desaparece para sobrevivir.

El terapeuta me explicó que mi frontera es como una muralla que me defiende de las cosas pero que me aísla y en verdad yo sentía que si establezco fronteras ya no tendré de que hablar con la gente, ni que mostrarles y no podré conectar con nadie. Me sentí solo, impotente y más triste.

El terapeuta insistió que mis fronteras estaban muy rígidas y me pidió, moviendo las suyas, que yo moviera las mías para hacerlas más flexibles. Entré en pánico, terror, quedé helado, me petrifiqué. No sentí las piernas y mis brazos, los que podían mover las cuerdas, se fueron endureciendo casi por

completo y veía a las cuerdas como enemigas que me iban a hacer desaparecer. Sentí como si estuviera sepultado vivo debajo de mis brazos, piernas y cuello que semejaban de piedras. Solamente luchaba mi pecho alrededor del corazón, ambos conectados a mi cabeza (ojos, nariz, cerebro) por un fino cordón.

Lo que estaba viviendo en ese momento era una lucha por la vida. Mi terapeuta gritaba que no me fuera, que respirara y volviera, pero yo me sentía ir. Una luz pequeña al comienzo, comenzó a surgir desde lo más profundo y lejano de mi pecho, justo detrás del corazón; me traía energía para seguir luchando: un calor que podía derretir esas piedras heladas. La luz se instaló para permitirme sobrevivir, pude recuperar el movimiento de mis brazos y piernas. Todavía estaba muy cansado y rígido, pero me decía en el interior que podría sobrevivir así. Era mi antigua memoria.

De a poco fui respirando, y cuando le conté a mi terapeuta acerca de la luz, llevé la mano derecha al pecho y empecé a mimar y masajear esa parte; el automasaje me permitió respirar mejor y darle más espacio y aceptación a esa luz. No sólo aceptación, sino un recurso único para sobrevivir.

La luz empezó a brillar más y a darme más calor. Mi terapeuta me pasó el mensaje "TE QUIERO, TE AMO, POR LO QUE SOS Y NO POR LO QUE HACÉS". Este mensaje no retumbaba tanto, y sólo seguí mimándome y dándome apoyo en el pecho, cuando de pronto surgió en mí el mensaje "NO TE ABANDONARÉ JAMÁS, PASE LO QUE PASE ", "ESTARÉ CONTIGO AHORA, EL DIA DE TU MUERTE Y DESDE AHORA EN MÁS TODA TU VIDA". Eran los mensajes de la luz para mí, y esa luz representaba lo que yo soy, lo esencial en mí, mi self. Fue una experiencia de entregarme y arrojarme en mí propio self, en mi propia esencia.

YO VINE EN MI AUXILIO, NO ME ABANDONARÉ JAMAS, PASE LO QUE PASE. AHORA Y EN LA HORA DE MI MUERTE, Y DURANTE TODA MI EXISTENCIA.

Eso me trajo la luz, el mensaje de mi YO VERDADERO, un yo misterioso y sagrado.



Opción por el sentido de la vida en medio del sin sentido

Elegir la búsqueda del sentido de la vida significa tomar posición y buscar serenamente los medios y las condiciones necesarias para navegar en búsqueda de experiencias vitales. Una manera de salir del estado de naufragio en el que nos mantiene la desesperanza y la sobrevivencia es la de decidir respirar y vivir plenamente a pesar de las experiencias de muerte que podrían tocarnos pero que no tienen el poder de ahogarnos.

Según Alemany (1998) el poder optar por la vida se refleja en cinco actitudes:

- *Trabajar equilibradamente, sabiendo descansar*

Trabajar equilibradamente es la capacidad de poder reponer esa fuerza de trabajo, es decir, darnos el descanso y los nutrientes necesarios a nivel físico, síquico y espiritual. Esta actitud tiene mucho que ver con una sana autoestima.

- *Construir amor*

Para Freud esta actitud significaba hacer el amor en plenitud pero una traducción mejorada sería construir el amor plenamente.

- *Ser abejas o colibríes, no moscas*

Las moscas generalmente se posan sobre el estiércol transportándolo de un lado para otro. Los colibríes captan el mejor néctar de las flores y las abejas laboriosas con el material extraído producen la miel, alimento nutritivo y poción elemental.

- *Poseer capacidad de diálogo y de perdón*

La actitud de diálogo es lo que se llama la escucha empática, dentro de la cual se encuentra la capacidad de perdonar.

- *Sana autoestima*

Un buen nivel de autoestima es el fundamento de todas las anteriores y del poder optar por la vida.

Las dos primeras actitudes pertenecen a la inspiración de Freud, quien las consideraba indicios de salud mental.

Adhesión a proyectos existenciales

La ruptura experiencial se ha producido y consecuentemente, se presenta una vivencia diferente que nos aporta una perspectiva nueva. Posteriormente, una mirada hacia nosotros mismos y una mirada hacia nuestra experiencia nos permite conectarnos con lo que estamos viviendo. De esta manera se produce en nosotros una toma de conciencia que nos mueve a continuar el proceso de aprendizaje. Después de esto, se manifiesta **un proyecto existencial importante** que nos moviliza y aparece como algo importante que merece ser realizado.

Indicios y características de las experiencias vitales

¿Cuándo se producen las experiencias de vida más características?

Cuando:

- *acepto vivir como un ser humano imperfecto entre otros similares, y no como un dios perfecto;*
- *puedo sentirme bien conmigo mismo, encontrarme en paz con la vida, apreciando y buscando este estado;*
- *me acepto como un ser contradictorio y dejo de luchar contra mí mismo;*
- *puedo aceptar la vida con todas sus tonalidades, matices y realidades, y no intento vivirla en “blanco y negro”, en “bueno y malo”;*
- *me es posible hacerme cargo de mí mismo y de mi propia vida, aceptando que no tengo poder o responsabilidad sobre las demás personas para cambiarlas o educarlas a mi imagen y semejanza;*
- *respiro para mí mismo antes que para los demás;*
- *siendo útil a mí mismo puedo hallarme más dispuesto a mantener relaciones de mayor calidad con los demás;*
- *puedo tener proyectos personales, grupales, de pareja, que me realizan y no me restan vida;*
- *me doy tiempo para vivir con intensidad y no ando corriendo detrás del hacer cosas;*

- *puedo vivir mis ilusiones y proyectos con realismo;*
- *me permito invertir en mí mismo, construir y fortalecer mi vida interior;*
- *soy capaz de arriesgar experiencias diferentes que me permiten superar los estados de sobrevivencia;*
- *puedo aprender, y no hundirme, con todo lo que me pasa;*
- *puedo vivir el amor y la esperanza.*

A esta lista el lector podrá agregar sus propias experiencias de vida.

Aprendiendo a vivir con mi sordera

María Isabel, 40 años, sufre de la enfermedad de Ménière. En la etapa actual, por momentos, la sordera es un síntoma importante. Esta participante asistió a un taller grupal de aproximadamente 40 horas, donde cada participante trataba de identificar su propio proceso de aprendizaje a partir de su experiencia corporal, en la perspectiva de lo psicocorporal. El cuestionamiento clave era: ¿cómo aprendo a partir de mi experiencia corporal?.

La coordinación y animación estuvo a mi cargo.



“Hace alrededor de 10 años que convivo con la enfermedad de Menière la cual hace fluctuar mi audición. El aprendizaje de la comunicación no fue fácil para mí cuando era pequeña porque sufría de lo que actualmente se denomina sordera central, es decir que escuchaba sin poder decodificar los sonidos. Mis dificultades auditivas estuvieron presentes a lo largo de todo el taller y desde el inicio se manifestaron con fuerza. La dificultad para decodificar en medio de los ruidos internos y las distorsiones me llevó a recuerdos y sensaciones de mi niñez. Sentí en los dos primeros encuentros grupales mi dificultad para comunicarme; debía analizar la situación y hallar la manera de adaptarme. Me encontraba muy centrada en el intento de escuchar. Podría decir que estaba poco presente para mí y más bien presente para los otros. Nunca imaginé que iría a ser tan difícil y luego del tercer encuentro

pensé en no regresar al taller pero al mismo tiempo sabía que mi tenacidad no lo permitiría... Realicé un nuevo test de audición y mi audífono fue reprogramado lo que mejoró su eficacia. De esta manera la experiencia me fue llevadera y fuera del gran grupo, los ejercicios me permitieron aprendizajes interesantes que no quería perderlos. El ejercicio de la presencia alternada (...“no se puede estar presente para sí mismo y para el otro al mismo tiempo”) ha sido significativo porque confirmó mi capacidad de sentir el vaivén de la presencia y pertinencia de mi intuición en relación a la imposibilidad de la presencia simultánea de dos personas.

Los dos hilos conductores mayores de mi aprendizaje han sido mis dificultades auditivas y mi escasa expresión verbal en el grupo y en el diario personal. Esto me sorprendió porque generalmente hablo y escribo mucho. Una experiencia muy kinestésica, corporal, llena de sensaciones, emociones, imágenes y movimiento me llevó a no buscar las palabras, ni desear encontrarlas. Lo describiría como el inicio de una apertura inconsciente a lo no verbal. Esta reacción era nueva y extraña para mí y me transportó a mi escenario original: cuando era pequeña y no hablaba, tenía la impresión de no existir, de ser un espectro. Me decían a menudo “Dí lo que quieras, podemos entenderlo”. Como si nada pudiera decir de modo no verbal. Me sentí reconocida como alguien de valor en el momento en que dominé la palabra (6 años) y desde entonces no paré de hablar.

Cuando el silencio se instaló en mí traje consigo un sentimiento de calma profunda y de bienestar conmigo misma, creando al mismo tiempo la apertura esencial a lo que podría acontecer. Me dí cuenta que la presión que sufrí desde niña para aprender a decodificar y hablar, dejó huellas profundas y sacrifiqué mi manera no verbal de estar en relación con el mundo, mi capacidad de presencia inmediata en mi sentir y en el sentir del otro.

Este proceso de aprendizaje psicocorporal me enseñó la importancia de la ruptura que interroga, provoca y sin la cual la experiencia no tiene asidero y transcurre sin llamar la atención.

Lo que aprendí respecto al proyecto existencial de activación del sentido de la vida y de la integración, es muy personal y tengo dificultad para imaginarme

que ésto pueda ser generalizado. Yo lo sentí en mi vida como una revelación, no como algo que debió extirparse de la experiencia. En condiciones de presencia, apertura, atención, el proceso natural permitirá emerger en su momento al proyecto existencial.

En lo referente a la integración, creo que recién recorreré esa senda cuando aplique bastante en lo cotidiano este proyecto existencial. Entonces podré expresar: " Mi sentir ocupa un lugar importante en mi relación con el mundo, soy consciente de ello y estoy presente en ello con frecuencia: lo percibo y expreso no verbalmente.. El silencio total ya no será necesario para sentir y expresar lo no verbal sino que lo verbal podrá ocupar su espacio sin invadirlo todo. Aunque me parezca un sueño lejano, si alimento mi proceso de aprendizaje, el movimiento va a persistir e irá necesariamente hacia la integración".



En este relato resumido. María Isabel describe los momentos vividos durante su proceso de aprendizaje corporal: las experiencias de sobrevivencia aparecen como la presencia permanente de una incapacidad y de bloqueos que amenazan el florecimiento de experiencias vitales. Lo que vive María Isabel durante el taller reaviva el recuerdo penoso de sus dificultades auditivas durante la infancia. Inicialmente María Isabel siente que su *aprendizaje estaba bloqueado, disminuido, empobrecido* pero a partir del sexto encuentro se produce la ruptura y María Isabel opta por vivir plenamente su experiencia de aprendizaje.

El aprendizaje, como un arroyo sinuoso, siempre está en movimiento. Muchas veces, una roca imponente podrá frenar o intentar bloquearlo pero la persona en aprendizaje, sigue en movimiento. Podría ser que el río turbulento se oriente hacia aguas calmas y serenas y todo parezca tranquilo, pero la persona que aprende, aunque decida reposar, está en movimiento. La única manera de salir del movimiento de aprendizaje es interrumpiendo definitivamente el proceso de aprendizaje. ¿De qué se nutre este río?. ¿Cómo se producen los movimientos de

aprendizaje?. ¿Qué es lo que se mueve en este río profundo y sin fronteras?.

En nuestra concepción del aprendizaje corporal integrado, el aprender es percibido como la búsqueda y realización de experiencias de vida: *aprender a vivir la vida*. Estas experiencias vitales no están lejos de las experiencias de sobrevivencia. Así pues, el aprendizaje se vuelve una danza, un movimiento donde la vida y la sobrevivencia marcan los pasos de la experiencia vivida.

¿Cómo caminar desde la sobrevivencia a la vida?

¿Cómo favorecer el caminar hacia la vida?. ¿Cuáles son los elementos que favorecen esta transición?. ¿Cómo nuestro poder interior y el sostén de otras personas o grupos o comunidades nos apoyan en este caminar hacia la vida?.

Nuestra pregunta central es: **¿Qué hacer para movernos de la sobrevivencia hacia la vida?**. ¿Cuál es la relación entre sobrevivencia y adversidad?.

Trataremos de responder a estas preguntas a partir de la **perspectiva de la resiliencia**.

La sobrevivencia y las adversidades

La situación de sobrevivencia es vivida por algunas personas... Sobrevivencia psicológica, económica, familiar, etc. En esta situación de sobrevivencia la persona pierde momentáneamente o definitivamente su fuerza y poder interior para enfrentar estas situaciones dolorosas.

Son **las adversidades** (traumas, duelos, carencias afectivas y económicas, desempleo, pobreza, infancia infeliz...) las que pueden hundirnos o reconstruirnos como personas. Si nos sumergimos en los acontecimientos adversos entraremos en estados de sobrevivencia... ¿Por cuanto tiempo?. ¿Por qué algunas personas quedan enfrascadas en ese estado y otras salen a flote de una manera honorable?. ¿Cómo hacer para salir de esta experiencia tan dolorosa de la sobrevivencia y comenzar a caminar hacia la vida?.

Adversidad

*A veces en la vida tropiezo como un ciego
y cruzo en el gentío cual rayo o vendaval;
Unos me llaman loco y otros me llaman necio
yo sigo entre la turba, mi grito es siempre igual.*

*Tropezaré en la vida sin esperar ya nada,
resbalaré en la cima sin poderla escalar;
Más seguiré siendo fuerte, no cederé un instante;
La fuerza-justicia de los hombres- ¡Canalla humanidad!.*

*Quando el gentío se acalle; yo seguiré luchando
aún con mediocres armas y en lucha desigual...
Quando el verdugo duerma yo tejeré su cuerda;
Quando el cobarde ceda yo le hincaré el puñal.*

*Seré tronco en la selva y piedra en el sendero,
seré como una sombra del paria en su amamanto;
Cual hoja en el invierno que agarrase del tallo
seguiré subsistiendo... ¡yo seguiré luchando!*

*Seré tromba en el mar, tormenta en las alturas;
En campos seré tollos, lebré en el trigal;
Seré Roca en los altos que la corriente trunque
y que en pedazos caiga al turbio manantial.*

*Seré fuego en las cumbres, señal de marineros,
seré grito en la selva, señal de combatientes;
¡Como indomable barca burlaré el arrecife,
corno arrecife mismo retaré los valientes!*

*No admitiré limosna de los que la robaron,
no imploraré perdón de una bestia brutal;
Porque en mi lucha arriesgo la vida por la muerte...
A veces trae la muerte... la paz... ¡La Libertad!*

*Adversidad y lucha... ¡justicia a la razón!
Seguiré siendo fuerte, más fuerte que mi afán,
no rendiré mí puesto, no rendiré mis armas
a un parla que se entrega por látigo y por pan.*

(autor anónimo)

Es posible enfrentar la adversidad extrema o los sufrimientos profundos y salir victoriosos. Es posible, dice el Dr. Cyrulnick aprender a vivir plenamente, a pesar de las adversidades y eso hasta los 120 años... Desde los años 80' investigadores y intervinientes europeos, americanos y latinoamericanos que trabajan con niños o adolescentes y adultos están dedicándose con mayor fuerza en profundizar una experiencia y una teoría prometedora: **la resiliencia**.

Esperanzadora para aquellos seres humanos marcados *por traumatismos importantes, adversidades, durante su vida... como el holocausto, la tortura, los abusos físicos y sexuales, el abandono, la pobreza, el hambre, los duelos, la inmigración...* ¿Por qué algunas personas se hunden definitivamente y otras renacen de sus cenizas?. ¿En qué consiste la resiliencia?.

El camino que explorar y responder a estas preguntas lo podemos encontrar en la **resiliencia... ¿Qué es la resiliencia?. ¿Cuáles son los tutores de resiliencia que nos hacen enfrentar con éxito la adversidad?**

¿Qué es la resiliencia?

Según Cyrulnik (2001, p.31) *"la resiliencia podría definirse como la capacidad de ciertos individuos que resisten a los sufrimientos y a veces los utilizan para llegar a ser más humanos"*.

Hace mucho tiempo, dice Cyrulnik (2001, p. 259) que existe el concepto de resiliencia, pero esta vez podemos analizarlo. Se trata de un proceso, de un conjunto de fenómenos armonizados, donde la persona se escabulle en un contexto afectivo, social y cultural.

Hablar de la resiliencia (2001, p.261) en términos de individuo constituye un error fundamental. No somos más o menos resilientes, como si tuviéramos una serie de cualidades: la inteligencia innata, la resistencia al mal o la molécula del humor. La resiliencia es un proceso, un aprendizaje del niño o de la niña, que de peripecia en peripecia y de palabra a palabra, inscribe su desarrollo en un medio ambiente y escribe su historia en una cultura. Así pues, no es tanto el niño o la niña que es resiliente sino más bien su historia y su evolución.

Los componentes de la resiliencia: el relato de las vivencias de la niña vendedora del Abasto

Quisiera responder a la pregunta: **¿cuáles son los componentes de la resiliencia?**. Y lo haré de una manera concreta a partir de la experiencia de la niña vendedora del Mercado de Abasto, Purita Zayas (2005).

¿Cuáles son los factores que favorecen la construcción de la resiliencia en el ser humano?

Sin duda alguna los factores son múltiples. Ellos son de orden individual, grupal, comunitario y social. La resiliencia se hace incomprensible si se reduce a su aspecto puramente intrasíquico y se olvidan sus contextos familiar, socio-cultural, socio-político, etc.

La resiliencia se construye cuando se experimenta **1) la adversidad y 2) se la enfrenta 3) a partir de sus fuerzas personales, 4) con el apoyo de personas significativas, 5) de grupos y 6) de instituciones resilientes.**

Las adversidades

La vida de esta niña está rodeada de pobreza, sacrificios, trabajo exigente, temprano y descanso inadecuado: *De noche dormían en el piso de un depósito del Mercado, hacinado y sin ventilación. En los veranos el calor era sofocante y en los inviernos el intenso frío se convertía en una penuria más.* Al mismo tiempo el ambiente adverso de acosos y abusos sexuales es el pan cotidiano: Purita Zayas era una pequeña de 7 años, vendedora ambulante que recorría el Abasto donde *los niños pierden su infancia a cambio de un plato de comida... Ella debía enfrentar a la adversidad de las humillaciones y acoso de los adultos deseosos de sacar provecho de la miseria y la indefensión.*

Otros niños trabajadores del Abasto, como Purita Zayas, viven persecución, hambre... *Los niños trabajadores son los más afectados por estas medidas. Ya no pueden ingresar al Abasto. Pasan hambre y se quedan en las calles, donde también son perseguidos por los policías. Otros permanecen en sus casas solos y realizando diferentes tareas mientras sus madres trabajan. Algunos*

hacen mandados o cuidan niños ajenos. Son explotados en tareas de servidumbre por míseras pagas.

Enfrentar la adversidad: la niña constructora de resiliencia

Enfrentar y resistir la adversidad es el primer paso de la construcción de la resiliencia: *Ella es un símbolo de la resistencia. Una niña que se crió en medio de la adversidad, el abandono y la pobreza. Ella tuvo la capacidad de salir fortalecida en medio de esa cruda realidad... La niña siguió desgranando choclos en las madrugadas, acompañando el desvelo y esfuerzo de su abuela.*

Cualidades personales de Purita Zayas

La niña vendedora del Abasto es una **niña inteligente, despierta y líder** *(Por sus condiciones de liderazgo, sus compañeritas la eligieron delegada... Cuando Purita cumplió 14 años, fue elegida delegada nacional ante la Onats, organización de niños y adolescentes trabajadores. Representó al Paraguay en diversos congresos internacionales. En esos foros hizo denuncias sobre la realidad de los niños trabajadores en Paraguay... Se convirtió en un referente, un modelo a imitar).*

Niña sacrificada y con una gran capacidad de trabajo *(Se levantaba a las 4 de la mañana para vender toda la mercadería antes de ir a la escuela... Hacía grandes sacrificios para asistir a las reuniones de su grupo).*

Esta niña **debía enfrentar los problemas cotidianos y los iba resolviendo** (...juntaba verduras y frutas arrojadas a los tachos en el Abasto. Rescataba aquellas que no estaban tan descompuestas y podían ser revendidas. También pelaba porotos, arvejas y choclos).

Los proyectos personales y la causa social, proyectos sociales, no están ausentes *(Purita está por concluir la secundaria... Sólo ella sabe cuánto sacrificio le costó alcanzar este objetivo. Sigue durmiendo en ese depósito del Abasto. Desgrana 750 choclos cada madrugada. En este escenario de marginación y abandono, Purita Zayas sigue su lucha por los derechos de los niños y adolescentes trabajadores. Continúa*

desgranando choclos en las madrugadas mientras acaricia otro sueño: ir a la universidad para estudiar Sociología. Cuando termine esa carrera, le habrá ganado una batalla más a la adversidad).

Sus proyectos activan el sentido de la vida *(Le roba tiempo al sueño y al descanso para estudiar y asistir a los encuentros con otros niños y adolescentes que se reúnen diariamente en el local de la organización Callescuela).*

Las personas, los grupos y la institución significativos

Las relaciones significativas, el amor incondicional de estas y el apoyo sostenedor favorecen la construcción y el tejer constante de la resiliencia. Sin estas personas tutoras de resiliencia no es posible construir experiencias de vida.

Las personas que han jugado un papel fundamental en la vida de Purita Zayas son: la abuela (Vivía con su abuela Saturnina, a quien llamaba mamá), **otras niñas** *(Mucha carga sobre una pequeña de solo siete años. En su peregrinar por el Mercado conoció a otras niñas como ella, luchando por la supervivencia en un ambiente hostil), Norma Duarte, de la organización Callescuela, comenzaba en ese tiempo un trabajo de abordaje con estas niñas en el Mercado de Abasto. Había quejas contra los guardias de seguridad por maltrato y denuncias sobre otros abusos contra las pequeñas vendedoras ambulantes.*

El grupo constructor de resiliencia: *(Unas 15 nenas formaron el primer grupo organizado. Aprendieron a protegerse, haciendo de a dos las recorridas y utilizando un chaleco que las identificaba).*

La Institución constructora de resiliencia: Callescuela.

Así, pues podemos decir que el relato de las vivencias de la niña vendedora del Mercado de abasto nos permite comprender mejor, aunque todavía de una manera global, algunos elementos esenciales en la construcción de la resiliencia: **1) la persona experimenta la adversidad y 2) la enfrenta, 3) a partir de sus fuerzas personales, 4) con el apoyo de personas**

significativas, 5) de grupos y 6) de instituciones constructores de resiliencia.

Boris Cyrulnik, dice Aldo Melillo (2006), ha marcado con mucha precisión la ubicación de la resiliencia entre los diferentes quehaceres de una sociedad y lo dice así: "Cuando un niño sea expulsado de su hogar como consecuencia de un trastorno familiar, cuando se le coloque en una institución totalitaria, cuando la violencia del estado se extienda por todo el planeta, cuando los encargados de asistirle lo maltraten, cuando cada sufrimiento proceda de otro sufrimiento, como una catarata, será conveniente actuar sobre todas y cada una de las fases de la catástrofe: **habrá un momento político para luchar contra esos crímenes, un momento filosófico para criticar las teorías que preparan esos crímenes, un momento técnico para reparar las heridas y un momento resiliente para retomar el curso de la existencia**".

Los constructores de resiliencia

Las personas que han podido sobreponerse a grandes sufrimientos describen los mismos factores de resiliencia. En primer lugar aparece el encuentro con una persona significativa, luego dibujar, jugar, reír y hacer reír permiten despegar la etiqueta que los adultos pegan tan fácilmente. Vivir en una cultura donde se puede encontrar sentido a lo que nos sucedió: historiar, comprender y dar, constituyen los medios de defensa más sencillos, más necesarios y más eficaces. (Cyrulnik, 2001, pp.261).

Son estos tutores de resiliencia los que nos permiten atravesar las experiencias de sobrevivencia y así meternos en movimiento hacia la vida. Las múltiples investigaciones sobre la resiliencia (Cyrulnik, Melillo, Vanistendael, Suárez Ojeda, Grotberg, Rutter...) trataron de buscar los factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad, tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. Existe un cierto consenso entre los investigadores para afirmar cuales son los elementos constructores esenciales de la resiliencia. Ellos son:

Autoestima consistente. Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o

adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

Introspección. Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

Independencia. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

Capacidad de relacionarse. Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.

Iniciativa. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

Creatividad. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando

es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, 2002).

Según Edith Grotberg (1997), los niños construyen los factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes:

- *“Yo tengo” en mi entorno social.*
- *“Yo soy” y “yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.*
- *“Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros*

Tengo: Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.

Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros. Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.

Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

Soy: Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.

Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.

Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Estoy: Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

Seguro de que todo saldrá bien.

Puedo: Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

Buscar la manera de resolver mis problemas.

Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.

Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Algunos elementos que favorecen el paso de la sobrevivencia a la vida

La interioridad

Es la experiencia del encuentro consigo mismo... Es el espacio donde somos como somos... con oscuridades y esperanzas... Es el espacio donde podemos experimentar nuestro poder interior... Y es el espacio donde en la adversidad violenta aparece el sin sentido... Y desde esta vida interior buscamos pacientemente encontrar el sentido de la vida. La vida interior nos alimenta y riega nuestros proyectos y esperanzas.

La autoestima

Se refiere al valor que el individuo atribuye a las percepciones de sí mismo y depende del amor, respeto y aceptación de los otros y del propio sentido de valor, competencia y capacidad.

La mano tendida

La resiliencia es el arte de navegar en aguas rápidas. Un trauma ha empujado a la persona herida hacia una dirección que no deseaba ir. Ya que la persona ha caído en este torrente de agua que le lleva hacia la cascada de magulladuras, la persona resiliente debe recurrir a los recursos internos impregnados en su memoria, debe luchar para no dejarse llevar hacia la pendiente natural de los traumatismos que le hace navegar en medio de golpes, hasta que *una mano tendida* le ofrezca un recurso externo, una relación afectiva, una institución social o cultural que le permita salir de esa situación.

El humor

Cyrułnik (2001, pp.110-111), citando Freud, dice: "la esencia del humor reside en el hecho de economizar los afectos

(affects) que la situación debía ocasionar y así situarnos por encima de tales manifestaciones afectivas gracias al humor y a las bromas”.

El afecto ha sido doloroso ya que el acontecimiento ha sido cruel. Pero la manera de representarlo durante el relato o mimándolo modifica el sufrimiento y lo transforma en sonrisa. El humor es liberador y sublime. La invulnerabilidad del yo rechaza el hecho de dejarse imponer el sufrimiento desde el exterior e incluso encuentra la manera de convertir las circunstancias traumatizantes en un cierto placer.

Esta idea del humor es a menudo mal aceptada, como si fuera indecente el hecho de reírse del propio sufrimiento. Es cierto que el margen de maniobra es estrecho y que en el humor que fracasa, cuando el riesgo no ha sido bien medido, la broma no produce el efecto deseado y más bien humilla a la persona herida. Y sin embargo, el aspecto relacional de esta representación síquica, que transforma una desdicha en placer, se observa todos los días.

La creación

Esta manera de ver el mundo, este deseo de relacionarse con los otros, se concretiza en la obra literaria *Les voyages de Gulliver* (1726). De hecho, el relato sirve de metáfora psicológica y social a un sentimiento de caída, donde es tan angustiante el deseo de dominar esta angustia como el de ser dominado por ella. Jonathan, dolorido por el desastre afectivo de sus primeros años de vida siente deseos de relacionarse y durante la noche toma la forma de un sueño. Al despertarse, el futuro escritor manifiesta su resiliencia retomando su sueño para escribir un relato. Por medio de esta resistencia, la persona herida llega a ser un creador útil a otras personas. El pequeño Jonathan llega a transformar su herida en obra de arte. Su mundo interior, destrozado por el desastre afectivo, se metamorfosea en un mundo hermoso, divertido y útil socialmente. Así opera la simbolización: “...civilizando el fantasma a través de la palabra y de las actividades creadoras, artísticas, científicas u otras.” (Cyrułnik, pp. 234-235).

Los proyectos existenciales y sociales

Otro tutor de la resiliencia es **la búsqueda del sentido de la vida y los proyectos: los desafíos cotidianos, las metas, los proyectos...** El ideal, la causa social, convertidos en proyectos favorecen nuestra capacidad de enfrentar las adversidades.

Búsqueda de una meta futura hacia la que poder volverse. De forma instintiva, algunos prisioneros trataban de encontrar una meta propia. El ser humano, dice Frankl, tiene la peculiaridad de que no puede vivir si no mira al futuro (...).

¿Cómo concretizar nuestro caminar... hacia la vida?

Hemos identificado algunos elementos que favorecen esta transición. Sin embargo una pregunta queda en el tintero: cómo concretamente desarrollar la interioridad, la autoestima, las relaciones significativas, el humor y los proyectos existenciales?.



una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal

*danlo pase
a la Vida*



Celebrando la vida

*En el texto titulado **La vida vivida** hemos deseado presentar el aprendizaje como un movimiento de vida. Nuestra intención era la de hacer sentir al lector o a la lectora el espíritu vital y energético del aprendizaje. Es una manera holística de presentar, desde las primeras líneas, nuestra concepción del aprendizaje. **Aprender a navegar entre la sobrevivencia y la vida** desea ser un texto donde afirmamos explícitamente que en el proceso de aprendizaje no pueden separarse las experiencias de sobrevivencia y las experiencias de vida y viceversa. El aprendizaje es enfocado como una experiencia vital que se construye a través las experiencias de sobrevivencia. **Aprender a construir vida** es la presentación de la savia teórica que alimenta, desde el comienzo nuestra investigación: **el aprendizaje corporal, la Psicoterapia corporal integrada y la sanación en Echo**. En este capítulo **Celebrando la vida** deseamos entregarles los relatos de aprendizaje corporal en su estado más puro, sin análisis y sin interpretaciones de nuestra parte.*





EL RELATO DE APRENDIZAJE CORPORAL

En nuestro libro *Buscando la vida* (1994) decíamos: *el relato de aprendizaje es un instrumento que nos permite, por una parte, recordar de la manera más fiel posible, nuestros aprendizajes y por otra, sacarlos hacia afuera, observarlos, analizarlos, de manera tal que nos induzcan a nuevos aprendizajes significativos.*

Ya sea fácil o difícil, excitante o penoso -nos dice Clouzot (1989)- el relato de aprendizaje es siempre emocionante para la persona que acepta realizarlo y para aquéllos que son testigos de este relato. La sensación nace de la conciencia del trabajo realizado en el relato y por el relato. El narrador nos cuenta a menudo cosas que él no sabe que sabe y que las descubre al mismo tiempo que relata su aprendizaje. Describir una experiencia de aprendizaje es aprender a conocerse, a identificar sus escenarios, estrategias y estilos propios. Elaborar un relato de aprendizaje es descubrir que existe en cada uno de nosotros fuerzas de crecimiento que ya han realizado cosas increíble y al mismo tiempo es tomar conciencia de que estas fuerzas están a nuestra disposición si deseamos continuar progresando en aquellos aprendizajes que son importantes para nosotros.

El instrumento-guía para escribir y decir nuestra historia vivida

El cuestionario que presentamos a continuación es una guía orientadora que sirvió de referencia para la elaboración de los relatos de aprendizaje.

Cuestionario-guía

Las preguntas sirven de ayuda únicamente y son fundamentalmente dos:

- 1) ¿Cómo has vivido tu proceso de aprendizaje corporal? (Descripción del proceso que no debe ser necesariamente lineal, transparente y lógica).
- 2) ¿Cuáles son los elementos importantes descubiertos que permiten comprender y explicitar el propio proceso de aprendizaje corporal (análisis y reflexión)?.

La descripción del relato sobre el aprendizaje corporal

El objetivo consiste en elaborar un relato de aprendizaje experiencial corporal (descripción, las cosas grandes o pequeñas que se retienen: preguntas, descubrimientos, hipótesis).

Consignas

- Todas las cosas (pequeñas o grandes, raras o conocidas, banales o sorprendentes etc.) que experimentas tienen el mismo valor.
- No es necesario comprender todo o encontrar un sentido o explicación a la experiencia, pero también es correcto entenderla.
- No es necesario juzgarse a uno mismo o a la experiencia.
- No es necesario realizar grandes esfuerzos (sudar la gota gorda) para elaborar el relato de aprendizaje.
- No se exige encontrar una línea lógica para iniciar la escritura del relato. La experiencia puede ser descrita del modo en que vaya apareciendo. Lo importante es lograr una agradable y detallada descripción de la experiencia de aprendizaje corporal, como si se estuviera relatando la experiencia vivida.

Cuestionamiento detallado

En tu proceso de aprendizaje corporal:

- 1) ¿Cuál es el punto de partida y cómo comienza el aprendizaje?. Se puede elegir cualquier punto de partida.
- 2) ¿Cómo se manifiestan en el cuerpo las sensaciones corporales, sentimientos, pensamientos, imágenes, sonidos etc.?
- 3) ¿Qué se experimenta en el cuerpo? (sensaciones, emociones, etc.)
- 4) ¿Cuáles son los efectos de las experiencias corporales en tu cuerpo?: agradables o desagradables,

sorprendentes, aprensivas, energéticas, determinantes, confortables etc.

- 5) ¿Qué se siente (sentimientos, emociones) en el seno de las experiencias corporales?
- 6) ¿Cuáles son las cosas sorprendentes (pequeñas o grandes) que has experimentado?
- 7) ¿Cómo se ha desarrollado (avanza, retrocede, se estanca o bloquea) el proceso?
- 8) ¿En qué ocasiones (si es el caso) ha bloqueado parcial o totalmente la experiencia?
- 9) ¿Cuáles son las dificultades experimentadas?
- 10) ¿Cómo emergió de un bloqueo o estancamiento y continuó su proceso de aprendizaje?
- 11) ¿Cómo experimentó en su cuerpo:
 - . la ruptura (el shock de diferenciación).
 - . la presencia o el estado de ser testigo.
 - . la frontera y el espacio vital.
 - . la interioridad.
 - . las fragmentaciones.
 - . la experiencia de bienestar.
 - . la activación del sentido de la vida.
- 12) ¿Qué efecto tuvo el aprendizaje corporal en su cuerpo y relaciones?
- 13) ¿Cuáles son sus propios cuestionamientos?

Análisis y reflexión

En su proceso de aprendizaje corporal:

- 1) ¿Qué retiene como *elementos esenciales*?
- 2) ¿Cuáles son las grandes etapas (componentes)?
- 3) ¿Cuáles son las *sub-etapas*?
- 4) ¿Cuáles son las condiciones que lo facilitan?
- 5) ¿Cuáles son las condiciones que no lo facilitan?
- 6) ¿Qué ha aprendido y que retiene de importante?
- 7) ¿Cómo nutre su propio proceso?



LOS RELATOS DE APRENDIZAJE Y SUS PROTAGONISTAS

En este libro deseamos explorar el aspecto transcultural del aprendizaje, es decir, deseamos descubrir las semejanzas y diferencias del proceso de aprendizaje corporal en culturas diferentes como lo son la canadiense y paraguaya. Por eso hemos pedido colaboración de estudiantes de postgrado (maestría y doctorado), participantes de un taller-seminario que yo mismo he coordinado en la Universidad Laval (Québec, Canadá) y a algunas personas que han participado durante varios años en una formación profesional en Psicoterapia corporal integrada en Asunción (Paraguay). Todas las personas participantes han recibido el mismo cuestionario y las mismas orientaciones.

Hemos seleccionado y clasificado los relatos de aprendizaje de una manera relativamente arbitraria para que ellos nos permitan, en un primer momento, sentir los aprendizajes ajenos que sean significativos. Los nuestros se construirán posteriormente a fuerza de sentir que los caminos de goce o tristeza de nuestros aprendizajes crean vida en nosotros y nos llenan de solidaridad hacia otras personas.

Sin duda alguna, la lectura global de los relatos nos ayudará a transitar rumbo a una comprensión cada vez más concreta del aprendizaje corporal.



Hoy puedo enterrar a mi abuelo y sentir mi vitalidad.

Me es muy difícil relatar algo que no pertenece al mundo de lo verbal, como son los sentimientos, las emociones, sensaciones, percepciones, intuiciones, imaginaciones y fantasías. Recuerdo como si fuera ayer, la primera vez que sentí mis fronteras. Esa experiencia movió muchas cosas en mi cuerpo y fue el inicio de lo que actualmente soy.

Recuerdo la invasión de la persona que trabajó conmigo, como mi cuerpo se endureció y paralizó con esa experiencia y el alivio corporal y espiritual

que experimenté al desaparecer la invasión. Existió toda una desestructuración y mucho movimiento corporal interno que duró varios días.

Para sentir realmente mis fronteras como parte de mi cuerpo, tuve que vivir tres años de un intenso proceso de crecimiento personal, recorrer mi escenario original que lo tenía bastante agrandado y dramatizado por las historias que me tocaron vivir en mi infancia: abandonos, carencias, abusos, soledad, invasión, etc. Las fragmentaciones profundas, la entrega a la memoria e inteligencia corporal fueron las claves fundamentales. Conectarme a la vida de mi cuerpo nuevamente resultó fundamental y para ello necesité abandonarme, dejarme guiar por la sabiduría de cuerpo, y así conocer, reconocer e integrar mis heridas y revivir corporalmente las heridas de mi escenario original.

Anteriormente tuve oportunidad de realizar terapias dentro de otras perspectivas, las cuales me ayudaron y fueron muy útiles y oportunas en su momento. Pero a diferencia del aprendizaje corporal, ninguna de ellas logró incluir mi cuerpo como herramienta vital de aprendizaje e integrarlo plenamente a mi vida.

Era como si mi cuerpo transitara por un camino y mi “yo” por otro. Sentía a mi cuerpo con contracturas, movimientos rápidos, torpes y poco flexibles y una ansiedad constante que no tenía explicación ni razón de ser. Siempre tomaba distancia prudencial de todas las personas que me rodeaban, aparentando ser una persona distante, fría e intelectual. Hoy puedo entender que ello se debía a una profunda desconexión con una parte importante de mí misma que es mi cuerpo.

En ninguna experiencia terapéutica antes, pude conseguir la armonía, paz y tranquilidad espiritual y corporal como la que hoy estoy disfrutando y teniendo. Una experiencia clave en mi proceso se relaciona con el día que reviví la muerte de mi abuelo.

Transcurrieron 20 años pero al revivir la experiencia me sentí nuevamente con aquella niña de 11 años que temblorosa y asustada ingresaba al cementerio. Parecía como si el tiempo no hubiese pasado nunca y me encontraba allí, llevando el féretro de mi abuelo

al cementerio. Mi madre se hallaba distante, en otro país, y mi abuelo que fue como mi padre, ya no existía. Sentía una tristeza desgarrante pero mi cuerpo no me permitió manifestar el dolor. No pude llorar y en lugar de ello una risa nerviosa se dibujó en todo momento en mi rostro.

Con el terapeuta a mi lado sentí como mi cuerpo se había muerto con él y quedó congelado desde ese momento, sobre todo porque para sobrevivir a ese inmenso dolor que me produjo su muerte, me desconecté de la experiencia y no me permití vivir el dolor, ni llorar su muerte. Unos días antes de la experiencia tuve dolor en el cuello y la espalda, mucho frío y temblores en el cuerpo, los músculos de la cara, mandíbula, brazos y piernas rígidos, profunda intranquilidad interior, mezcla de miedo y tristeza a la vez, que transformaba mi respiración en breve y poco profunda.

Cuando mi cuerpo se entregó a la tristeza, desolación y dolor, temblaba como una hoja y me retorció en la más profunda desesperación y soledad. Sentía una correa en mi garganta que me apretaba el cuello. No podía respirar y retenía el llanto. Tenía taquicardia, sentía un frío helado y mi cuerpo se movía con ímpetu a consecuencia de la energía reprimida y aprisionada en todos estos años y que, en ese momento, se liberaba como torrente. Todo me daba vueltas en la cabeza. Todo se mezclaba. No sabía quién era, dónde estaba realmente y que iba a suceder conmigo. Por instantes estaba en cuerpo y alma en el cementerio y por momentos en el presente. Me agarraba a mis fronteras como si fuera una débil cuerda de la cual pendía o se sostenía mi vida.

De vez en cuando, a lo lejos, escuchaba en forma casi inaudible, la voz cálida y segura de mi terapeuta que me conectaba débilmente con el presente. Sentí su mano en mi frente y pude continuar con mi experiencia con mayor profundidad, sabiendo que alguien me acompañaba, no como en aquella oportunidad en que me hallé sola. Me pareció hundirme en la fosa con mi abuelo y después escuché palabras como: "Déjale morir tranquilo"; "vos estás triste pero viva y hoy podés enterrarle a tu abuelo, no estás sola en esta experiencia".

Luego del llanto y la convulsión, mi cuerpo empezó a depositarse sobre el colchón lentamente, mi respiración se hizo profunda, desde el estómago. Me invadió una sensación plena de alivio al retornar al presente, conectarme con la mirada tierna que me acompañó en ese dolor y sacar de mi cuerpo un peso muy grande. Mucha energía dispersa corría por todo mi cuerpo que parecía haber explotado en mil fragmentos y lentamente comenzó a fusionarse y descansar.

La experiencia me dejó exhausta y la sensación de tener el cuerpo apaleado, como si hubiese hecho mucho ejercicio físico, me duró varios días. Una leve sensación de estar volando o de no pisar totalmente la tierra se apoderó de mí hasta que finalmente desapareció y experimenté alivio, unidad, tranquilidad e integridad interior indescriptible, como nunca antes. Mi respiración y presencia cambiaron radicalmente, era como estar mucho más despierta y animada y viendo mejor.

Después de esta experiencia pude sentir plenamente mis fronteras como parte integrante mía y sobre todo como herramienta capaz de contenerme e integrarme: una nueva memoria de posibilidades en búsqueda de conexión con mi self. Siento tristeza al recordar la muerte de mi abuelo y lloro, pero es una tristeza que me causa, hasta si se quiere, alegría. Alegría de poder integrar un sentimiento natural que me pertenece y experimentarlo como algo tan humano y vital que me conecta profundamente con lo que soy realmente.

Hoy puedo seguir profundizando mis experiencias, procesos y aprendizajes entregándome con mayor facilidad y profundidad y obteniendo a cambio lo más valioso y genuino de ellas: la experiencia de integración, unidad y proyección de mí misma. Después de estas experiencias ya no siento el cuerpo golpeado, ni la nebulosa que me duraba varios días y puedo volver al presente incluyéndome en él mucho más rápidamente que antes, seguir y sorprenderme con el movimiento de mi cuerpo, aprendizajes y búsqueda personal.





Abandono, sentimiento de incompetencia y contacto con el alma

Deseo describir lo que fluye en mí como un río, o simplemente ser testigo de lo que llevo adentro sin mucho deseo de ser nombrado. Me habita algo profundo, misterioso, vital y contradictorio. Me gustaría elevarme hacia el infinito y escribir aquello que existe en el cuerpo, en el alma, en la miel de mi universo, en lo agridulce de mi tristeza, en la embriaguez de mi felicidad.

Durante una experiencia de fronteras, con la consigna de detectar lo que sucedía en el cuerpo a medida que el terapeuta se acercaba o alejaba, identifiqué que una de mis primeras rupturas significativas fue sentir el abandono. Cuando los límites de mi espacio vital tocaban los del otro experimenté calidez y tranquilidad. Cuando se apartó, sentí un desgarró, como si alguien me arrancara la piel. Lo viví con un dolor en el pecho: el corazón se me detuvo momentáneamente igual que la respiración. Hoy puedo decir que sentí el dolor que experimento cuando vivo el abandono, el rechazo y cada vez que se instala en mí el terror a la soledad, a la desaparición de un “otro” significativo en mi vida.

El camino, en mi aprendizaje corporal se inicia, con la búsqueda del espacio vital y avanza lentamente con las rupturas y descubrimientos. Las primeras luces me hicieron tomar conciencia de la herida del abandono y, por consiguiente, de la necesidad de proporcionarme aquello que me faltase, lo cual implicaba capacidad de autocontención (darme cariño, apoyo físico, mensajes de reemparentamiento) o de no “perder” las fronteras vitales por obtener el contacto del otro.

Descubrí memorias antiguas que viven en mi cuerpo, entrelazadas con el tiempo, en un bosque en donde a veces el camino es transparente y llano y otras, impenetrable y oscuro. Hay cosas (heridas) que no comprendo y ni siquiera estoy segura de poder entender alguna vez. Cuando sobrevienen angustias y dolores, me invade la desesperanza que me impide

ver la luz y oscurece mi horizonte y, a su vez, desata una serie de síntomas como pérdida del apetito, nudo en la garganta, languidecimiento con una angustia que se sitúa en el vientre, contrayéndolo. Tengo ganas de encerrarme, doblarme y escapar: todo al mismo tiempo; deseo detener el paso tormentoso del corazón, cerrar los ojos y cobijarme en un pecho paternal. Aparecen fantasmas enormes al acecho, tengo miedo, me siento indefensa, pequeña, asustada. Tales sentimientos y sensaciones se activan cuando surge una amenaza de abandono del ser amado (en la pareja: peleas menores; llegadas tardías, aunque fuesen sólo minutos; desatenciones; los viajes me hacen temer la muerte física del otro). El sentimiento de invasión, por parte de alguien que podría “robarme” la persona querida, también revive el miedo a la pérdida.

Vivo ciertas situaciones como si fueran amenazas dolorosamente reales cuando, por lo general, y objetivamente, no lo son. Enseguida el corazón me alerta con latidos estrepitosos, sentimientos y pensamientos contradictorios, sensaciones de ahogo, dolores en el vientre. Una nueva actividad laboral o académica se me presenta como algo enorme, difícil de abarcar y abordar. La exigencia que me impongo es elevada, mayor que mis fuerzas. En mi tesis de licenciatura, o en mi primera experiencia de enseñanza universitaria, la ruptura se manifestó como stress, confusión, miedo, terror a la incompetencia. La sensación es que todo mi organismo está en alerta ante un peligro que se avecina.

También me siento fragmentada cuando busco ser reconocida y lo vivo como una pérdida de contacto con lo que soy; salirme de mí es una sensación desagradable. Las mayores fragmentaciones se manifiestan como una tristeza omnipresente que se estanca en mi ser y permanece minutos, horas, días. La esperanza es casi nula, sólo un objeto domina todo mi espacio, no hay lugar para otros. Entonces sobrevivo sin energía, desmotivada y cansada.

Descubrí cosas sorprendentes con la experiencia corporal como los movimientos internos de mi cuerpo, fluidos y órganos que tienen vida propia, se dilatan y danzan con movimientos espontáneos. Siento y vivo intensamente los aromas y sonidos. Al conocer personas y recorrer lugares nuevos se me

graban en la memoria las fragancias y el tono de las voces. Puedo escuchar a personas queridas que ya no están, oír ecos de mi infancia.

En experiencias de conciencia corporal, los olores y sonidos acompañan el ritmo de los movimientos presentes y muchas veces los acentúan. Es posible sentir la música en el interior danzando con los latidos del corazón.

Vivo con intensidad el dolor, así como la felicidad. Me encuentro en paz cuando en mi cuerpo se instala el bienestar que puede ser explorada con la respiración abdominal. Me siento conectada con la naturaleza y el universo, cada vez de un modo más recurrente; es un sentimiento de amor y trascendencia que me lleva al infinito y hace estallar en mi cuerpo y en mi alma, una sinfonía de mil notas.

Dentro del proceso de aprendizaje corporal, mi relación con los sueños me permite comprender y vivenciar lo que ocurre en mí, descubrir mis deseos y temores profundos. A veces lo soñado tiene un poder terapéutico que me nutre y casi siempre el horror o la alegría de lo vivido, sigue habitándome por algún tiempo en la vigilia.

La dificultad que experimento en mi proceso de aprendizaje corporal es el entregarme a mí misma y al otro, abandonarme a los instintos. Las experiencias vividas en actividades de conciencia corporal y las consignas de libre albedrío me ayudan a evolucionar en la entrega a mi cuerpo, pero aún me cuesta abandonarme a mí misma en la relación con el otro.

El descubrimiento del espacio vital tuvo impacto positivo en mi contacto con los demás. Puedo cada día más, separar lo mío de aquello que pertenece al otro y brindarme contención frente a personas con las que no tengo empatía o me despiertan temores. Mi sensibilidad para comprender lo que ocurre en el otro se ha desarrollado. La activación del proyecto existencial es como un nutriente que genera energía vitalizante en el cuerpo multiplicando las ganas de hacer cosas, trabajar o, simplemente, vivir con plenitud cada instante.

Las cosas más sorprendentes en mi proceso de aprendizaje corporal se relacionan con los descubrimientos sobre mi escenario original. Voy

atando cabos, encontrando respuestas. Un día advertí que los recuerdos de contacto con mi mamá iban hasta los cinco años, cuando nació mi hermana. Después casi no guardo imágenes. Comprendí que ese nacimiento lo viví como el abandono de mi madre y toda la vida competí para retener con exclusividad su cariño y atención.

Resulta difícil identificar etapas divisibles y analíticas en mi proceso de aprendizaje corporal: todo está unido en una incesante trama, en la cual sobresalen movimientos dialécticos de avance y retroceso donde ruptura e integración van sucediéndose alternadamente, unas veces, activando el proyecto existencial y otras, obscureciéndolo. Me es posible ser consciente de lo que ocurre en mí e identificar ciertas rupturas iniciales vinculadas a mis necesidades básicas de espacio y contacto y a mi historia personal. Al trabajar con las heridas pasadas descubro que voy perdonando, comprendiendo y aceptando, a mí y a mi familia. A todo el proceso anterior precedió un cierre de heridas que había somatizado en forma de bulimia y anorexia. Hoy siento mi cuerpo integrado, sano y equilibrado no esparcido en mil fragmentos.

He aprendido muchas cosas como: quererme y sentirme plena, escucharme y sentir mis necesidades, generar mis propios espacios, estar en contacto con todo lo que bulle dentro de mí considerar mi cuerpo como el único lugar donde soy y existo, mi vehículo de comunicación con el mundo, ser libre de sentir o no sentir, percibir que en la experiencia de interioridad no hay objetivos, que la experiencia es como un río que fluye, y nunca es igual, que en mi espacio interior caben muchos objetos y que no tiene porque haber una lógica. Entendí que sólo yo puedo darme lo que necesito y estoy aprendiendo a dármelo. Descubrí nuevos placeres: aullar bajo el cielo estrellado; explorar mi cuerpo y sigo disfrutando de otros como la literatura, la amistad, la música; dar y recibir afecto, el encuentro profundo con la persona amada, los diálogos, el amor, los sueños. Me queda el deseo de seguir creciendo, de superar mi miedo a la incompetencia, a la muerte del otro, a parecerme a la maldad.

Mi proceso de aprendizaje se nutre con la conexión sagrada a mi yo profundo, al infinito que habita en

mi espacio interior. Y ésto puedo lograrlo escribiendo mi diario personal, conectándome con mis sueños, compartiendo momentos con mi pareja, creando actividades de conciencia corporal, dándome mensajes de contención o, simplemente, sintiendo que estoy viva.



En busca del tesoro escondido

Mi aprendizaje tuvo lugar cerca de los 21 años de edad, en un momento en el cual yo me estaba afirmando en la carrera de Ciencias de la Educación, emprendía un trabajo interesante y motivador y al mismo tiempo iniciaba un proceso de desarrollo personal en la línea de la Psicoterapia Corporal Integrada donde los aprendizajes no responden tanto a los clásicos aprendizajes. Más bien cuestionan el modo en que se desarrollan las relaciones de pareja, las sexuales, las necesidades personales, creencias y normas sociales. Enseguida la sentí apta para mi propia vida.

El aprendizaje de presencia reflexiva me pareció fascinante. Comencé a prestar atención a lo que me sucedía. Verme como un ser a quien descubrir y conocer, estar atento a mis deseos y necesidades me llevó a ejercicios cautivantes de los cuales se desprendieron numerosos aprendizajes. Viví siempre con temor e imposibilitado de actuar y pensar por mí mismo. Todo lo que realizaba debía ser perfecto y estaba en función de las expectativas ajenas.

En mi adolescencia tuve escasas posibilidades de crear relaciones de amistad o flirteos propios de la edad y de formar parte de grupos de amigos. En medio de un noviazgo que me llenaba de frustración, conocí a una chica muy interesante en la Facultad. Se entabló entre los dos una amistad y complicidad que me dio la posibilidad de abrirme a otras personas, conocer otras relaciones y compartir problemas con alguien semejante a mí.

Esta relación de amistad fue desvaneciéndose poco a poco pero resultó un detonante para dar vuelco a mi vida, cuestionándola en todos los aspectos, creciendo y madurando, además de constituirse en

memoria corporal a la cual recurrir cuando me bloqueo en la toma de decisiones por mí mismo. He vivido el aprendizaje como una aventura en búsqueda del tesoro escondido, donde el tesoro era yo mismo y la aventura el conocerme minuciosamente.



Querida Julia: hoy vives en mi alma y en mi historia

Me cuesta identificar un punto de partida en la experiencia que relato puesto que tuvo lugar en medio de una sucesión de acontecimientos que sacudieron profundamente mi vida. Después de haber sufrido todo el rigor de la represión política, la prisión, el robo de mis pocos bienes personales, la tortura, el asesinato ante mis ojos de mi amigo y compañero más querido (entre muchos otros), humillaciones degradantes y persecución constante, tuve que salir al exilio con mi mujer embarazada ante el implacable acoso de la policía política.

A los pocos meses tuvimos una niña, Julia, que nació con un grave problema neurológico. El neurólogo que atendió su caso nos dijo: Prepárense para un largo vía crucis. Efectivamente, los once meses siguientes fueron once estaciones de un vía crucis por hospitales, médicos, tratamientos, operaciones, corridas urgentes a la noche, desesperación, desalientos, esperanzas, lucha constante por salvarla y por no hundirnos, en un país extraño y lejos de nuestros familiares. Sí o sí debíamos afrontar prácticamente solos todo lo que viniera.

Después de sufrir su tercera operación, Julia había pasado en el hospital el último mes, y en vez de recuperarse, como las veces anteriores, empeoraba cada día que pasaba. Había contraído una infección hospitalaria y no reaccionaba a los medicamentos. La última vez que estuve a verle me entregó una mirada honda y sufriente, levantando débilmente su manito como para tocarme la cara a través del vidrio de la incubadora en que se encontraba. Salí desolado del hospital.

A la mañana del día siguiente me llamaron al trabajo desde el hospital, pidiéndome que fuera rápido

porque Julia se encontraba muy mal. Cuando llegué ya había muerto. Sentí que el mundo se desplomó. Abracé su cuerpecito todavía tibio y lloré con un llanto lastimero que brotaba atropelladamente del fondo del alma. No sé cuánto tiempo estuve así, ni recuerdo bien qué pasó después. El dolor se instaló en mi cuerpo y no me abandonó por mucho tiempo. Fue como si mi vida se hubiera detenido en ese instante.

A pesar de continuar con mi rutina me sentía fuera de la realidad, en las nubes, desconsolado, martirizado por cuestionamientos con una sensación profunda de haber fracasado como ser humano y habiéndole fallado a quienes más me necesitaban. Trataba de llenar mi vida trabajando, estudiando, haciendo proyectos. Pero en el fondo me sentía vacío, estéril.

Mis creencias religiosas habían entrado en crisis hacía tiempo y no representaban un terreno firme donde apoyarme.

Mi matrimonio se desmoronó. Mi vida se convirtió en un peregrinar en busca de una persona que restituyera el eje de mi existencia. Viajé por un mar oscuro, oscilando entre espejismos de felicidad ocasional y zambullidas internas, que eran retiros momentáneos de mi vida de relación, dejándome arrasar por mis dolores y angustias y escribiendo en un cuaderno todo lo que aparecía en mí.

Un día una amiga me envió un poema de Walt Whitman que fue un bálsamo para mi alma y el inicio de una nueva espiritualidad. Pude viajar por mi mundo íntimo, explorarlo y aceptarlo como parte de mi vida. Fue un retorno hacia mis entrañas que me llevó a enfrentar mis desilusiones y fracasos más profundos, mis pérdidas, el dolor y el sin sentido interior que me estaba enloqueciendo.

Hoy, a la distancia, reconozco que el dolor de la pérdida de Julia continúa tan intenso como antes. Su recuerdo me encoge el corazón y me brotan las lágrimas; lloro ante el sufrimiento de cualquier criatura, más aún si se trata de niñas o niños que sufrieron violencia, pero ahora puedo entregarme mansamente al dolor de la pérdida, sin temor a que me arrase, y emerger espiritualmente reconfortado al darle a la muerte un espacio en mi vida cotidiana. A veces pienso que tanto sufrimiento fue el resultado

de mi empeño por intentar desalojar de mi corazón el amor y la ternura que Julia despertó en él. Hoy soy consciente de que su figura sigue siendo centro en mi vida tiene pero ella vive en paz en mi alma y en mi historia.

Aprendí a despojarme de las corazas que me impuse para sufrir menos el abandono y la pérdida. En mis relaciones afectivas un antiguo mecanismo me inducía habitualmente a abandonar el barco antes de que se hundiera, de manera a ser yo el abandonador antes que el abandonado, en la ilusión de preservarme así del dolor. Hoy puedo estar presente y vivir conscientemente el riesgo del abandono como algo inherente a la vida y al amor, asomarme a los misterios de la existencia con profundo respeto, sin pretender atraparlos con mi racionalidad, vivir el dolor de la muerte como un sentimiento de sublime humanidad, convertirme en una persona vulnerable.

Actualmente, cuando el ritmo intenso del trabajo, de la vida, de los problemas, me alejan del contacto conmigo mismo, siento que me asfixio y vuelvo a hacer el mismo movimiento aprendido de atenderme y cuidarme, buscar un encuentro en soledad conmigo mismo, escribir, llorar, ofrecerme un tierno masaje al corazón.



Mi aprendizaje es cada vez más vital

El aprendizaje corporal ha sido para mí una de las experiencias más gratificantes en mi vida y que me permitió mis mayores crecimientos en la comprensión de mi self y de mi historia personal. El crecer en cuanto a la conciencia corporal, a identificar de qué manera, determinadas situaciones alteran mi funcionamiento, impiden mi contacto con el otro, cambian mi visión del mundo y de las cosas, me ha ayudado a liberar nuevas energías, a utilizar mejor mis recursos y sobre todo, a vivir más conscientemente.

Aprender a distinguir indicios de fragmentación, a describir estados de ánimo, sentimientos, escribir lo que vivo y siento, han sido todos recursos

importantes pues siempre he sido una persona muy racional. Aún por ello, soy consciente que para mí es importante nombrar los objetos, los sentimientos, las emociones, para que tengan existencia más real y tangible... forman parte de mi universo racional que busca comprender los fenómenos que acompañan mi existir, y porque a pesar de que muchas veces esa búsqueda racional de comprender las cosas corta mis procesos de aprendizaje- de lo que soy consciente - el comprender como funciona me da nuevas posibilidades de crecimiento.

Hace muchos años invierto en mi crecimiento personal, en mi búsqueda de espiritualidad y crecimiento interior. El crecer en la conciencia de lo corporal como camino a la interioridad me dio nuevas posibilidades. Reconocer por ejemplo que es todo mi cuerpo el creyente y no sólo la parte racional, el integrar mi fe de manera integral, me abre nuevos horizontes. Eso no significa que las cosas sean fáciles, al contrario, en la medida en que crezco en la comprensión y vivencia de mis emociones y sentimientos, el mundo se complejiza, pero asimismo, vivo de manera mas arraigada y sobre todo consciente de los fenómenos que existen en mí y cómo me afectan. Sé distinguir mis miedos, mis angustias, ansiedades, puedo nombrarlos, puedo "tocarlos" vitalmente y por ello entender como, cuando se dan rupturas y se producen saltos o fragmentaciones. Soy consciente que mi aprendizaje es cada vez más vital e incorpora la experiencia de vida como escuela.

El reconocer todo esto da nueva vitalidad y reordena mis energías, lo que no significa que no sufra, que no me altere, que no me fragmente e incluso que no me pierda muchas veces sin saber que es lo que pasa... pero el no asustarme ante estos hechos, tratar de dialogar con mi cuerpo, tratar de encontrar y distinguir los indicios, me hace sentir más amigo de mi cuerpo y ser más protagonista de mi existencia, en última instancia, a vivir aceptándome como humano.

Hace unos meses se me fueron aclarando dudas con respecto a cómo actúan mis estilos defensivos. Y vi de que manera, con claridad, en determinadas circunstancias eso me hace fragmentar, perdiendo la noción del presente, agrandando las cosas

experimentando y registrando en mi diario en relación a un suceso, o varios, por ejemplo, al sentirme rechazado por mi pareja cuando yo tenía ganas, intenciones, -no explicitadas por mí- de tener relaciones sexuales...

Muchos pensamientos en mi mente... ¿Cómo es posible que, mis caricias no despierten en ella... nada... ni deseos ni ternura ni nada?. ¿Cómo es posible que luego de tantos años siga siendo éste nuestro nivel de relación de intimidad... hecho de silencios y soledades, de temas no hablados, de tener que vivir la ansiedad y la angustia de no saber que va a pasar? ¿Cómo sentir que ella me quiere... si no siento que me ama, que me desea, si su amor es egoísta, si sólo me busca cuando ella quiere o cuando hay de por medio un masaje?. ¿Es eso amor?. ¿Podrá pasar que esté ella preocupada por los temas familiares, dinero?...pero no creo... ese es un tema nuevo y esto siempre fue así.

¿Será posible que tenga que celebrar de este modo mis 20 y tantos años de una relación sin intimidad, de baja intensidad, de poca calidad?. Pero por la gracia de Dios, muy fecunda en los hijos, en los éxitos familiares... un matrimonio avenido, sin problemas y que funciona bien.

Una vez más, una noche más... de rabia.... de frustración, de insomnio... de soledad y... y eso es lo que más rabia me da... el no poder vivir sin ella... el no poder prescindir de ella, el buscarle y desearle... aunque... con todo esto, siento que cada vez me cuesta más todo ¿Cómo ella no ve esto? ¿Cómo no siente que nuestro matrimonio está en peligro? ¿Es que le importa algo esto o piensa que ya no hay nada que invertir... que sólo hay que ir a misa, ir al cine y dormir juntos para mantener la pareja...?. Me duele el pecho... me chorrea la nariz... y no encuentro acomodo... Ya estuve muchas veces así... y voy a salir de esto... esa es la esperanza..., pero... ¿Cuántas veces más tendré que aguantar su rechazo en silencio y sin hablar?... me da rabia todo... y mis sentimientos son confusos... entre rabia, decepción... tantas cosas. Una vez mas los bloqueos de mi estilos defensivo...



El canto y el cuento, instrumentos de auto-curación

Para mí el punto de partida de un proceso es, en la mayor parte del tiempo, una imagen visual o sonora. La imagen surge cuando el cuerpo está relajado. Esta imagen estará acompañada de sensaciones en el cuerpo tales como el calor, la calma, el alivio, la fatiga, hormigueos, la sensación del viento sobre el cuerpo o del calor del sol, el torrente sanguíneo en las venas que circula y calienta. Luego, puede también aparecer el movimiento, el cuerpo se mueve, se balancea, se pone a correr o a volar.

Habitualmente cuando la imagen aparece, hay un efecto de sorpresa y es precisamente a partir de ese momento que se instala la sensación que puede ser agradable, energizante. Tengo entonces el sentimiento de participar en una experiencia de exploración. En medio de la acción, me siento viva. Entre las cosas sorprendentes que pueden surgir, señalaré los movimientos en los cuales el cuerpo se involucra; como los saltos, las piruetas o aún las transformaciones que el cuerpo puede experimentar, como las piernas que se alargan. Otra cosa sorprendente es en primer lugar la imagen que aparece y que se pone en movimiento y seguidamente el cuerpo que adopta el mismo movimiento que el objeto como si uno y otro fueran una misma cosa.

Así el proceso se desarrolla en un avance progresivo, a veces hay una pausa y se vuelve a poner en marcha. El punto de partida es una imagen o una idea, luego una serie de imágenes o de situaciones que pueden ser sorprendentes a primera vista, pero si confiamos en el proceso llegamos a obtener respuestas. Creo que el efecto de sorpresa puede representar la ruptura que hace que el sujeto se vuelva testigo de la experiencia. Luego estoy presente en lo que sucede.

Algunas veces expreso al grupo una parte de la experiencia, el hecho de nombrar a las cosas permite a veces comprenderlas mejor. La mayor parte del tiempo, en el ejercicio que sigue al período de relajación, la experiencia estará estrechamente ligada a la primera imagen que marca la partida del proceso. La misma energía habita en mí y el proceso sigue su curso. En esta etapa del proceso se presentan a la

mente ideas relacionadas con la primera experiencia vivida durante el período de relajación que permite entrar en contacto con uno mismo.

Seguidamente, al escribir el diario, la experiencia prosigue en un movimiento progresivo que me lleva siempre un poco más lejos en el mismo proceso de aprendizaje. Durante la escritura, cosas sorprendentes pueden también surgir, como vínculos con las experiencias de las etapas anteriores, y finalmente el sentido de la experiencia y el círculo se cierra.

Tengo la impresión de que cada encuentro constituye un proceso de aprendizaje experiencial corporal completo y que el conjunto de los encuentros constituye un proceso de aprendizaje experiencial corporal completo más global.

No recuerdo haber quedado bloqueada, por otra parte, me acuerdo de haber elegido no ir más lejos por el momento en un proceso, aquél que implica el suicidio, porque era demasiado doloroso. En ese momento, soy dueña de la experiencia y respeto mi necesidad de tomar distancia con relación a este acontecimiento. Dándome esta libertad de proseguir o no la experiencia, respetando mi elección de detenerme y mi necesidad de espacio en la experiencia, me estoy dando la posibilidad de volver en otro momento y así no tengo el sentimiento de crear un bloqueo.



Lo que se describe anteriormente es la libertad del sujeto que orienta la experiencia en un proceso completamente autónomo. La solución, ante una dificultad como ésta, es tomarse el tiempo, hacer una pausa y volver para llevar un poco más lejos la experiencia o simplemente respetar los límites actuales en el proceso.

Finalmente, constatar el dolor nos orienta hacia la solución, ya sea de dar tiempo para contener la experiencia, o de proseguirla un poco más lejos con el deseo de liberarse de ella. Se trata de encontrar el equilibrio entre sostener el malestar un poco y respetar el límite al que se llega en el proceso actual.



Ser testigo de su propia experiencia

Se trata de un estado en el interior del cual se tiene la sensación de estar muy vivo y en la búsqueda de indicios. Dicho de otra manera, se tiene el sentimiento de ser explorador de la propia experiencia, de partir al descubrimiento de uno mismo, de la propia historia, de la propia realidad. Al descubrimiento de una realidad insospechada que lleva a un mejor conocimiento de sí mismo y a la aceptación de sí mismo como ser humano en contacto con una creatividad a la cual se puede dar libre curso en la exploración. El proceso de aprendizaje experiencial corporal da acceso a elementos de respuestas que provienen de la riqueza de la interioridad: es una fuente inagotable de la cual no hay que privarse.

Ahora voy a presentar un proceso de aprendizaje completo que se desarrolla en un período de algunos días. Este proceso se inserta en el proceso más global que representa la experiencia completa vivida durante todo el período del taller, es decir los diez encuentros. Esa semana llegué bastante tarde al curso, sin embargo, a pesar de este incidente, entré rápidamente en contacto con el objeto de la experiencia. El objeto de la experiencia es lo que determina el tema.

Cuando llegué, M. hablaba al grupo del objeto, ¿cuál es el objeto de la experiencia?. Lo que se presentó entonces a mi mente es la idea siguiente: “¡Ah! Hay demasiadas cosas en mi vida”. Estaba preocupada por la invasión de todo tipo de cosas, de objetos que no tenían el mismo valor. Enseguida, después de la experiencia con la música, el movimiento que se instala es acompañado por un objeto que da vueltas en el espacio. Este objeto tiene la forma de una escuadra con las puntas redondeadas que se puede lanzar en el aire y que hace un movimiento de vaivén, es un boomerang.

Entonces, noto primeramente el aspecto de levedad asociado con este objeto: me digo sí, necesito levedad y siento un bienestar. He aquí una pista interesante, la pesadez asociada a demasiados objetos y la levedad que responde a la necesidad del cuerpo y del alma.

Creo que el objeto de la experiencia que asocio con la levedad corresponde a una necesidad inmediata, sin embargo, ese objeto también soy yo que voy y vengo y busco hacer todo y responder a todos los pedidos.

La insostenible levedad. ¿Por qué la levedad me parece insostenible?. Probablemente porque corresponde a momentos de mi vida con los cuales no quiero o no puedo entrar en contacto. En el momento en que escribo la insostenible levedad, sentí que se me encogía el pecho y pensé en S. La experiencia corporal nos pone verdaderamente en contacto con lo esencial.

¡La insostenible levedad! Mi objeto da vueltas, va y viene. Es la levedad, pero no puede contenerla. Este suicidio me ahoga. Podría algún día entrar de nuevo en contacto con el ser que yo era, ya no soy más ese ser. Lo que quiero es encontrar una forma de levedad que me permita ser simplemente yo misma.

Este taller me daba un poco de miedo. Sabía que si aceptaba entrar en contacto, me encontraría donde estoy en el momento presente. Sin embargo, me felicito por tener el coraje. Es el camino hacia la curación.

¿Cuáles son los objetos que sobran en mi vida?. ¿Pidiéndome guardar el secreto? ¿no me ha hecho acaso un pedido muy pesado?. ¿Estoy obligada a adherirme?. ¿No será rompiendo el silencio como volveré a encontrar la levedad?. Haciéndome esta pregunta, estoy poniendo un pie en el interior del último círculo alrededor de mí, que constituye mi frontera.

Me detengo por el momento. Estoy cansada. Acepto entrar en la experiencia. Acepto salir de ella. Aprendo a establecer mi frontera.

El proceso será descrito en relación con la evolución del proceso en cada uno de los encuentros. En el cuarto encuentro el objeto del proceso de aprendizaje: el cuerpo se pone en movimiento. Por medio de un movimiento acrobático que no se sitúa entre el contacto con el suelo y el contacto con el espacio, el espacio en que el cuerpo ensaya una acción de domesticar la levedad. El sentimiento que habita en mí es el deseo de vencer el miedo al

rechazo y al abandono y correr el riesgo; el riesgo de ser amada. Esta experiencia está relacionada con las heridas de la infancia y con el miedo al abandono. Observo, soy testigo de mi experiencia.

En el quinto encuentro la sorpresa, el asombro en la experiencia cuando otra persona llega a sentir antes que yo lo que pasa en mí, en mi cuerpo. Viví esa experiencia a menudo, sobre todo con mi hijo, y eso me pone en contacto con la falta de presencia en uno mismo. Con el fin de llegar a crear un clima favorable en la intimidad de una relación, ya sea en el plano personal como en el profesional, en primer lugar debe existir confianza. Esto parece evidente. Sin embargo, la falta de presencia en uno mismo, que no es sentida por uno mismo puede crear un bloqueo y es ahí donde la falta de autenticidad puede ser sentida por la persona con relación a sí misma.

El efecto de sorpresa representa para mí la ruptura que provoca la puesta en marcha del proceso del aprendizaje experiencial corporal. La sorpresa puede ser causada por la naturaleza del objeto que se presenta a mí o también por lo extraño de la experiencia en los movimientos del cuerpo o por la reacción del otro hacia mí. Mirar la experiencia como testigo me da la ocasión de ajustar la calidad de mi presencia.

En este momento -sexto encuentro- sobrevienen varias experiencias significativas. ¡Como las piezas de una misma experiencia se ajustan unas a otras para formar un todo! El discurso de M. al inicio del curso comienza a tener sentido. Tengo la sensación de estar en el mismo corazón de la experiencia. Este proceso de aprendizaje experiencial corporal se me presenta como una herramienta esencial para vivir y explorar lo vivido de una manera real y verdadera.

La experiencia es significativa y rica de sentido porque es mi experiencia; ella me alimenta. Tengo la sensación de tocar algo fuerte y poderoso que es al mismo tiempo simple y accesible. También tengo la impresión de que esto se me desliza entre los dedos.

Hay ahora una toma de contacto con necesidades que se dibujan en el espacio corporal. El objeto de la experiencia se manifiesta con una tensión al nivel de la columna vertebral. Me dejo llevar dentro de la

experiencia. Estoy en la arena tibia, lo que me produce bienestar. Luego floto en el agua al ritmo de las pequeñas olas. Las sensaciones sentidas en el cuerpo son el calor y la suavidad, también hay mucha claridad. Finalmente se produce una transformación: mi columna vertebral se vuelve un cable suspendido verticalmente en el espacio. Me cuelgo haciendo movimientos circulares alrededor de esta cuerda. La sensación no es desagradable, pero de pronto tengo una sensación de vértigo y me detengo.

En el ejercicio siguiente trabajamos de nuevo la frontera y la imagen del cable se me presenta otra vez. Elijo una cuerda gruesa y pongo mi frontera doble. Esta experiencia me ponía en contacto con una situación de trabajo donde me sentía invadida y donde había perdido un poco el control. Al verme aferrada a mi columna vertebral en un movimiento circular alrededor de mí misma, el vértigo experimentado me ponía en contacto con mi necesidad inmediata de volver a mi centro. Comprendo por medio de esta experiencia el título del libro de Rosenberg *El cuerpo, el self y el alma*. La experiencia que se vive en cada uno de estos niveles es la misma. Comienzo a comprender cómo se activa y cómo evoluciona el proceso de aprendizaje corporal.

En esta experiencia domino la levedad y domino la presencia en sí mismo. Tengo la impresión o el sentimiento de regalarme momentos privilegiados en este torbellino de mi vida. En el centro de la experiencia hay una constante que se expresa por medio de palabras de movimiento como vértigo, torbellino o levedad. Hay un hilo conductor en la experiencia que busca definirse.

El tema que se me presenta en el séptimo es el encuentro conmigo mismo. El deseo de entrar en contacto conmigo misma, la persona calmada que no siente la necesidad de estar constantemente en acción. Esta calidad de la presencia permite una mejor calidad de presencia para el otro. En el ejercicio me sentía más hábil en el papel de participante, estaba centrada en mí y en el otro en un movimiento dinámico. Mi frontera estaba en su lugar correcto. Tenía confianza en mi manera de interactuar con el otro y creo que estando más centrada, eso me permitió ofrecer una mejor calidad de presencia.

El objeto de la experiencia en esta etapa es la solidaridad femenina y la identidad personal. La imagen que se manifiesta representa a un grupo de mujeres que camina por una calle, luego varios grupos de mujeres que avanzan en la vida y finalmente estas mujeres forman un círculo alrededor de la tierra. El contacto con uno mismo es también la relación con la identidad como mujer, el sentimiento de pertenencia a un grupo dinámico y la importancia de la relación con los otros. Esta experiencia se relaciona con el proyecto existencial, en el sentido de la experiencia de la vida.

El tema abordado en el octavo encuentro es el de la agencia, el sentimiento que acompaña esta experiencia es el de ser responsable, como mi madre, ante mí misma de los miembros de mi familia. Hoy soy capaz de elegir entre las responsabilidades que quiero asumir y no tomar aquéllas que no puedo asumir. Ya no lo hago para que los otros me aprecien, eso marca una diferencia en la manera de vivir estas experiencias. Me volví lo bastante segura para ser capaz de elegir las mejores opciones.

Se diría que desde muy joven tuve responsabilidades demasiado pesadas para mí y que este peso me alejó de la levedad, cuyo lugar quedó muy reducido. Cuando miro el árbol genealógico constituido como una foto de familia, me parece que toda esa gente está esperando frente a mí. Esperando colmar su necesidad y yo estoy sola.

La burbuja de mi infancia donde encuentro la alegría, el calor y el canto es el período que pasé con mi padrino y mi madrina. Este período se presenta como una fuente en la cual puedo beber para curar mis heridas de infancia. Encuentro los mensajes del buen padre. Durante ese período puedo ser una niña, ser reconocida por lo que soy.

El tema que elegí para mi historia de vida es el canto. En este ejercicio cubrí el período que va de la infancia a la adolescencia. Me di cuenta de que por medio del canto curaba mis heridas, colmaba el vacío y expresaba mi emoción. Hasta entonces no había comprendido la importancia que el canto había tenido en mi vida. Recuerdo como en mi infancia me acunaba yo misma cantando. En la adolescencia, cantando alrededor del fuego del campamento, encontraba la calma interior, el bienestar y la paz.

Siento desde hace algunas semanas que a veces llego a la levedad. Son momentos espontáneos de alegría, momentos en los que me permito ser simplemente yo misma. Esto me hace muy bien y me da la esperanza de ser finalmente capaz de entrar en contacto por un breve momento con este estado de bienestar. Creo que comienzo a dominar este lado mío que tan a menudo he dejado latente por largos períodos en mi vida.

Para mantener contacto con mi identidad, el canto ha sido para mí un medio de auto curación y felizmente que mi cuerpo lo recordaba. Trabajo para volver a tomar contacto con la levedad. Paradójicamente debo aterrizar para poder entrar en contacto con esta levedad que me pertenece y que forma parte de mí. Es curioso, me vienen a la mente los sábados de ópera de mi madre viniendo del Metropolitan en Nueva York, que me exasperaban al más alto grado. Creo que no encontraba en esos cantos la emoción de aquéllos de mi primera infancia.

Para mí la expresión de uno mismo pasa por la palabra, el canto, la literatura. Por estos medios proseguiría mi apertura hacia una mayor levedad. Ella ya no es inalcanzable, la domino. Quiero entrar en contacto con ella cuando se pose, finalmente yo podría dejar de correr.

El canto es el tema de los veinte primeros años de mi vida. El cuento es el tema de los veinte años siguientes. Aún no he identificado el tema del período actual. Puede ser que sea la imagen. Creo que habrá por lo menos cuatro grandes temas en la historia de mi vida. ¡Qué rica es la vida cuando uno acepta darle una mirada reflexiva!.

Es la última etapa. El objeto de la experiencia está representado por una imagen sonora, golpecitos regulares en un árbol, es un pájaro carpintero, luego las ramitas, las hojas; el pájaro hace su nido. En el ejercicio en movimiento, hago la experiencia del pájaro que se posa, del pájaro que toma vuelo. Siento el equilibrio en la experiencia entre la levedad y la pesadez, entre la necesidad de espacio y la necesidad de contacto. El círculo está cerrado.

Siento desde hace algunas semanas una diferencia en mi manera de ser. Creo nuevos vínculos, estoy

un poco más calmada en mi interior y sobre todo en contacto con una cierta levedad que me viene de la infancia y que no me da miedo.

Vuelvo a tomar contacto conmigo. No solamente desde la muerte de S., sino más lejos, en el momento del abuso, había perdido ese contacto con la vida. Una luz que se instala me da esperanza.

Puedo posarme, me libero de esa herida y de la pérdida de contacto real que ella ha acarreado, contacto real conmigo mismo en primer lugar, con lo que soy realmente y también contacto real con los otros.

Me siento liberada de no tener que correr más y de trabajar tanto para colmar este vacío en mí. Ya no reacciono a mi entorno de la misma manera. Hago mi nido, ocupo mi lugar y me siento bien. Acepto mejor a los otros tal como son, soy más tolerante con mis hijos y con mi familia en general.

Me siento mejor equilibrada conmigo misma, no necesito exagerar mis actos de generosidad para ser apreciada. Siento el equilibrio en mí, siento más confianza y seguridad en mí.

Estoy presente en mí y presente para el otro. Estoy liberada de un peso y en contacto con la levedad. Sé que ella es frágil, pero puedo tocarla. Mi frontera está en su lugar, estoy en mi nido y con derecho a estar en él.



Solamente vivir y sentir sin juzgarme

La primera noche, llego al taller desconfiada, porque en el pasado seguí cursos experienciales que, de hecho, eran más bien de tipo esotérico. Pero ¿qué hago en este taller? ¿Por qué estoy inscripta?. Es la esperanza. La esperanza de que haya profesionales que vayan más allá del pensamiento mágico. También alimento la esperanza de que este seminario me dará elementos que corresponden a un trabajo terapéutico y, sobre todo, que esta fórmula experiencial se refiera al ser ontológico, no a una descarga del grupo. Llego pues un poco refractaria al taller. Miro a mi alrededor y siento que varios están

como yo, también en guardia. Me siento tensa, hasta diría ansiosa. Mis músculos están contraídos como si tuviera que afrontar un peligro. Y sin embargo, no es más que un taller. En un primer momento, el animador nos recibe y nos explica globalmente en qué consiste este taller. Luego, nos sumerge en la primera experiencia. Para eso, todos debemos sentarnos o acostarnos en el suelo. Cierro los ojos y escucho las consignas: tómense el tiempo de sentir lo que pasa en su interior. Si no sienten nada, igualmente está bien. Sin saberlo, sigo una de las consignas más importantes: no estoy obligada a... Desde entonces entro en el mundo de las paradojas que estarán presentes continuamente durante nuestras experiencias. Al comienzo, me siento crispada y tengo dificultades para respirar. Todos mis músculos están contraídos. Mantengo siempre los ojos cerrados, pero todo está oscuro. Me siento ansiosa sin comprender por qué. Es difícil nombrar, no sé lo que pasa ni qué esperar. Me siento incómoda. Además, llevo puesta una falda. En consecuencia, la posición de estar acostada en el suelo no es la más agradable. Enseguida empiezan las preguntas. Yo, que casi no las uso, sobre todo en la universidad, ¿por qué me vestí de esta manera?. ¿Se trata de un acto fallido?. Probable. Podría analizar que no quería venir a este curso, etc., salvo que decido no detenerme en esto más tiempo. Luego todo comienza a girar, las emociones surgen y siento miedo. No me detengo y me dejo acunar por esta experiencia. Escucho a lo lejos la voz del animador. Desfilan las imágenes, los pensamientos se van tan rápidamente como vinieron. En este momento, no puedo describir lo que pasa, pero algo se mueve en mi interior. Me siento mejor. La respiración se vuelve más fluida. De hecho, me siento muy bien.

Luego de este primer ejercicio, nos pide que expresemos lo que hemos sentido. Algunas personas cuentan sus experiencias y otras dicen que tienen derecho a tomar su lugar, que es la primera vez que pueden hacerlo. Agregan que se sienten culpables de hacerlo. ¡Ah, he aquí la famosa culpabilidad!. La manera en que estas últimas se expresan hace remontar en mí algunos recuerdos relacionados justamente con otros cursos seguidos en el pasado. Me suena conocido. En ese momento, me invade la cólera, una cólera de tal intensidad que me da miedo. Me gustaría decirles claro, claro, se sabe que ustedes

no toman su lugar, sin embargo es lo que hacen continuamente y que ustedes se sienten culpables. Soy muy consciente de que hay mucha ironía en este escrito, pero es lo que realmente sucedió, porque para mí esto era más una pseudo culpabilidad que una culpabilidad. En el momento, me recrimino mucho por haber pensado esto. ¿Quién soy yo para permitirme juzgar? Sin embargo, a pesar de esta incomodidad síquica hacia mis emociones, me autorizo a estar dentro, simplemente, de todo lo que va a continuar durante las semanas siguientes. Por otra parte, al día siguiente de la redacción de mi diario sobre este acontecimiento, las mismas emociones volvieron a surgir. Escribí por lo tanto lo que vivía, sin disminuir por ello la cólera. Ella seguía estando presente. Yo permanecía pues en los elementos cognitivos y emocionales, porque no iba más allá de lo sentido y de esas ideas. Cada vez que esas personas se expresaban, la cólera comenzaba y tenía el gusto de marcharme para no escucharles. No puedo decir exactamente cuando se operó el cambio, salvo que en un momento dado me di cuenta de que la cólera ya no estaba.

¡Qué sorpresa!. El hecho de permitirme solamente vivir y sentir sin juzgarme, me permitió el cambio. Entonces, el escenario cambió. Fue reemplazado por una ambivalencia entre mi intolerancia cuando se trata de procesos de grupo y mi tolerancia cuando se trata de clientes en terapia. Siendo testigo de este cambio, una nueva comprensión emergió, es decir que tomando mucho lugar y afirmando lo contrario, estas personas invaden todo a su alrededor y no dejan lugar para los otros. Esto se relaciona con la necesidad de espacio que es una necesidad fundamental. Además, sentir culpabilidad por casi todo es uno de los medios de darse el derecho de invadir y de proyectar la culpabilidad sobre el otro. A mi parecer, en nuestro mundo moderno, el sentimiento de culpabilidad está aderezado para todos los gustos, porque se debe sentir culpable. No es que yo niegue ese sentimiento. Al contrario, está presente en la mayoría de la gente, salvo que es utilizado de manera un poco aleatoria y como acabo de mencionarlo, se plantea en todas las situaciones. En lo que a mí respecta, hay una diferencia en el hecho de sentirse culpable y de utilizar este sentimiento para impedirse sentirlo. ¡Vaya que enredo!. Finalmente, creo que el hecho de haber

sentido mi cólera y sobre todo de haber aceptado vivirla ha permitido la ruptura, luego el surgimiento de una posición diferente. Volviendo a esta primera experiencia, recuerdo haber pensado que no me quedaría mucho tiempo en este taller. Sin embargo, la intervención del animador me hizo cambiar de opinión, porque comprendí que no teníamos que poner nuestras tripas sobre la mesa, sino expresar simplemente lo que sentíamos. Decidí pues continuar el taller.

Al escribir estas palabras, otro recuerdo se presenta. Cuando el animador preguntó si queríamos cambiar de lugar para estar más cómodos, miré a mi alrededor y pensé que inconscientemente yo había tomado mi lugar desde el inicio. Me senté en un rincón para no ser invadida. Esto se relaciona con lo conocido, porque tomo fácilmente mi lugar preservando al mismo tiempo un espacio. Esta manera de posicionarme me permite también expresarme con la gente sin estar por ello obligada a entrar en las emociones, es decir, guardando una distancia física y emocional. Para mí, expresar lo que sentimos forma parte de la intimidad entre personas y no debe saberlo todo el mundo. Entonces, no estando obligada a poner todo sobre la mesa, me sentí respetada. Luego llega la experiencia de la cuerda que representa nuestras fronteras. Recuerdo que la primera vez, cuando la que hacía el papel de la terapeuta, retrocedió, me sentí abandonada de pronto. Inmediatamente me di cuenta por su mirada y pensé no, no estás abandonada, sólo está tomando distancia. Entonces me sentí apaciguada.

Luego, cuando ella hizo el mismo gesto, me dije no te preocupes, ya sucedió. Ella va a volver. Por otro lado, sé que puedo contar conmigo, es decir que soy la única persona que está allí para mí. Encuentro extraordinario ver como la percepción de nuestro pasado sube a la superficie sin que se la vea venir. Me doy cuenta de que en situaciones de urgencia en el plano emotivo u otros, no me dejo invadir por pensamientos que me incapacitan. Sé que puedo contar conmigo, en todo momento, aunque eso sea difícil de vivir. De hecho, vivir esta experiencia de las fronteras me permite comprender que soy capaz de protegerme contra la invasión de los demás y de mis ideas preconcebidas. De este modo, puedo establecer una distancia.

Tomo conciencia de que en el plano del abandono hice un trabajo inmenso para distinguir entre el hecho de sentirme abandonada y de ser abandonada. Por otro lado, cada vez que hacemos el ejercicio, me doy cuenta de que efectivamente pongo mis fronteras. Tomé verdaderamente conciencia de eso la noche en que hice el ejercicio con el animador. Puedo decir que en ese momento la integración se hizo. Cuando llegué al curso, me sentía mal, sin poder nombrar lo que vivía. Todo el día estuve en ese estado. Contaba con que el ejercicio del inicio me calmaría, lo cual no se produjo. Por el contrario, me sentía cada vez más afiebrada. Comunicué el hecho a los participantes y el animador me propuso hacer el ejercicio de fronteras con él. Habitualmente en este ejercicio miro a la persona que se encuentra frente a mí para significarle mi presencia. Esa noche, lo miraba para captar su atención, pero con un objetivo muy preciso, el de lograr su protección. Me decía a mí misma, atención, hay peligro. Me sentía amenazada. Recuerdo lo que sentía, que expresé luego, ser un león rodeado de animales salvajes, uno de ellos muy cerca de mi frontera (el animador).

Con el fin de poder confrontarlo, le pedí que se acercara. Recuerdo que a él le pareció curioso, pero para mí, poner el peligro delante de mí me permite esperarlo mejor. Una vez más, esto se refiere a lo conocido. Habiendo vivido experiencias en el pasado, aprendí a tenerme confianza de esta manera. Recuerdo cómo me sentía esa noche. Todos mis sentidos estaban en acción, entre ellos el olfato. Del mismo modo que los animales lo utilizan, es un sentido que desarrollo cada vez más. Además de los otros sentidos, el olfato es uno de los sentidos menos utilizados, y sin embargo da mucha información, porque nos permite sentir "mejor". Yo estaba muy tensa. Mis nervios estaban a flor de piel. Me sentía crispada. Miraba a mí alrededor y sentía aprensión. Luego, siempre mirando al animador a los ojos, coloqué mi frontera a mi alrededor. Mi respiración era entrecortada. Me sentía lista para el combate. A pedido del animador, puse mi mano izquierda en el lugar donde me sentía bloqueada, o sea en el plexo. Durante un corto tiempo sentí que un nudo se deshacía y que una corriente subía hasta la garganta. Una vez más, mi respiración se había detenido en ese lugar. Siempre a pedido del animador, coloqué mi mano derecha sobre mi

garganta. Todo se desbloqueó. Sentí un calor intenso en mi cuerpo. De pronto ya no tenía miedo. Me sentía bien. La ruptura acababa de producirse. Me sentía serena. Siendo testigo de lo que vivía, otro sentido había tomado su lugar. Yo estaba en plena posesión de todos mis medios y ya no sentía la necesidad de enfrentarme con el otro o con los otros. Sin embargo, el animador no se había movido un centímetro. No, es en el interior que algo se había movido. En ese instante supe que podía tenerme confianza. Fue sin duda la experiencia más determinante vivida en el transcurso de este seminario. Últimamente viví una experiencia que describiré al final de mi trabajo y que me permite constatar que efectivamente ha habido integración de los cuatro elementos en esta parte experiencial.

Es gracioso, porque una de las experiencias que también fue importante en este taller, es la que siguió al encuentro que falté. Yo, que rara vez faltó a una clase, debí hacerlo. Todo el día me sentí mal y culpable por no haber ido al encuentro. Trataba de encontrar alternativas para poder ir hasta el momento en que decidí que no podía hacerlo. Así como en las veces anteriores, tomé mi tiempo para detenerme y sentir lo que estaba viviendo. Puse entonces en práctica los ejercicios que hacemos en el taller. Al hacer la experiencia, remonté el hilo de los acontecimientos y apareció un recuerdo de infancia en el cual yo debía estar continuamente presente para mi hermana que es discapacitada. Sé que puede parecer que no hay ninguna relación entre faltar al encuentro y ocuparse de la hermana. Sin embargo, para mí eso significa cuidar, y hacer el ejercicio me hizo sentir la ruptura entre el pasado y el presente. Al mirar hacia ese cambio, me doy cuenta de que el vínculo es la relación de la obligación. Lo cual da un sentido completamente diferente al hecho de haber faltado al encuentro. Así, puedo cuidarme aceptando una ausencia de mi parte sin sentir la obligación de justificarme. Entonces, en lugar de escribir la razón de mi ausencia en mi diario, escribo la experiencia que viví. Es una gran diferencia. Me doy cuenta de que fui más allá de los objetivos y de que estoy en el sentido de la experiencia.

Vuelvo a la experiencia que más me marcó en este taller, aquella en la que me sentí como una fiera. Además de traerme a lo conocido, me di plenamente

cuenta de mi manera de ser en situación de peligro, de mis fuerzas y de mis debilidades. Toda esta experiencia me mostró también lo que hace que yo trabaje muy fuertemente sobre los abusos de poder, además de la problemática del incesto y el concepto del poder de actuar.

Tomo conciencia de todo el sentido en mi intervención con la gente. Cómo les llevo a detenerse a pensar sobre ellos mismos, a ver sus fuerzas y sobre todo a utilizarlas. Como lo digo a menudo, no hacemos nada por nada, entonces la manera en que actúo habla también de lo que soy. Elaborando un poco más sobre esta experiencia donde me sentía un león en la jungla dispuesto a enfrentar a los otros animales, me doy cuenta de todo el proceso que se desarrolló en mi interior. Además de reconocer que esta parte habla muchísimo de mí, de la forma en que me posicionó en las situaciones de peligro, me doy cuenta de que para afrontar la amenaza me coloco siempre de frente y coloco también a mi adversario lo más cerca posible. Así sé que puedo reaccionar antes de que el otro reaccione. En el pasado, habiendo vivido a veces situaciones peligrosas, ese posicionamiento siempre fue favorable. Por otra parte, el hecho de tomar tiempo para establecer mis fronteras fue benéfico. Eso me permitió evaluar la situación y escuchar lo que sentía mi cuerpo hacia esas situaciones de peligro para evaluar mejor si puedo confiar y bajar la guardia. Eso no significa que yo sea incapaz de abandonarme. Por el contrario, lo hago cuando siento confianza. Es lo que evalúo rápidamente.

Entonces, esta experiencia fue benéfica en el sentido de que me confirmó en lo que soy y sobre todo en mi poder de actuar, no sobre los acontecimientos exteriores, sino sobre mi manera de intervenir y de interactuar ante estos acontecimientos. También aprendí mucho en el ejercicio de fronteras, sobre todo cuando te pedí que te acercaras a mí. De este modo yo podía evaluar la distancia y enfrentarte en tu propio terreno. Una vez más, esto me parece conocido. La ruptura tuvo lugar cuando puse mi mano izquierda sobre la parte de mi cuerpo (plexo) que retenía mi respiración. Como lo mencioné en la primera parte, todo mi cuerpo estaba tenso y crispado. Tenía dificultad para respirar. Estaba lista para atacar.

En el momento en que coloqué mi mano, sentí que algo se desbloqueaba en mi interior. Mi respiración se volvió más fluida. Subió por el tubo digestivo para detenerse de nuevo en la garganta. Cuando me lo pediste, coloqué mi mano derecha sobre mi garganta y un calor intenso pasó por mi cuerpo. Los nudos se desataron. Durante un instante, fui testigo de lo que sentía. Estaba en contacto conmigo misma. Me di cuenta de que un cambio acababa de operarse, es decir de la sensación de peligro pasé repentinamente a un estado de bienestar, donde me sentía calmada y protegida. Sin embargo, tú seguías estando frente a mí en la misma posición, pero yo ya no tenía miedo y respiraba libremente. El sentido era diferente. De hecho, me di cuenta sobre todo, de que podía tenerme confianza en muchas situaciones. Lo que estoy poniendo en palabras es la integración del proceso de aprendizaje corporal.



Construyendo caminos

Heme aquí, al inicio de un proceso que se llama aprendizaje experiencial corporal. No tengo la menor idea de lo que eso implica. Siento como si me hubiera lanzado en paracaídas sin saber muy bien dónde aterrizar. Sólo espero no lastimarme demasiado y que mi cuerpo sea capaz de absorber el choque.

Tengo un poco de miedo. Es como si partiera para un largo viaje a un país desconocido. Espero entonces que habrá momentos felices y desdichados, descubrimientos y sorpresas inesperadas, emociones fuertes que surgen y sensaciones a veces un poco desestabilizantes.

Apenas acabo de comenzar este periplo, y ya me vienen una serie de cuestionamientos a la mente. "Respira" me digo a mí misma. Necesito centrarme en mí y tomar contacto con mi cuerpo. Estoy viva, aunque me parece que la vida corre delante de mí. Es por eso que necesito poner una cuerda a mi alrededor, establecer una frontera para darme seguridad, tener espacio delante de mí para sentirme capaz de avanzar y dar mis propios pasos, de lo contrario, me asfixio.

Cierro los ojos por un instante y me siento volar por encima de las nubes, mi cuerpo flota como si estuviera sobre algodones. De repente percibo que mi cuerpo tiene la forma de un feto, muy pequeño, muy menudo, tan frágil. No sé lo que pasó, creo que perdí contacto con la realidad al estar demasiado absorta en mis fantasías. Escucho una música suave que me llama, y al abrir los ojos... siento que las lágrimas corren por mis mejillas.

Mi viaje continúa. Me doy cuenta hasta qué punto necesito determinar mi frontera para centrarme en mí y respirar mejor.

A veces, siento que mi cuerpo me habla, pero no estoy demasiado preocupada por mis pensamientos y mi mente no me dice en qué momento detenerme. Al final resulta cansador reflexionar y luchar por comprender lo que hace mal dentro de uno mismo. Las respuestas no vendrán solas y se requiere un mínimo de presencia en uno mismo.

Es impresionante comprobar cómo un simple ejercicio de conciencia corporal puede empujarnos a proseguir este camino. Sin embargo, no siempre soy tan sólida interiormente y muchas veces me hace falta un simple pequeño empujón para sumergirme en mis pensamientos y para que viejas heridas salgan nuevamente a la superficie y revivan momentos de sufrimiento. Entonces, me concedo el derecho de llorar y detenerme en el borde del camino.

Soy yo la que hago mi camino y no impido a los otros continuar hasta donde quieran. Yo esperaré el tiempo necesario para recuperar aliento y consolarme un poco.

Hoy es otro día, tomo el equipaje y continúo mi camino. Estoy casi en la mitad de este viaje y deseo seguir descubriendo quién soy y lo que mi cuerpo puede revelarme sobre mí.

Comprendí la importancia de saber sostenerse por sí mismo. Cuidar de mí y de mi cuerpo es lo que me ha quedado. Necesito tomar tiempo para mí y marcar mi frontera, hacerla más determinante y ser consciente de ello. En otros momentos, me doy cuenta de que debo levantar las barreras que me impongo a mí misma y que me bloquean el camino.

Aprendí que cuando se crea una ruptura me estoy deshaciendo de una experiencia repetitiva que no es necesariamente positiva.

Me siento en una fase de aceptación y reconciliación conmigo misma y deseo proseguir este camino de aprendizaje a lo largo de toda mi vida tratando de alcanzar un mejor conocimiento de mí misma.



Sólo yo soy capaz de llenar este vacío

En mis sesiones de terapia realicé trabajos que me llevaron a constatar un espacio vacío en mí que lo llené con la presencia de mi esposa, igual que lo hacía antes con la figura de mi madre. Me pregunto cómo perdí ese espacio vacío y me respondo que ello sucedió en la relación mantenida con mi madre.

El recuperar ese espacio vacío me produce mucho miedo. Siento que si lo hago ya no podré rehacer mi vida, desarrollar mi actividad laboral, relacionarme bien con mi familia, amigos y con la gente en general.

La nueva memoria corporal que me entregó la experiencia fue fundamental para percibir todo lo narrado anteriormente y el otro aprendizaje fundamental fue comprender que el espacio me pertenece y lo tengo que recuperar, reconstruir e ir llenándolo solamente yo.



Con estos relatos de aprendizaje corporal celebramos la vida que fluye en cada una de las personas protagonistas de estos relatos; la vida se desparrama en nosotros, en los otros, en nuestras ciudades y villorrios. La vida que vivifica una persona desea ardientemente entrar en comunión con otras personas; desea hacerse camino en medio de tierras fértiles, de modestas chozas y de selvas poderosas.

La construcción de la vida se edifica a partir de lo que somos, humanidad humanizante, y de herencias de oro y de vacíos existenciales.



La herencia familiar en la perspectiva de la herencia sicocultural



Aprendo a ser lo que soy. Aprendemos a vivir con lo que somos. El movimiento que nos lleva a ser mas humanos esta impregnado de nuestras historias de antaño y de nuestras experiencias actuales. Una herencia, un ropaje viviente, nos acompaña en nuestro trajinar de persona que aprende. Recibimos una herencia histórica milenaria, sumada a nuestras herencias familiares donde el espacio y el tiempo concretos, así como todas las personas que nos rodearon, conforman la complejidad, riqueza y dolores de nuestro caminar histórico.

En español, la palabra **herencia** tiene dos connotaciones, *una legal* donde se habla del derecho de heredar y *otra biológica* donde, la herencia es definida como la transmisión de los caracteres normales o patológicos de una generación a otra.

Concebimos la herencia como las influencias históricas, antiguas o cercanas, que han servido de contextos, de contracción o de expansión, en nuestra construcción de ser humano.



LA HERENCIA SICOCULTURAL

Denominamos *herencia sicocultural* a las riquezas y miserias que heredamos desde tiempos inmemoriales de personas y culturas; espacios e historias tejidas en medio del amor y de dramas que acompañaron ayer a nuestra herencia familiar y hoy forman parte de nuestra carne y de nuestra identidad. Esta herencia hace que el individuo se construya a través de contextos culturales perdidos en el tiempo y en nuestra memoria. Sólo el cuerpo los recuerda, los recibe y se relaciona con ellos en medio de su fragilidad, sus fuerzas y su vulnerabilidad.

Sentirnos y experimentarnos quiénes somos como cuerpos vivientes nos muestran la complejidad y la inmensidad que nos habita. Reducirnos a nuestra herencia familiar cercana nos llevará inexorablemente a simplificar ingenuamente la condición humana.

Cuando hablamos de herencias, deseamos insistir en cinco aspectos que nos parecen importantes en la perspectiva de nuestro enfoque del aprendizaje:

1. La herencia sicocultural (contexto lejano perdido en la inmensidad) y la herencia familiar (contexto de interacción con las primeras generaciones familiares) se sitúan en un mismo proceso de construcción del individuo. Situar la herencia familiar, más fácilmente experienciable, en la perspectiva de la herencia sicocultural nos conduce al mundo de las experiencias complejas, al respeto del misterio, de lo incomprensible, y nos permite codearnos con la belleza de las imperfecciones y con la riqueza de nuestras creaciones humanas.

Boris Cyrulnik, en su libro *L'ensorcellement du monde* (2001, p. 9-13) opina que *el cuerpo, el medio ambiente y el artifice constituirán los organizadores de la condición humana, antes de su nacimiento y durante su desarrollo*. Y más adelante se expresa diciendo: *"La conciencia se construyó gradualmente, muy lentamente, desde hace por lo menos cuatro mil millones de años cuando los ingredientes minerales y biológicos necesarios al nacimiento de la vida y a su diversificación, se unieron hechizados por el medio físico para iniciar el caminar*

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal

dando paso
a la Vida

hacia la magia del pensamiento. La conciencia no es algo espiritual y etéreo que pudiera existir fuera del cerebro. Tampoco es el resultado de la combinación físico-química de donde nacería el pensamiento. Un cuerpo viviente nunca es pasivo en un contexto estructurado. El desarrollo de un proceso biológico, desde el nacimiento a la muerte, indica que un organismo no deja de buscar lo que será un acontecimiento para él. El cuerpo no es sensible a las mismas informaciones según el estado de su evolución; lo que quiere decir que si nada cambiará en su medio ambiente, el simple desarrollo de un proceso biológico sensibiliza al cuerpo a las informaciones diferentes, de manera que todo pase como si el medio cambiara. Un mismo cuerpo no vive en el mismo medio ambiente en todos los estadios de su evolución individual... El ser humano está doblemente hechizado por la evolución que construye su mundo y suscita el pensamiento que construye su mundo”.

Según Hillman (1999, p.18), el modelo de explicación actualmente dominante, que asimila la vida humana a una interacción entre la genética y el entorno, omite lo esencial: el sentimiento de individualidad... *“Si mi historia se reduce a una cuestión de cromosomas y a lo que mis padres han hecho o no y a los afectos de la infancia, mi historia desarrolla la historia de una víctima; somos víctimas de las teorías incluso antes que ellas se pongan en práctica”.*

Se trata de la vocación, del destino, de la personalidad, de la imagen innata. Todos estos conceptos forman la teoría del *akene* de Hillman según la cual cada persona lleva en sí misma una unicidad que pide ser vivida y está ya presente incluso antes de ser vivida.

2. La influencia histórica, la herencia sicocultural o la herencia familiar, en la cual nos sentimos envueltos no constituye una transmisión implacable, fatalista (casi genética) de dramas interiores y de rasgos patológicos;

Usted ha educado a sus hijos, opina Cumming (2001), según el concepto de que la primera infancia era el lugar y el momento más determinante de toda una vida. En otras palabras “todo se decidía antes de los seis años”,

retomando el título de un célebre libro del Dr. Fitzhugh Dodson.

Y con esta espada de Damocles suspendida sobre su cabeza, usted educó a sus hijos, con la culpabilidad siempre pronta para hacerle sentir el carácter irremediable de cada uno de sus gestos. “¿Será que fui demasiado lejos con mis reprimendas?. “Ah, si lo hubiera amamantado seis meses más, probablemente hoy no sería tan dependiente”... ¿Verdad que usted se decía todo eso con fuertes remordimientos internos?.

Cumming, comentando ***Les vilains petits canards*** del neuropsiquiatra Cyrulnik (2001), dice: El etólogo Konrad Lorenz demostró la importancia del *imprinting*, de la huella inicial marcante y determinante de los primeros lazos afectivos con la madre o la figura que la reemplaza. Anna Freud constató perturbaciones de comportamiento en hijos de padres muertos en los bombardeos sobre Londres durante la Segunda Guerra Mundial. Sus trabajos convalidaron la idea parcialmente verdadera de que los primeros años de la infancia son determinantes en la trayectoria de una vida.

El *quid* de lo que aparece como algo ciertamente determinante se convirtió en un determinismo hermético, o hasta en un dogma de la psicología infantil: todo se decide antes de los seis años, después sólo hay que reparar los platos rotos. De repente, este dogma se convertía en una profecía auto-realizadora: nada se hacía porque no había nada que hacer. O para ser más exacto, se podía hacer, ¡pero peor!.

¿Usted era un traumatizado?, se pregunta Cumming. Si tenía la suerte de que se le escuche su historia (lo que no siempre era el caso). Por ejemplo los niños que volvían de los campos de concentración o que habían escapado al genocidio en Ruanda corrían el riesgo de que se les atribuyera el papel de traumatizado de por vida y de que se le encerrara a la vez en un diagnóstico y en un pronóstico. Usted ya no era una persona que había vivido un traumatismo: era una mujer violada, una persona violentada, un traumatizado, o sea se había convertido en su experiencia, condenado por la etiqueta con las vías de la socialización cada vez más estrechas delante suyo.

¿En qué podría convertirse usted después de semejante fracaso psicológico?. ¿Qué podría esperarse para usted, ya que, con ese golpe del destino, los dados habían sido irremediablemente arrojados?. ¿Cómo lo dice tan bien el neuropsiquiatra Boris Cyrulnik (*Les vilains petits canards*), que cita a Anna Freud *“es necesario golpear dos veces para provocar un traumatismo”* El primer golpe que se realiza en el acontecimiento sucedido provoca el dolor de la herida y la carencia; el segundo golpe que se realiza con la representación de lo sucedido realmente, hace nacer el sufrimiento de haber sido humillado, abandonado. Para ocuparse del primer golpe es necesario que *“el cuerpo y la memoria hagan un trabajo de cicatrización, y para atenuar el sufrimiento del segundo golpe, es necesario cambiar la idea que me hago de lo que me ha sucedido; tengo que llegar a modificar la representación de mi desgracia; a la cicatrización de la verdadera herida, se agregará mi metamorfosis de la representación de la herida”*, dice Cyrulnik.

3. Estas herencias, la sicolultural y la familiar, conforman nuestra personalidad. Lo cual no significa que hemos perdido todo poder o posibilidad de inventar y de crear nuestra historia.

Según Cumming (2001), los estudios sobre la capacidad que tienen los seres humanos de atravesar las pruebas más difíciles han demostrado que las personas golpeadas por la vida pueden volver a comenzar su desarrollo, y a veces hasta colmar graves y profundas lagunas psico-sociales, en la medida en que sus heridas hayan podido cicatrizar al haber encontrado lugares de escucha y de transformación mediante *“tutores afectivos”* con los cuales tejerán nuevos lazos de sentido. En otras palabras, las de Boris Cyrulnik: ***“Un golpe de suerte no es un destino; en cada momento de la vida siempre hay buenas jugadas que hacer, porque todo se decide antes de los 120 años”***. Cicatrización, expresión, tejido afectivo y resocialización, son componentes de esta capacidad que no tiene nada que ver con la invulnerabilidad o el éxito social obtenido a fuerza de *“muñeca”*. Los datos recientes de la capacidad tampoco invalidan los primeros estudios referentes a los efectos psico-sociales de los traumatismos: un niño golpeado no es feliz, un niño abandonado cesa de desarrollarse, un niño sin amor podrá dejarse morir.

A corto plazo, se puede predecir el comportamiento de esta clase de niño, pero a más largo plazo "sólo se pueden prever sorpresas". La capacidad introduce la larga duración en las observaciones clínicas y, en lo que se refiere a lo humano: cuanto más largo es el tiempo, menos se puede predecir. En cada momento de la vida, una bifurcación puede surgir para modificar un destino, un encuentro puede transformar una existencia y hacer arrancar de nuevo una vida marcada por los golpes adversos de la suerte.

4. La herencia familiar se construye, en gran parte y en medio de un contexto histórico inmenso y amplio, durante la infancia y la adolescencia, sin restar importancia a la influencia sicocultural que se hace presente en nuestra historia de todos los días.

Hillman (1999, p.19) se expresa así: *La persona no es ni un proceso ni un desarrollo sino una imagen innata en expansión; sí es que se expande. Como decía Picasso "yo no llego a ser, yo soy".*

Pues es la naturaleza de la imagen, de cualquier imagen. Está ahí completamente entera, inmediatamente. Cuando Ud. mira una cara, una escena por la ventana o un cuadro colgado en la pared, ve la gestalt en su conjunto. Todas las partes se presentan al mismo tiempo. Una parte no es la causa de la otra ni la precede. Poco importa que el pintor haya puesto manchas rojas en primer o en último lugar o que haya concebido rayas grises al comienzo o durante la pintura...; lo que ve es lo que se le ofrece, todo al mismo tiempo. Lo mismo podríamos decir del rostro; el color y los rasgos forman una sola expresión, una imagen única, inmediata.

La misma cosa sucede con la imagen inscrita en el **akene** (semilla). Ud. ha nacido con una personalidad que se le ha dado, un don de las hadas inclinadas sobre su cuna, como relataban los cuentos antiguos.

Según la teoría del **Akene** (semilla), cada existencia se inspira en una imagen única, que es la esencia y le muestra su vocación. Como fuerza del destino, esta imagen actúa como un daimon personal, un mentor que le guía y que

le recuerda permanentemente que Ud. tiene una vocación (Hillman (1999, p 51).

Los llamados al orden del daimon se manifiestan de diferentes maneras. El daimon motiva, protege, demuestra capacidad inventiva y se obstina con una fidelidad inquebrantable. El daimon resiste a los compromisos que en apariencia son los más razonables para dictar a su huésped comportamientos insólitos y sorprendentes que dejamos de lado o que resistimos. Él reconforta y puede ofrecerle su refugio, pero no tiene nada de cándido. Él puede enfermar. No tiene en cuenta el tiempo y encuentra todo tipo de fallas, de grietas y de escapatorias en la ola de la vida y prefiere las maneras hábiles de escaparse de las situaciones embarazosas. Tiene afinidades con el mito ya que él mismo es un ser mítico y piensa con el imaginario del mito.

El daimon puede prever los acontecimientos, a fin de hacerles corresponder a la imagen y a la vocación. Su previsión es imperfecta ya que se limita a dar un sentido a la vida en la que él se encarnó. Él es inmortal, en el sentido que las explicaciones humanas no pueden expulsarlo ni anonadarlo. Mantiene relaciones estrechas con el sentimiento de unicidad y de nobleza, los movimientos del corazón, su impaciencia, sus insatisfacciones, sus ardores, tiene necesidad de la belleza, quiere ser visto, reconocido, en especial por la persona que tiene a su cuidado. Es lento para tirar el ancla y rápido para volar. No puede despojarse de su vocación celeste, sintiéndose el mismo exiliado y en armonía con el cosmos. La metáfora es su lengua maternal, una poesía del espíritu que permita a las personas y a las cosas comunicar.

5. Las herencias, sicocultural y familiar, se hacen memoria en el cuerpo. Nuestro cuerpo (físico, emocional, intelectual y espiritual) es la sede de la construcción del individuo interrelacionado con sus contextos.

Duchesne (1999) describe, en primer lugar, situaciones concretas donde diferentes personas experimentan la presencia de memorias corporales y luego pasa a analizar como nuestras historias se hacen memoria en nuestros cuerpos: *José se siente muy a menudo triste y angustiado cuando está solo. Después de años de psicoterapia,*

comprende muy bien la fuente de esta tristeza y de su angustia. Sin embargo, esta conciencia aún no le permite cambiar la reacción automática de su cuerpo cuando se encuentra solo: contrae el entorno de los ojos, el pecho se le hunde en posición de expiración, su respiración disminuye y su energía se le escapa, dejándole una impresión de estar solamente sobreviviendo. Esta experiencia corporal acarrea un fuerte sentimiento de desesperación.

Pedro, por su parte, tiene tendencia a disociarse y a intelectualizar cuando está con otra persona, en particular con una mujer, pero recientemente descubrió que le sucede lo mismo con los hombres. Aunque comprende bien las influencias de su pasado, no llega a controlar sus reacciones.

Estas dos personas ya han hecho mucho trabajo psicológico, pero esto no es suficiente para cambiar sus reacciones corporales de manera significativa.

Recordemos las condiciones de desarrollo del Self:

- Relación afectiva que sirva de sostén al desarrollo de la capacidad de contención de la experiencia sentida en el cuerpo,
- Presencia a su experiencia,
- Frontera que permita sentir su unicidad separada y en relación,
- Conciencia corporal que proporciona un espejo que refleja la verdad de su experiencia,
- Vitalidad suficiente para sentir una experiencia significativa.

Sostenida por estas condiciones, la persona puede registrar una experiencia diferente del pasado en su cuerpo, creando así una nueva memoria corporal y ofreciendo a todo el organismo un nuevo camino para vivir sus experiencias (ejemplo: permanecer abierto en lugar de contraerse ante ciertas sensaciones-emociones; sentir decepción en lugar de enojarse y desatar una lucha). Constatamos que la toma de conciencia, aún en relación, no es suficiente en sí misma. Nuestro cuerpo debe registrar y consolidar una memoria diferente del pasado para que se presente una alternativa la próxima vez en que las

emociones y sensaciones del pasado vuelvan a ser estimuladas. De otro modo, son los viejos reflejos los que se manifiestan.

Llevamos en nosotros memorias de todas nuestras experiencias pasadas, las cuales abarcan reacciones que hemos tenido ante ciertas experiencias sensoriales y emotivas. Los modelos de reacción están bien arraigados y constituyen una predisposición para nuestras próximas experiencias. Esta ruta privilegiada es la que vamos a tomar automáticamente en el momento en que haya una emoción o sensación que se asemeje de cerca o de lejos a las primeras experiencias.

Volvamos a nuestros dos ejemplos, continua Duchesne (2001). José lleva en él la memoria de una vía privilegiada, cada vez que siente soledad, contrae el entorno de los ojos y hunde el pecho, atajando la respiración. Este patrón de protección le ha permitido sentir menos, o no sentir, una experiencia de soledad a una edad en que eso le resultaba insoportable, sobre todo sin un soporte adecuado. Hoy, aunque José conoce muy bien su patrón y la fuente de esta reacción, debe experimentar una nueva forma de reaccionar para ampliar el abanico de sus posibilidades y poder así tolerar el hecho de sentir gradualmente toda su experiencia.

Pero esta nueva vía debe ser ejercida muchas veces antes de que quede abierta para ofrecer una alternativa ante una experiencia de soledad o cualquier otra experiencia similar. José debe entonces respirar voluntariamente para que su pecho permanezca abierto, para mantener su vitalidad y aceptar mirar y sentir su experiencia plenamente. Entonces experimentará el placer de no tener miedo a ser destruido, sentirá más vitalidad y podrá gozar de sus contactos con mayor presencia e intensidad; esto lo alimentará íntimamente y podrá interiorizar una presencia más viva y reconfortante para acompañarlo en los momentos de soledad. Cuanto más utilice la nueva vía, ésta se volverá más dominante.

Pedro, por su parte, deberá hacer la elección consciente de respirar para dar lugar a su experiencia corporal y entrenarse a sentirse sin disociarse para huir, ejercitarse en trazar y cuidar su frontera para consolidar la experiencia de un Self separado de los otros, hacer el esfuerzo de

estar presente a su experiencia corporal y a la realidad que le rodea y enfocar su visión para disminuir el reflejo de retirar la mirada. Todo esto en relación con otra persona. Esta experiencia le permitirá contrarrestar su reflejo de disociación, vivir la experiencia de estar en relación con otra persona y permanecer en contacto consigo mismo. Evidentemente las dos experiencias no se realizan al mismo tiempo.

Hemos sobrevolado a través del tiempo, la lejanía, la inmensidad de la herencia sicocultural y acercado la herencia familiar a la amplitud, mar sin orillas, tiempo insondable, de la herencia sicocultural.



LA HERENCIA FAMILIAR

Tres tipos de herencia empapan nuestro ser y habitan nuestra personalidad a través del tiempo: ***nuestra historia personal o el escenario original, la agencia y finalmente los estilos defensivos.***

Nuestra historia personal o el escenario original

Cuando se trata de analizar las influencias familiares que conforman nuestras historias personales, las reflexiones de diferentes autores se hacen enriquecedoras y complejas.

La elaboración de la problemática de la historia personal se hará en seis puntos:

- 1. Exposición breve de tres miradas diferentes y análogas de nuestra historia personal;*
- 2. Mezclando contrarios: un relato de historia personal;*
- 3. Los instrumentos de recolección de las experiencias significativas del escenario original;*
- 4. La transcripción de las informaciones recogidas;*
- 5. Los temas o las experiencias sobrevivientes o vivientes;*
- 6. La construcción de los temas.*

Las tres miradas son:

- a) el barco familiar, las influencias y las interinfluencias (nuestra posición).
- b) la herencia familiar: la herencia de las actitudes (Tom Paris).
- c) el teatro de nuestra infancia: el escenario original (Jack L. Rosenberg)

Primera mirada: el barco familiar, las influencias y las interinfluencias *(nuestra posición).*

Describimos la historia personal como un conjunto de experiencias de influencias recibidas (de personas cercanas o lejanas, contextos, climas, culturas) y de interinfluencias (yo y los otros, la cultura, las creencias, los valores y la visión del mundo) en medio de las cuales navegamos. Experiencias a veces interesantes (satisfactorias), a veces hirientes y donde siempre existe una cuota de poder para sobrevivir mejor o para crear espacios de vida (la resiliencia).

Una mirada amplia de nuestra historia personal nos permite ser conscientes de la complejidad de la herencia familiar. Recordemos los cinco elementos de la herencia sicocultural que contextualizan la herencia familia y nos permiten mirar la amplitud, inmensidad y complejidad de nuestras historias sin caer en explicaciones reduccionistas, fatalistas, traumatizantes y simplistas.

1. La herencia sicocultural o contexto lejano perdido en la inmensidad y la herencia familiar o contexto de interacción con las primeras generaciones familiares se sitúan en un mismo proceso de construcción del individuo. Ubicar la herencia familiar, más fácilmente experienciable, en la perspectiva de la herencia sicocultural nos conduce al mundo de las experiencias complejas, al respeto del misterio, de lo incomprensible, y nos permite codearnos con la belleza de las imperfecciones y con la riqueza de nuestras creaciones humanas.
2. La influencia histórica, la herencia sicocultural o la herencia familiar, en la cual nos sentimos envueltos no

constituye una transmisión implacable, fatalista (casi genética) de dramas interiores y de rasgos patológicos;

3. Estas herencias, la sicocultural y familiar, conforman nuestra personalidad, lo cual no significa que hemos perdido todo poder o posibilidad de inventar y de crear nuestra historia.
4. La herencia familiar se construye, en gran parte y en medio de un contexto histórico inmenso y amplio, durante la infancia y la adolescencia, sin restar importancia a la influencia sicocultural que se hace presente en nuestra historia de todos los días.
5. Las herencias, sicocultural y la familiar, se hacen memoria en el cuerpo. Nuestro cuerpo -físico, emocional, intelectual y espiritual- es la sede de la construcción del individuo interrelacionado con sus contextos.

Segunda mirada: la herencia de las actitudes

Según Tom Paris, formador en el dominio de la Psicoterapia Corporal Integrada (PCI), *“Nuestra herencia familiar es un tejido de actitudes conscientes e inconscientes que heredamos de nuestros padres. Y ya que lo que heredamos de ellos se revela para nosotros en parte benéfico, en parte inadecuado y en parte directamente perjudicial, es posible que apreciemos esos tejidos como un tesoro, o que los maldigamos como un maleficio, o aún, que nos sintamos divididos entre estas dos actitudes”*.

Su hijo, expresa Paris, creció en un entorno único que es una mezcla de la historia de papá y de mamá. Está influenciado por la combinación de experiencias emocionales, creencias y valores que cada uno de nosotros aporta a esta tarea de educar al niño.

Tomemos el ejemplo de Federico, un padre que asistía a uno de nuestros talleres. Había heredado de su madre, una mujer controladora, la necesidad de controlar los sentimientos de su hijo y de su padre una actitud de bondad e incapacidad de expresar sus emociones. Federico era diferente a su padre y a su madre, pero en un último análisis, ejercía un control suave y pasivo. Llegó a nuestro taller porque Rubén, su hijo de seis años, tenía dificultades en la escuela. Los otros niños no dejaban de

molestarle y él era incapaz de decir que le dejaran en paz. Tenía dificultades para defenderse. Luego de un encuentro de padres y alumnos, Federico se dio cuenta de que necesitaba ayuda para ayudar a su hijo. El profesor le recomendó nuestro taller.

Federico había transmitido su herencia de manera muy sutil. Sin embargo, a medida que tratamos con él, comenzamos a ver las dificultades que tenía como padre y dónde se originaban. La bondad de Federico era real, pero su deseo ansioso de ser un buen muchacho provenía del papel de sostén emocional que debió jugar en su infancia con relación a su madre. De hecho, la madre de Federico controlaba su vida emocional. Le decía qué hacer o qué sentir. Para ella era importante que ningún miembro de su familia montara en cólera, tanto es así que Federico se preocupaba siempre por lo que ella sentía. Por otra parte, el padre de Federico era un hombre discreto, bueno pero distante emocionalmente. Federico había tenido miedo de que su padre se derrumbara las pocas veces que se mostró alterado. En consecuencia, en el curso de su crecimiento, ninguno de sus progenitores pudo mostrarle cómo canalizar su propia cólera. En lugar de eso, él la reprimió y jamás aprendió que la cólera era nada más que una emoción normal entre muchas otras.

Como padre sensible y cálido, Federico se esforzó por escuchar los sentimientos de Rubén. Sin embargo, le comunicó su miedo a la cólera al impedirle el enojo, aunque fuera por un instante, sin tratar de “arreglar las cosas”. A su vez Rubén aprendió a cuidar a su padre reteniendo y evitando su cólera, tal como Federico lo había hecho de niño.

Federico vino al taller diciendo: “Creí que nunca haría a mi hijo lo que mis padres me habían hecho. ¿Qué me sucedió?. ¿Cómo puede ser que trabajé tan duro para ser diferente a mis padres con mi hijo y terminé hiriéndole de la misma manera en que lo fui yo?”.

Le explicamos que, en las interacciones con nuestros hijos, nos encontramos en situaciones que estimulan nuestras heridas del pasado. Ayudamos a Federico a darse cuenta de que, cuando Rubén se sentía mal, Federico se sentía más bien un hijo que un padre. Cuando nos decimos: “Nunca haré a mis hijos lo que mis padres me hicieron”,

en realidad expresamos un deseo de evitar sentir de nuevo nuestras propias heridas de la infancia y transmitir las.

Tercera mirada: el teatro de nuestra infancia, el escenario original (Jack L. Rosenberg)

El Escenario original (E.O.) es concebido por Rosenberg (1989, p.224-225) de una manera más amplia como *el conjunto de las primeras experiencias de vida. El mismo es conocido como el conjunto de acontecimientos físicos y psicológicos por los que fuimos atravesando durante nuestra primera infancia, donde se incluye todo lo que nuestros padres nos hicieron e hicieron por nosotros, así como todo lo que sus propios padres hicieron por ellos. Se incluye además todo el entorno que nos rodeaba cuando nacimos: la hora y lugar, la cultura y sub-cultura. Este conjunto de experiencias es lo que ha formado nuestros caracteres básicos.*

En PCI utilizamos el término **carácter** en un sentido un tanto diferente que el común. Por medio del término carácter queremos significar los patrones musculares fijos, las respuestas emocionales y los sistemas de creencias que están contenidos en el cuerpo y el comportamiento. Comúnmente pensamos que el carácter es una estructura moral, no patrones musculares, pero en realidad son lo mismo. La estructura moral, así como el carácter, es una estructura rígida. No permite elecciones espontáneas. Está basada en reglas y juicios adquiridos en nuestro pasado y aplicados adecuadamente o no a situaciones en el presente. Se constituye en la misma base del comportamiento humano y se aloja de un modo insondable en el cuerpo.

Resumiendo la concepción del Escenario original (Rosenberg, 1989), concluimos que el escenario original:

1. es el comienzo y el fin de la terapia y hacemos referencia a él durante todo el proceso terapéutico.
2. ilustra los patrones de nuestra vida entera, desde la edad de 0 a 6 años. El período de 0 a 3 años es el más importante.
3. lo reproducimos durante toda nuestra vida de manera inconsciente y compulsiva, o lo hacemos con la esperanza de responder a las necesidades que no han

sido satisfechas en nuestra infancia y que debieron soportar el desarrollo de sí mismo.

4. es la suma de todas las experiencias emotivas y fisiológicas de los primeros meses y años de la vida de una persona; o sea de su entorno emotivo, cultural, social, político y familiar.
5. es la historia de las primeras relaciones y de las huellas que van a servir de modelos a todas las relaciones posteriores.
6. es de una manera más restringida, el conocimiento del sistema familiar en el cual la persona ha crecido: la madre, el padre, los abuelos, los valores y prejuicios familiares, las locuras, el buen comportamiento, las tragedias personales, la reacción familiar ante la llegada del nuevo bebé, todo lo que el bebé aprende en términos de relación.
7. es la transmisión por parte de la familia de las bases de las neurosis de las generaciones pasadas, dejando como herencia todas las fallas y los aprendizajes acumulados.

El terapeuta vigilará entonces el proceso familiar a través de varias generaciones, grabando la historia de los patrones de relación, buscando la fuente de la identidad y de la estructura del carácter de la persona en los elementos siguientes: la organización corporal, los patrones de retención, de bloqueo, los problemas fisiológicos, los patrones de relación, las anécdotas familiares, los prejuicios, las pasiones, un viejo álbum familiar.

El Escenario Original está impregnado en el cuerpo y se manifiesta a través de los patrones de comportamiento. La estructura del carácter emerge de él. La fusión con la madre es esencial, teniendo en cuenta que ella establece las bases para las etapas siguientes del desarrollo. La fusión o la simbiosis depende de las emociones de la madre. Sus emociones, sus sentimientos son expresados a través de su cuerpo.

Los bloqueos musculares aparecen primeramente como protección contra el dolor, pero sirven también de defensa para cortar las emociones dolorosas y engendran patrones de comportamiento previsibles. Hay que recordar que lo que más afecta al niño no son los estallidos ocasionales de

cólera o de disgusto de la madre, sino más bien la repetición constante y previsible de ciertos patrones de relación.

Mezclando contrarios. El relato de una historia personal

Juan Ignacio, 45 años, después de haber realizado el ejercicio de elaboración de su escenario escribe el siguiente relato:



El escenario original que hicimos en setiembre de 1999 se llama Mezclando Contrarios, y este es un comentario que hice en forma de poema.

"Mezcla de Contrarios: una posibilidad de vida"

*Entre mi existencia y no tener derecho,
sufro y nadie puede verlo,
entre la ternura y el odio
pierdo mi bienestar.
Mi refugio personal, el ocaso,
mi profunda soledad, el atardecer, el ocaso.
Un saco de huesos y una meditación gustosa.
Lograr el éxito, sobreexigirme,
aunque tengo ganas de gozar, procuro un arte,
un arte de sobrevivir a la contradicción,
a lo blanco y lo negro, a los contrarios.
Inocencia y lujuria, y una chispa de vida, de posibilidad:
"Puedo vivir mi contrariedad: mezclando los contrarios".*

VIVIR ENTRE CONTRARIOS



una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicos corporal

dando paso
a la Vida

Todo empezó cuando era un niño muy chiquito, me tocó vivir todos los sufrimientos que ahora estoy sintiendo, pero no sé cómo empecé a sentir soledad, abandono, rabia, tristeza, impotencia, repliegue sobre mí mismo. Sólo me viene a la memoria una foto que siempre me dio tristeza mirarla, tenía tres años y estaba en el patio de casa. La foto es gris y yo denoto toda la tristeza del mundo, un niño cuidado pero nunca atendido, un niño hablado pero nunca escuchado, un niño solo y abandonado con su hermano; creo que en algunos momentos fuimos uno para sobrevivir juntos momentos difíciles de nuestra infancia.

.... Creo que por primera vez lloré solo mi escenario, me decía a mí mismo que estaba bien darle duelo a todo eso, pero sé bien que por más duelo que le dé, nunca dejaré de llorar por él.

Mi escenario se reveló, me pagó con la misma moneda con que yo le pagué. Me doy cuenta de la ironía con la que trabajé mucho tiempo con mi escenario y con mi niño, creyendo que podría recuperar todo, podría devolverme ese niño maravilloso que fui, creyendo que me podría curar de todas mis heridas y nunca más ver las cicatrices. Lloré, lloro y seguiré llorando todo lo que viví, sin saber qué, cómo y dónde vivió todo eso, sólo que está ahí.

Mi escenario, como si fuera un espejo lejano, me devolvió todos y cada uno de los mensajes que le envié, con toda la ironía que pudo, con todo ese enojo y rabia. Me devolvió de vomitar, me vomitó encima para hacerme dar cuenta de que no soy perfecto y que nunca lo seré, de que nunca podré ser feliz completamente, nunca seré uno completo. Lo que estuvo haciendo este trabajo fue también reforzar mi idea de que yo puedo ser perfecto porque me atiendo, yo soy mejor que los demás porque me quiero (sin querer todo mi enojo y rabia).

Mi historia, mi escenario, mi niño interior me dijo que: Nunca me va a abandonar, estará ahí conmigo haga lo que haga para tratar de ayudarme, estará así como es, él estará conmigo hasta la hora de mi muerte. Me cuidará y se encargará de mí, para que nunca esté satisfecho y sienta tristeza, rabia, desamor y abandono durante toda mi vida. Que le acepte así

como es porque no tengo otra opción. Siempre me molestará cuando yo menos quiera que me moleste.

Mi niño me grita y vocifera como un loco todo esto, su rabia la expresa en sus ojos salientes, su cuerpo temblando de enojo y miedo, y su corazón se achica porque no quiere vivir así.

Ahora me doy cuenta que no me quiero así como soy, era fácil decirme que me quería así como era, pero en verdad le quiero a mi niño y a ese ser maravilloso que una vez, sólo por un instante habré sido. Y aunque vuelva a sentir esa unidad o maravilla que fui, sabré que es sólo un instante y que no soy eso sino también desintegración y repulsión.

Me cuesta escribir todo esto porque parece que sólo lo lindo debo escribir, no lo que detesto y aborrezco de mí. Aborrezco y detesto todo mi escenario de sufrimiento, tristeza, abandono, chantaje, violación, amargura, enojo y rabia. Hubiese querido no pasar por todo eso, porque tuve que vivir todo eso. En verdad no quiero querer todo eso pero no tengo opción, será mejor que empiece a quererle a mi escenario y aprenda a convivir con él porque estará conmigo toda mi vida.

Ojalá que esa esperanza de que voy a estar mejor, involucre la aceptación del escenario, porque sino no creo que pueda estar mejor. Hasta ahora creía que sólo arreglando el escenario con los mensajes y la comprensión se podía llegar a estar mejor, pero ahora sé que no hay arreglo y mejoras para el escenario, solo aceptación incondicional. Ojalá pueda entregarme a mi escenario. Que me pueda unir a esa historia, que no esté yo arriba como un papá y mamá lejano que le envió mensajes buenos y amorosos, sino que pueda acercarme y depositarme en mi escenario, y sólo estar ahí conmigo mismo.

¡Qué gran misterio soy yo para mí mismo!. Hasta a mí mismo me miento por temor a sufrir, que mucho se sufre al estar en contacto con uno mismo, y estar en contacto con uno mismo es estar en contacto también con el escenario.



Instrumentos de recolección de experiencias significativas del Escenario Original

Existen diferentes instrumentos de recolección de experiencias significativas (Rosenberg, Sttebacher y otros). Nosotros hemos elegido dos instrumentos que nos parecen interesantes como punto de partida para la elaboración de nuestra historia personal: *identificación de la herencia familiar* (Tom Paris) y *el cuestionario sobre el escenario del desarrollo humano* (Pamela Levin).

Es importante insistir que la recolección de datos no consiste en una actividad puramente técnica, sino más bien se trata de una experiencia sicocorporal importante para la persona que desea elaborar su historia personal. Resulta fundamental considerar esta actividad como una experiencia de aprendizaje terapéutico.

Identificación de nuestra herencia familiar (Tom Paris)

El cuestionario que sigue y las reflexiones sobre los temas del escenario han sido traducidos de un texto inédito de Tom Paris.

Sentirse amado o amada

Las preguntas de esta sección pueden ayudar a explorar la calidad del vínculo de relación que ha establecido con los padres. Un vínculo sólido con cualquier miembro de la familia reclama sentirse amado, deseado, aceptado y cuidado. Aunque a todos nos gusta escuchar te amo, el tono de aceptación amante es lo verdaderamente importante. Este tono es una experiencia energética. Si uno de los padres dice te amo entre dientes, no traduce amor. Pero si el progenitor le acaricia la cabeza cariñosamente, afectuosamente, el tono emocional que le comunica es de amor, aunque las palabras no hayan sido pronunciadas.

1. *¿Me he sentido amado o amada por mis padres?*
2. *¿Cómo sé que mis padres me han amado?*
3. *¿Alguien me ha dicho te amo?*
4. *¿Mis padres manifestaban su amor?*

5. *¿Sentía yo un deseo intenso de ser amado o amada?*
6. *¿Quiénes eran las personas que me amaban? (mis padres, hermanos, abuelos, la empleada doméstica, tío, tía, profesor, vecinos, mi animal doméstico).*
7. *¿Los miembros de mi familia me manifestaban afecto?*
8. *¿Me tocaban a menudo? ¿Me alzaban a menudo?*
9. *¿Mi presencia era deseada?*
10. *¿Me prestaban atención? ¿Quién me prestaba atención?*
11. *¿Me sentía una persona especial?*
12. *¿Mis padres planificaron mi nacimiento?*
13. *¿Me sentía deseado o deseada en mi familia?*
14. *¿Mis padres se ocupaban de mis necesidades materiales? (alimento, vivienda, vestido, salud)*
15. *¿Me cuidaban de manera constante?*
16. *¿Cumplían sus promesas?*
17. *¿Sus horarios de trabajo, enfermedad o depresión interrumpieron los cuidados que me prodigaban?*

Soporte emocional

Es importante que el niño perciba a sus padres como una presencia de soporte en su vida. Esta presencia debe ser estable y consistente. Recibir un soporte emocional significa sentirse escuchado, reconocido, validado y aceptado.

1. *¿Mis sentimientos tenían importancia?*
2. *¿Me sentía apoyado o apoyada por mis padres?*
3. *¿Mis padres estaban emocionalmente disponibles cuando tenía necesidad de ellos?*
4. *¿Mis padres eran conscientes de mis sentimientos? ¿Los comprendían?*
5. *¿Conseguía hacerles participar de mis necesidades?*
6. *¿Eran desestimadas o ignoradas mis percepciones?*
7. *¿Escondía mis verdaderos sentimientos?*
8. *¿Percibían mis padres mi verdadero Yo?*

9. *¿Podía desarrollar mis actividades en mis propios campos de interés?*
10. *¿Me decían siempre mis padres qué hacer?*
11. *¿Me daban su apoyo cuando mis sentimientos eran diferentes a los suyos?*
12. *¿Debía rebelarme para sentirme diferente?*
13. *¿Quién me cuidaba cuando estaba enfermo?*
14. *¿Me reconfortaban mis padres cuando sufría algún daño?*
15. *¿Tenía a menudo la impresión de estar equivocado?*
16. *¿Me parecía sensato el comportamiento de mis padres?*
17. *¿Tenían mis padres confianza en mis habilidades?*
18. *¿Me daban apoyo y aliento cuando iniciaba una actividad?*
19. *¿Me apoyaban emocionalmente cuando sufría un fracaso o cometía un error?*
20. *¿Tenía miedo cuando era niño?*
21. *¿Sentía un miedo constante de que me sucediera una desgracia o una catástrofe?*
22. *¿Me tranquilizaban mis padres cuando yo tenía miedo?*
23. *¿Me sentía solo o sola?*
24. *¿Manifestaban mis padres sus sentimientos?*
25. *¿Debía cuidar emocionalmente a uno de mis progenitores cuando éste se encontraba perturbado?*

Expectativas

Es normal querer lo mejor para los hijos. Como padres, todos tenemos expectativas, esperanzas, deseos, sueños que nuestros hijos expresen por medio de sus rendimientos y sus logros, el carácter único de su personalidad. Aun cuando los padres tengan deseos normales, los hijos pueden creer fácilmente de que su productividad es más importante que ellos como personas.

Las preguntas de la presente sección permiten verificar si, como hijo, ha sufrido o no este tipo de presión.

1. *¿Mis padres prestaban más atención a mi rendimiento que a mis sentimientos?*
2. *¿Tenía la sensación de que las expectativas de mis padres eran demasiado elevadas?*
3. *¿Debía tener un alto rendimiento para ser aceptado, aceptada?*
4. *¿Debía ser perfecto o perfecta?*
5. *¿Me sentía capaz de satisfacer a mis padres?*
6. *¿Me sentía importante en mi familia?*
7. *¿Tenía la impresión de que me daban una importancia exagerada?*
8. *¿Mis padres me permitían tener éxito?*
9. *¿Me permitían saber más que ellos?*
10. *¿Me prohibían superar a un hermano, hermana o pariente que tuviera éxito?*
11. *¿Esperaban que superara a un hermano, hermana o pariente que había tenido éxito?*

Disciplina

Hay tres estilos de disciplina: autoritaria, permisiva y firme. El padre autoritario dice: "Haz porque yo te digo que hagas". El padre permisivo dice: "Haz lo que quieras". Por el contrario, el padre que ejerce una autoridad firme, es consistente, lógico y considera el punto de vista del hijo. En el proceso de descubrimiento de su herencia emocional, es útil identificar el estilo disciplinario de los propios padres. Como padres, reproducimos su estilo, o bien, adoptamos el opuesto.

1. *¿Mis padres me imponían reglas para castigarme o para protegerme?*
2. *¿Cómo me imponían mis padres una disciplina?*
3. *¿Me golpeaban o me daban nalgadas mis padres?*
4. *¿Con qué frecuencia me golpeaban o me daban nalgadas?*
5. *¿Utilizaban un objeto para golpearme o para darme nalgadas?*
6. *¿Me castigaban por llorar?*

7. *¿Me castigaban retirándome su cariño?*
8. *¿Me castigaban no dirigiéndome la palabra?*
9. *¿Gritaban en mi presencia?*
10. *¿Me castigaban mis padres imponiéndome alguna sanción o insultándome?*

Conflictos

Conflictos y desacuerdos son parte integrante de una vida familiar normal. Los hijos pueden tolerar estos problemas cuando ellos se resuelven. Pero cuando perduran sin encontrar salida, se vuelven inseguros y temerosos. Cuando los conflictos emocionales son ocultados y no son reconocidos, se convierten en una parte de la herencia familiar.

1. *¿He visto o escuchado golpearse a mis padres?*
2. *¿Hirieron, estas batallas, a alguien física o psicológicamente?*
3. *¿Mis padres me hablaron de sus conflictos o trataron de explicármelos de alguna forma?*
4. *¿Tuve que jugar un papel de mediador o mediadora en sus conflictos?*
5. *¿Fui golpeado o controlado por otros miembros de mi familia (incluyendo hermanos y hermanas)?*
6. *¿Perdían mis padres el control cuando montaban en cólera?*
7. *¿Sufría a menudo vejámenes o sarcasmos de parte de mis padres y hermanos?*

Identidad sexual

Los papeles ligados al género tienen una profunda influencia sobre la vida de los hijos. Estos desarrollan su identidad sexual a través de sus relaciones con sus padres.

1. *¿Qué aprendí de mis padres sobre mi masculinidad o feminidad?*
2. *¿Me sentía bien siendo un varón o una niña en mi familia?*
3. *¿Se permitía a los hombres, en mi familia, tener miedo o sentirse dependientes?*

4. *¿Se permitía a las mujeres ser fuertes, inteligentes e independientes?*
5. *Si mis padres hubieran tenido valores diferentes en cuanto al comportamiento masculino/ femenino, ¿cómo habría cambiado su relación conmigo?*
6. *¿Era yo del “sexo equivocado”? En caso afirmativo, ¿cómo afectó eso mi percepción de mí mismo y las opciones que hice?*
7. *¿Admiraba y quería imitar al progenitor de mí mismo sexo?*

Cuestionario sobre el escenario del desarrollo humano (Pamela Levin)

Para determinar cuáles son los elementos claves de tu plan de desarrollo humano, puedes responder a las preguntas siguientes. Las informaciones obtenidas te podrán ayudar a identificar y ocuparte de los temas importantes de tu escenario.

Cuando respondas a las preguntas, deja libre tu imaginación y escribe la primera respuesta que te venga sin preocuparse de la exactitud de ésta. No se trata de un test. Responde en el presente para ayudar a tu memoria, es decir, di “Yo soy” y no “Yo era o estaba”.

ETAPA 1

1. Imagínate que acabas de nacer. Haz una lista de las personas que se interesan en tu nacimiento _____
2. ¿Cuáles son sus reacciones? _____
3. Imagínate que tienes cuatro meses. No puedes ni caminar ni hablar; solamente puedes llorar. Tienes hambre y lloras para que alguien te tome en sus brazos. ¿Cómo reacciona tu mamá? (Si deseas puedes incluir las reacciones de los abuelos o de otras personas adultas que se han ocupado de ti.) _____
4. ¿Cómo reacciona tu papá? _____
5. ¿Cuáles son los acontecimientos que han marcado los seis primeros meses de tu vida? _____

6. ¿A qué conclusiones llegas con relación a lo que eres (¿quién soy yo?) y a la idea que te haces de la vida?
-

ETAPA 2

7. Imagínate que eres un niño o una niña que puede gatear. Desde el punto de vista del desarrollo, tu tarea consiste en descubrir el mundo, tu entorno y tus sentidos. Tienes necesidad de meter todo en la boca y de tocar todo lo que ves. Tú eres un niño o una niña muy activa para hacer lo que hace un niño o una niña de esta edad. ¿Cómo reacciona tu mamá? _____
8. ¿Cómo reacciona tu papá? _____
9. ¿Cuáles son los acontecimientos que te han marcado entre los seis y dieciocho meses de tu vida? _____
10. ¿A qué conclusiones llegas con relación al hecho de actuar y al apoyo recibido para esto? _____

ETAPA 3

11. Imagínate que tienes dos años. Comienzas a salir de la dependencia del bebé. Tienes necesidad de decir no, de testar los límites, de manifestar un espíritu de contradicción y de aprender a pensar por ti mismo. ¿Cuál es la reacción de tu papá cuando él quiere que hagas algo y que tú dices no? _____
12. ¿Cómo reacciona tu mamá? _____
13. ¿Cuáles son los acontecimientos que han marcado tu vida entre dieciocho meses y tres años? _____
14. ¿Puedes concluir si es legítimo o no el hecho de ser independiente y de pensar por ti mismo? _____

ETAPA 4

15. Imagínate que tienes entre tres y seis años. Como todos los chicos de esta edad, deseas descubrir ¿qué pasaría si...? ¿Qué pasaría si yo pretendiera ser otra persona? ¿Qué pasaría si yo hiciera algo cuando me acaban de decir que me detenga? ¿Qué pasaría si me comiera un paquete de chocolates antes del almuerzo?

También deseas saber ¿Por qué? ¿Por qué el cielo es azul? ¿Por qué está oscuro afuera? ¿Por qué existen niños y niñas? etc. etc.

También te encanta probar tu poder. Y realizas algo que tus padres te han prohibido: corres en la calle, comes dulces antes del almuerzo, etc. ¿Cuál es la reacción de tu mamá? _____

16. ¿Cuál es la reacción de tu papá? _____

17. ¿Cuáles son los acontecimientos que han marcado tu vida entre los tres y seis años? _____

18. ¿A qué conclusiones llegas con relación a tu poder? _____

ETAPA 5

19. Imagínate que tienes entre seis y doce años y que la vida es exactamente lo que era durante tu infancia. Tienes necesidad de hacer cosas y desarrollar tus aptitudes. Quieres discutir y criticar. ¿Cuál es la reacción de tu papá? _____

20. ¿Cuál es la reacción de tu mamá? _____

21. ¿Cuáles son los acontecimientos que han marcado tu vida entre los seis y doce años? _____

22. ¿A qué conclusiones llegas con relación al hecho de actuar a tu manera y de tener tus propios valores? _____

ETAPA 6

23. Imagínate que eres adolescente y que descubres el mundo de los impulsos y de los deseos sexuales. Eres suficientemente grande para ser independiente, pero no eres todavía un adulto. Tienes todavía necesidad de sostén y de apoyo. Te sientes con ganas de recibir amor, afecto y contacto de tus padres. ¿Cuál es la reacción de tu mamá? _____

24. ¿Y la de tu papá? _____

25. ¿Cuáles son los acontecimientos marcantes vividos durante tu adolescencia? _____

26. ¿Cuáles son tus conclusiones con relación al hecho de ser sexual y responsable? _____
27. Imagínate que tienes entre dieciséis y dieciocho años. Te separas de tus padres con el deseo de acabar con el lazo emocional que ha sido la base de tus relaciones. Tienes tu propio punto de vista con relación al mundo, el cual se opone al de tus padres. Tú quieres decidir tu vida a partir de tus propios valores. ¿Cuál es la reacción de tu mamá? _____
28. ¿Y la de tu papá? _____
29. ¿A qué conclusiones llegas con relación a la separación y al crecimiento que acaba? _____
30. ¿Cuál era tu historia preferida o tu cuento de hadas preferido durante tu infancia? _____

Las transcripciones de las informaciones recogidas





dando paso
a la Vida

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal



"CAMINO A MI ALMA"



“CORAZÓN VIVIENTE”



“ENTRE LA REALIDAD, LA IMAGINACIÓN Y LA FANTASÍA”





Los temas de nuestra historia personal o de nuestro escenario original

Tom Paris ha explicitado una serie de temas que parecen ser temas universales y transculturales. Los *temas de nacimiento* son:

1. *El sexo equivocado* (mis padres, o uno u otro, esperaba un niño y llegó una niña o viceversa): en el presente la

persona puede experimentar un cierto problema de aceptación y de identidad sexual.

2. *El hijo no deseado*: actualmente puede sentir la necesidad de existir y de ser rescatado. Se siente una carga y una persona que molesta fácilmente al otro.

3. *El hijo reemplazante o sustituto*, reemplaza a un cónyuge, un hermano o una hermana fallecido (puede tratarse de un aborto);

“ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE... LA PASIÓN Y LA ESPERANZA”



“SER PERFECTA PARA EXISTIR” o “La niña que tuvo que esforzarse para ser perfecta para sobrevivir”



una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal

dando paso
a la Vida

4. *El producto defectuoso*: la persona siente que no es la adecuada para responder a las necesidades de los padres. No llena las expectativas y no se siente normal o correcto.

Los temas secretos son:

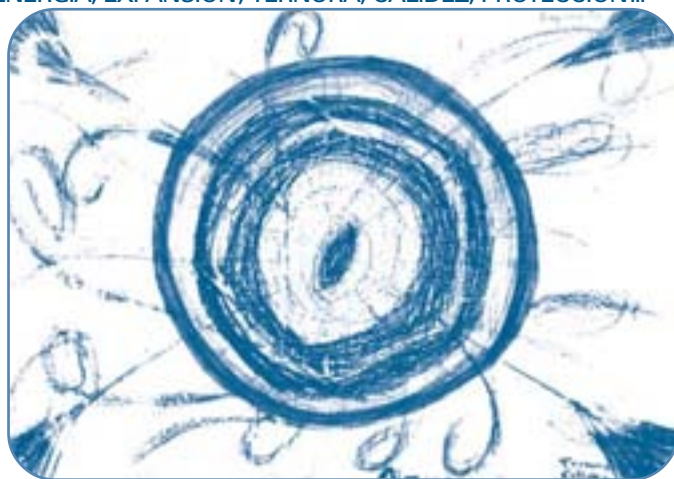
1. *El enamorado fantasma* (cónyuge fallecido, enamorado idealizado, deseo profundo insatisfecho, siempre presente y nunca resuelto). El hijo es tomado como reemplazante para satisfacer el amor imposible;
2. *La idealización*: La persona idealiza a uno de los progenitores y nunca se siente satisfecha en sus relaciones. La pareja nunca es suficientemente buena porque el otro es irremplazable, inaccesible;
3. *El corazón pertenece a mamá o a papá*: El niño o la niña es un objeto privilegiado de amor para uno de los padres. Esto esconde una carencia y obliga a actuar con delicadeza. Puede estar en rivalidad con el progenitor del mismo sexo y existe posibilidad de impacto sobre los hermanos o las hermanas. Se priva a las personas de sus vínculos. Puede crear una confusión: no es el verdadero amor;
4. *La velocidad de crucero*: La energía está constantemente en 15%. No hay nada que contenga vitalidad. La persona tiene dificultad para centrarse y la energía está reprimida;
5. *El hijo cimienta* (sirve para mantener el matrimonio o la familia): El hijo es un objeto entre ambos progenitores. Lleva una pesada responsabilidad. Vive el fracaso cuando sus padres se separan. Se ve obligado a tomar muchas responsabilidades y sacrifica su vitalidad por el éxito del matrimonio. Cuando están a punto de separarse, el hijo cae enfermo o tiene un accidente;
6. *El hijo rodeado de muertos* (él es el único sobreviviente): No tiene derecho a vivir, ¿por qué yo?;
7. *Prejuicio ligado al género*: Creencias con relación a lo que es un hombre o una mujer. Es transmitido por el progenitor del mismo sexo y consiste en un prejuicio sobre el sexo opuesto o sobre su propio sexo. El prejuicio puede ser creado por el entorno social o el contexto. Es pues importante conocer este contexto;

8. *Posición de mártir o de víctima:* "¡Mi madre es una santa mujer!". "Mi padre es un santo varón". Hay un perseguidor. El hijo o la hija no se atreve a afirmarse ante la víctima.
9. *El hijo estimulante, antidepresor:* El actúa como una bujía de encendido, un sol o un payaso. Tiene dificultad para tener acceso a sus heridas y tomarlas en serio.
10. *El hijo cónyuge:* Luego de la pérdida de un progenitor, toma su lugar o es el progenitor que erotiza la relación. El hijo vivirá una rivalidad con la persona del mismo sexo.
11. *El hijo que juega el papel de progenitor* ante el otro progenitor o el conjunto de los hermanos.
12. *El hijo vengador de injusticias:* Quiere vengar el honor o rescatar.
13. *El heredero directo:* El progenitor transmite una misión al hijo con relación a algo que el mismo no ha podido realizar.





"ENERGÍA, EXPANSIÓN, TERNURA, CALIDEZ, PROTECCIÓN..."



Los secretos de familia

El hecho de haber sido víctima de abuso o violación no denunciado, experiencias de aborto, adopción no revelada, padre o madre consumidor de drogas o de alcohol, embarazos escondidos, identidad sexual oculta del padre o de la madre (homosexualidad), problemas de salud mental en la familia (progenitor loco aislado, escondido en una pieza), silencio sobre historias de algún miembro de la familia. Estos secretos se instalan bajo forma de tensiones en la boca, garganta, cuello: no se exterioriza.

Los temas vivientes

“GRACIAS POR LA VIDA!”



“VIVIR”



una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal

*dando paso
a la Vida*





A collage of various black and white photographs, including portraits of people, a car, a train, and abstract shapes, arranged in a circular pattern.

La construcción de los temas

En esta parte nos referiremos a algunos elementos que están presentes en la construcción de ciertos temas y al mismo tiempo enunciaremos otros que aparecen frecuentemente en nuestras historias personales.

Nuestros temas se construyen a través de nuestras herencias sicoculturales y familiares y la aparición de ellos, su intensidad o su grado de importancia y dolor se realiza en medio de las influencias y de las interinfluencias familiares, sin olvidar que muchos de estos temas provienen de tiempos lejanos donde el único recuerdo se encuentra en la memoria del cuerpo. Señalemos a modo de ejemplo, las influencias culturales en nuestra concepción del cuerpo y del sexo, que provienen de tiempos inmemoriales.

En el inconsciente el tiempo se detuvo. Todo lo que fue, es, señala Paris. Como padres, esto significa que nuestros sentimientos del pasado siguen estando vivos, listos para ser reactivados de acuerdo a lo que surja en las interacciones con nuestros hijos. Volvemos a vivir la experiencia de las emociones de nuestra infancia y a elegir las mismas opciones escogidas en otras épocas. Repetimos así los mismos comportamientos que tuvimos cuando, hace tantos años, experimentamos esos sentimientos por primera vez. Así es como la herencia de los esquemas de relación padre, madre-hija- hijo, se transmiten de una generación a otra.

Por ejemplo, cuenta Paris, la madre de Melissa era fría y distante y a causa de esto, ella se sentía mala. Ahora, cuando sus propios hijos Tina y Dany no le hablan, ella se siente otra vez como una niña mala y se aleja de ellos. Tal es así que la experiencia que Tina y Dany tienen de Melissa se parece a la de Melissa con su propia madre. Los sicólogos llaman a este fenómeno la compulsión de repetición. En diversos grados, todos nos vemos empujados a repetir nuestros viejos esquemas de relación. Estos esquemas forman parte de nosotros de tal manera, que sentimos muchas dificultades para cambiarlos. Aún si son dolorosos, estos viejos esquemas son tan familiares y están tan enraizados que parece que nos dan seguridad y no queremos salir de ellos.

En muchos libros de crecimiento personal se describe a estos esquemas como malsanos y hasta patológicos. Estamos fuertemente en desacuerdo, expresa Paris, con una visión tan pesimista. La recreación de los sentimientos de la primera infancia es un aspecto inevitable de la experiencia humana. No deberíamos condenarnos cuando eso se produce. Por el contrario, es prudente adoptar una actitud de compasión con nosotros mismos y comprender que hacemos lo mejor que podemos. Al recrear nuestros esquemas infantiles, tratamos de recrear el clima en el cual podemos tomar contacto con nuestras necesidades de desarrollo que no han sido satisfechas.

Tomemos el ejemplo de Jerry, que tenía una madre distante y que le rechazaba. Antes que buscar una mujer cálida como esposa, será más bien susceptible de buscar otra mujer fría y distante. Tratará entonces de hacer que sea cálida con él, de manera a tener ese sentimiento solícito que le faltó con su propia madre. Es importante para cada uno de nosotros darnos cuenta de que esta repetición de los esquemas de relación, disimula un deseo sano de curar nuestras heridas primitivas.

Además, ayuda a darse cuenta de que las respuestas que hemos dado a situaciones emocionales encontradas cuando niños, constituían en ese momento, la mejor manera que disponíamos para cuidar de nosotros. Estas tentativas precoces pueden muy bien ser las opciones más eficaces que podemos efectuar hoy. Pero, cuando volvemos automáticamente a esos viejos esquemas de comportamiento, es que aprehendemos, sin darnos cuenta, la situación actual como si fuera la del pasado.

Es fácil comprender entonces cómo podemos acarrear viejos presupuestos – nuestra herencia familiar – en nuestras relaciones presentes con nuestros hijos.

Todos poseemos problemas emocionales no resueltos que suben a la superficie en forma de esquemas recurrentes y tendemos a hacer a nuestros hijos lo que nos hicieron a nosotros.

Consecuentemente, si pensamos en las actitudes y en los comportamientos familiares que no nos gustaban de niños, podemos ver lo que arriesgamos transmitir en grados diversos a nuestros hijos.

Ciertos comportamientos y actitudes que se pueden transmitir, son citados en la lista siguiente:

- la sobreprotección
- los pedidos exagerados de alto rendimiento (las sobreexigencias)
- los juicios, críticas y autodenigramiento
- las actitudes invalidantes
- las amenazas de abandono
- el miedo de ser tragado o tragada
- la culpabilidad
- los reproches
- las caras de enfado
- el aislamiento
- los miedos a perder el control
- las actitudes o creencias sobre el sexo, la comida o el alcohol
- los prejuicios
- el control y las exigencias emocionales
- las actitudes de mártir
- las actitudes de víctimas
- el miedo al fracaso
- los deseos de perfección
- los miedos a la locura
- enfermarse para recibir contacto

Las familias tienen diferentes maneras de transmitir su herencia, incluyendo su funcionamiento como sistema, el papel particular que juega cada uno de los miembros de la familia, las observaciones que reciben los hijos con respecto a sus sentimientos y comportamientos, la asignación de atributos o de rasgos de las personalidades, los roles sexuales y la modelización de los comportamientos.

Las creencias

Los esquemas relacionales provienen de las creencias que nuestros padres tienen acerca de ellos mismos y de nosotros y de su enfoque sobre la educación de los hijos. Con el tiempo, estas influencias constituyen una parte de nuestra realidad interna.

Ellas colorean y moldean los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos, la forma en que percibimos el mundo y la manera en que vivimos nuestras relaciones interpersonales. Por ejemplo, si desde nuestra más tierna infancia nuestros padres nos repiten que somos malos, eventualmente les creeremos. Este proceso puede ser sutil o muy directo. Pero de una manera u otra *interiorizamos* la visión y las creencias de nuestros padres hacia nosotros.

Así pues, hemos identificado una serie de creencias que han influido y pueden continuar influyendo en nuestra búsqueda de vida cotidiana.

- *El bienestar que sientes no puede durar.*
- *El bienestar es insostenible porque es demasiado grande e intenso.*
- *No tienes derecho a estar bien y a gozar de tu bienestar.*
- *Tienes que aprender a controlar tus emociones, de lo contrario, ellas te controlan.*
- *Tu miedo es más grande que vos.*
- *No expreses tu tristeza porque ella puede ahogarte y no saldrás jamás de ahí. Trata de controlar tu llanto y tus lágrimas porque ellos pueden ahogarte.*
- *No expreses tus sentimientos y emociones con otras personas porque se aprovecharán de tu vulnerabilidad.*
- *Si sientes culpabilidad es porque tienes mala conciencia.*
- *Si deseas contacto tienes que renunciar a tu espacio.*
- *Si quieres recibir amor tienes que renunciar a tus necesidades.*
- *Tienes que aprender a arreglártelas solo o sola. No puedes contar con nadie.*
- *Un niño o niña buenos tienen que ser amables, educados y plegarse a los deseos de los otros.*

- *Para evitar la invasión de la otra persona tienes que suspender esa relación.*
- *Para evitar el abandono y el rechazo de la otra persona tienes que renunciar a tu espacio.*
- *Cuando te encuentras bien y sientes bienestar no es necesario construir fronteras: puedes dejar las puertas abiertas.*
- *Cuando estás en relación con personas a las que amas, no es preciso tener fronteras.*

“MÍRAME” o “De la seguridad y la soledad”



“LOS COLORES DE MI VIDA” o “El arte de vivir y sobrevivir y vivir”



Los roles familiares

Tener un rol en una familia es un poco como ser actor en una obra de teatro, en la cual se asigna a cada uno de los actores un personaje preciso que interpretar reproduciendo un tema determinado. En la mayoría de las obras de teatro, los actores no pueden cambiar de papel, ni de personaje. El guión se escribe antes de que el actor haya sido contratado (o que el bebé haya nacido). Aunque el actor tiene cierto margen de maniobra (algunas improvisaciones aquí y allá), la estructura está fijada con anterioridad. Cada noche, se presenta la misma obra y cada actor tiene la misma actuación.

En vez de funcionar como individuos con una personalidad única, nuestros hijos ven que se les asignan roles como el de “bebé”, “nuestro pequeño genio” o “el responsable”. Sin tener en cuenta el amplio abanico de las posibilidades de expresión de sentimientos, cada rol se transforma en un vehículo rígido que solamente expresa un rasgo de personalidad. Los roles tienen tendencia a volverse inflexibles y a inhibir la autenticidad de los niños.

Los roles toman importancia en nuestras relaciones interpersonales. Así como en una obra de teatro se repite la misma actuación una noche tras otra, así, en un sistema familiar rígido, los conflictos tienen tendencia a repetirse regularmente. Los miembros de la familia, inconscientes de estar presos en roles, disputan a menudo sobre los mismos temas durante años, con los mismos resultados insatisfactorios.

Un sistema familiar sano posee la flexibilidad necesaria para soportar el funcionamiento óptimo y permitir el desarrollo de la madurez de cada adulto y cada niño que lo componen. Por el contrario, un sistema familiar disfuncional depende de la voluntad de cada uno de sus miembros de limitarse al rol previsto para él con el fin de preservar el sistema familiar. Cuando una persona trata de crecer pero el sistema es rígido, sucede a menudo que los otros miembros de la familia le presionan para que adapte su rol, porque cualquier cambio acarrea el riesgo de comprometer el equilibrio familiar.

Cuando los roles son estrictos, tienen tendencia a ser transmitidos y pueden perpetuar de este modo la herencia

familiar. De hecho, los roles familiares tienen una influencia tan fuerte en la transmisión de la herencia familiar, que es importante darse cuenta cuándo se está preso en uno de esos roles. He aquí algunos de ellos:

- el niño bueno
- el malo
- el bebé
- el pequeño genio
- el responsable
- el mediador
- el idiota
- el preferido
- la marimacho o el afeminado

Examinémoslos más detalladamente.

El niño bueno o la niña buena

Los niños buenos y las niñas buenas son “angelitos”. Nunca tienen mal comportamiento y se pliegan siempre a las exigencias de la autoridad. Tienen buenas notas en la escuela y sus modales son impecables. Sus profesores les tienen consideración y les citan a menudo como ejemplo ante sus pares. Entonces, ¿cuál es el problema? Paradójicamente, es normal que en el curso de su desarrollo, los niños actúen de manera indisciplinada y prueben hasta cierto punto los límites de los padres, de lo contrario aprenden a actuar en beneficio de sus padres y no en el suyo propio. Al crecer se vuelven a menudo adultos con un débil sentido de su identidad, carentes de pasión y de creatividad. Los niños buenos y las niñas buenas son más bien gente dócil y no líderes y la opinión que los otros tienen de ellos, puede controlarles de manera excesiva porque solamente han aprendido a comportarse para complacer.

Sucede a menudo que los niños buenos y las niñas buenas cambian completamente y se vuelven indisciplinados en la adolescencia. Esto se produce porque la adolescencia es un período del desarrollo donde el mayor desafío es forjarse una personalidad diferente a la de sus padres. Y como los niños o las niñas buenas se conformaron toda su vida con las expectativas de los padres, la única manera

de tener una identidad distinta es explorar el lado rebelde de su naturaleza.

El malo o la mala (oveja negra)

La etiqueta niño malo o niña mala se puede colocar muy temprano en la vida. Explorar el mundo y probar los límites es un aspecto normal del desarrollo de todo niño. Sin embargo, si percibimos a nuestros niños como malos porque tienen comportamientos indisciplinados, esta impresión puede ser una especie de profecía que se auto realiza (*self-fulfilling prophecy*).

Una madre le atribuía a su hijo el papel de niño malo cuando sólo tenía dos años y ella estaba encinta. Un día cuando se encontraban en el parque, la madre se sintió muy cansada. Ella explicó la situación a su hijo pero éste se negó a cooperar, de hecho le hizo una escena. La madre se sintió molesta porque su hijo no comprendió sus necesidades, aunque su comportamiento fuera normal para un niño de dos años. Fue en ese momento que decidió que su hijo era un egoísta y un niño malo. A partir de ese momento, cuando su hijo no se plegaba a sus exigencias o no estaba de acuerdo con ella, le decía que era un niño malo. Así, este niño creció creyendo que era una mala persona. Cuando adulto se sentía perturbado por un constante sentimiento de vergüenza.

El bebé

El bebé de la familia es a menudo pero no siempre, el menor de todos los hijos. Tiene el privilegio de ser el inmaduro de la familia y son tratados de manera especial. Su familia los cuida constantemente y nunca tienen la necesidad de crecer. Cuando un hijo es designado como el bebé, sus padres le perdonan más fácilmente y más que a los otros. Tienen menos expectativas con respecto a él y rara vez sufre las consecuencias de sus actos. Los bebés son adorados, cuidados y son el centro de atención.

Cuando el bebé crece y trata de establecer relaciones de adultos, siente a menudo dificultades para abandonar el rol. Espera que los adultos: esposa, compañeros de trabajo y sus propios hijos tengan en cuenta primeramente sus necesidades y ser el centro de atención. De hecho, los

bebés que se vuelven padres esperan que sus hijos les cuiden y no a la inversa.

Elena, era el bebé de su familia. Ahora, como madre, espera que su hija la tenga en el primer lugar de sus preocupaciones de lo contrario se siente terriblemente herida. Como bebé, Elena nunca tuvo que esperar para tener una gratificación. Los niños que tienen que cuidar a sus propios padres tienden a atender los sentimientos de todos, excepto los suyos.

Nuestro pequeño genio

Un “pequeño genio” es un niño o una niña colocada por los padres en un pedestal y cuyas cualidades son exageradas. Por supuesto es importante sentirse emocionado cuando el hijo o la hija crecen y pasa de una fase a otra de su desarrollo. Los niños se realizan cuando los padres reconocen su crecimiento y desarrollo. Pero el papel de pequeño genio puede ser tan deformante, en la medida en que presenta al niño o a la niña una imagen aureolada y totalmente irreal de sí mismo.

Cuando se asigna el rol de pequeño genio a un niño o a una niña, su primera sonrisa ya puede ser interpretada como el signo de un gran talento de actor, su primer paso como prueba de que será un gran corredor de maratón. Tales distorsiones pueden generar en el niño presiones enormes para realizar milagros y lograr metas cada vez más elevadas, aunque estén fuera del alcance de su actual estado de desarrollo.

A Jorge, cuando apenas aprendía a escribir sus primeras letras, se le decía constantemente que era inteligente y perfecto. Ahora, cada vez que traza una letra que no es perfecta, siente tal ansiedad que rompe la hoja llorando con desazón. Los niños o las niñas a los que se atribuye el rol de genio sufren de expectativas no razonables en cuanto a su rendimiento y jamás se sienten satisfechos de sus logros.

El responsable o la responsable

Muchos de nosotros estamos familiarizados con el papel de responsable. El responsable designado es aquel a quien se le confiere la responsabilidad del bienestar emocional de los demás. Hasta cierto punto, todos tenemos la

capacidad y el deseo de cuidar a los otros antes que dedicar exclusivamente nuestra atención a las propias necesidades y sentimientos. Es importante para nosotros desarrollar una aptitud de empatía.

Debemos ser capaces de dejar nuestros sentimientos y nuestras necesidades de lado y percibir las necesidades de los otros cuando eso es apropiado. Por ejemplo, si usted está cansado y su bebé está enfermo, usted olvida el cansancio y cuida al niño, porque él es incapaz de cuidarse.

Sin embargo, cuando un responsable sacrifica su vida emocional por la de otro, las consecuencias van en contra de su bienestar. El término codependencia proviene del vocabulario utilizado en los métodos de tratamiento de familias afectadas por el alcoholismo, y constituye una tentativa de definir qué sucede cuando adoptamos un rol inapropiado de responsable ante un ser querido que se debate con un problema de dependencia de una sustancia química. Actualmente este término es usado en un contexto más amplio, pudiendo ser intercambiado con el de responsable. Cualquier miembro de la familia que automáticamente coloca las necesidades de los miembros de la familia antes de las suyas puede ser llamado codependiente. Interpretar el rol de responsable puede privar a aquellos a quienes apoyamos, de la oportunidad de volverse responsables de sus propios comportamientos. La dinámica de cuidados exagerados a los hijos les lleva a veces a adoptar el papel de víctima culpando a los otros de sus propias dificultades sin aprender a resolver sus propios problemas.

Miguelina había olvidado retirar de la biblioteca un libro que necesitaba para un trabajo escolar. Como la madre trabajaba por la noche, Elizabeth, la hermana mayor se consideraba responsable de Miguelina. Elizabeth fue a la biblioteca a buscar el libro para su hermana cuando ésta ya se había acostado, e hizo la mayor parte del trabajo que le correspondía a su hermana para que ella no recibiera una mala nota. Esta manera de ayudar privó a Miguelina de una lección importante pues no tuvo que enfrentar las consecuencias de su comportamiento. Cuando un niño se salva constantemente gracias a ese

sentido mal entendido de responsabilidad hacia ellos, ese perpetúa en él un sentimiento subyacente de impotencia.

El mediador

El mediador es una variante del rol de responsable. La tarea del mediador es ser consciente de los sentimientos de cada uno de manera a evitar los conflictos. Cuando los problemas y diferendos surgen, él arregla las cosas y hace feliz a todo el mundo. En familias que están afectadas por diversos conflictos, es corriente que los hijos asuman ese rol actuando como árbitros entre ambos padres. Los hijos que son mediadores crecen sintiéndose culpables y responsables de la infelicidad de sus padres, sobre todo si hay divorcio.

El o la idiota

Existen otros nombres para este rol: torpe, distraído, estúpido. Ciertos hijos son etiquetados como idiotas cuando no satisfacen las expectativas de sus padres. Eventualmente tales hijos aprenden a llamar la atención de sus progenitores mostrándose incapaces de hacer cualquier cosa como se debe. La triste verdad es que los niños prefieren tener una atención negativa a ninguna. Es importante recordar que cometer errores es parte de la vida. Cuando criticamos constantemente a los niños y les asignamos roles negativos, comienzan a creer que esas críticas son verdaderas.

Parecía que cada vez que Ignacio se movía, sus padres le trataban de estúpido. Actualmente, ya adulto, le falta confianza y no espera mucho de sí mismo. Su rol le impidió asumir riesgos, tales como perfeccionar su educación y expandir y mejorar sus competencias profesionales. Ignacio pasa de un empleo sin porvenir a otro, incapaz de romper el círculo, porque creyó en el rol asignado desde niño.

El preferido

El hijo o la hija preferida es el que parece siempre obtener más atención y afecto. No puede hacer nada mal. El preferido es generalmente el mayor o el benjamín.

Lisa nació luego de que sus padres perdieran a un hijo por aborto natural. Ella era la hija tan esperada que respondía a sus ruegos. Sin importar sus logros, sus

hermanos menores nunca pudieron competir para obtener su posición privilegiada.

Cada vez que hay un privilegiado en una familia, los otros hijos pueden sentirse dejados de lado o descuidados y la herida permanecer hasta la edad adulta. El rol de preferido engendra discordia, envidia y celos entre los otros miembros de la familia.

El hijo preferido no siempre es el más afortunado pues es el centro de atención; recibe la parte del león de la herencia familiar. Si la herencia es sobre todo negativa, puede convertirse en un adulto emocionalmente perturbado.

El afeminado o la marimacho

Muchos hijos tienen como rol pertenecer al sexo que no es el suyo. Sus padres esperaban que fueran del sexo opuesto. Poco importa lo que hagan o lo que sean, sienten que hay algo que no funciona en ellos. Felipe, el padre de Sharón, por ejemplo, tenía tres hermanas. Siempre deseó tener un hermano. Cuando su esposa estaba encinta, rogó que fuera un varón. Al nacer Sharón, tuvo que ocultar su decepción, aún para sí mismo. Felipe era un padre cariñoso, pero en su relación con Sharón insistía con los juegos agresivos y los deportes. Sharón creció sintiéndose incómoda cada vez que se interesaba por alguna cosa de carácter femenino que no fuera aprobado por su padre, como jugar a las muñecas, probarse vestidos o asistir a espectáculos de ballet. Sharón sentía que siempre tenía que probar algo a su padre, que debía superar a todos los muchachos del vecindario. Esto matizó la experiencia que tenía de sí misma. Ya adulta, se sentía siempre en falta, sin saber por qué.

Los roles sexuales

Los roles sexuales son expectativas culturales y familiares rígidas que predeterminan la manera en que los niños y las niñas deben comportarse y lo que se supone que deben sentir. Las creencias que rodean a estos estereotipos son transmitidas como herencia familiar. A partir del nacimiento se supone que los niños y las niñas deben actuar y sentir las cosas según un modelo prescrito. Tradicionalmente, nuestra sociedad esperaba que las niñas

fueran amables, dulces, adaptables, sensibles, emotivas, pasivas e interesadas en convertirse en amas de casa y madres. En los años cincuenta, las jóvenes iban a la universidad para obtener el diploma de “señora”. Los niños, por el contrario, debían ser agresivos, astutos, estoicos, impasibles, duros y capaces. Algunos comportamientos pueden incluso traducirse en clichés culturales como “los hombres no lloran”, “las mujeres son demasiado sensibles”.

Como los roles sexuales son tan restrictivos, no permiten la expresión de una experiencia humana auténtica que difiera del libreto. Creemos que una gran parte de los comportamientos ligados a los roles sexuales son enseñados por el sistema familiar y soportados por la cultura de la sociedad en la cual la familia existe. Distinguir las diferencias sexuales innatas basadas sobre diferencias biológicas, de las diferencias adquiridas y susceptibles de ser modificadas, es una tarea difícil y compleja. Ella supera el marco de este capítulo. Lo que es claro, por el contrario, es que gracias a la reflexión y a un proceso consciente de formación de padres, se hace posible actuar minuciosamente como tales para ampliar el abanico de posibilidades del desarrollo afectivo más allá de los estereotipos sexuales.

Los cambios reales y duraderos comienzan en el seno de nuestras familias. Conformarse a roles sexuales determinados privan a nuestros hijos e hijas de la oportunidad de alcanzar un sentimiento de plenitud. Una vez que hayamos tomado conciencia de nuestras creencias y prejuicios, podemos alentar a nuestros hijos a vivir toda la gama de expresiones. Y es aquí cuando podremos educar hijos que serán a la vez dulces y fuertes, delicados y competentes, centrados e independientes.

La atribución de cualidades

Cuando atribuimos a nuestros hijos cualidades exageradas dejamos de lado muchas otras cualidades. Estas atribuciones pueden tener un carácter positivo (el brillante, la bella, el atleta, el cómico, o un carácter negativo (el torpe, el mimado, el testarudo, el enfermizo, el inquieto, el solitario, el colérico, el egoísta). A menudo cuando los padres vienen a reforzar los comportamientos que

constituyen una manifestación de la característica en cuestión, pueden hasta ignorar aquellos que no se encuadran con su idea preconcebida.

Las órdenes terminantes

Son mensajes que indican a los hijos cómo deben pensar, comportarse o sentir. Son consignas obligatorias de las cuales podemos muy bien no ser conscientes. Interiorizamos esos mensajes. Forman parte de lo que somos como padres y condicionan nuestras creencias sobre lo que nuestros hijos deben sentir y cómo deberían comportarse y así se transmiten de generación en generación. Pueden ser muy específicas o muy generales. A veces damos estas órdenes de manera muy directa y otras, las indicamos con actitudes no verbales. Reconozca sus sentimientos o sus creencias en la lista de órdenes corrientes que sigue:

NO SEAS O NO TE SIENTAS

Triste

Enojado, colérico o furioso

Ruidoso, alborotador

Excitado, vivaz, turbulento

Correcto

Diferente

Sexuado

Mejor dotado que tus padres

Atractivo

Inteligente

Creador

SÉ O SIÉNTETE

De buen humor

Bueno

Malo

Tranquilo

Interesante

Prudente

Gentil

Cooperativo

Atractivo

Inteligente

Creador

Cuando los comportamientos se vuelven modelos

Se trata de una forma de aprendizaje social que se hace por observación. Se enseña a los hijos esquemas familiares sirviéndoles de modelo. De hecho, los hijos aprenden más mirando que escuchando. Los padres pueden servir de modelo en lo que respecta a los roles

sexuales, valores morales, relaciones interpersonales, técnicas de resolución de problemas y habilidades sociales. Esta transmisión de la herencia puede muy bien ser positiva o negativa.

La historia oral

La historia oral está constituida por las historias y las hazañas de nuestros padres y ancestros que escuchamos cuando niños. Las historias de familia pueden ser el soporte del sentimiento de identidad del niño, pues dan a los hijos una tradición y les permiten arraigar su experiencia en un sentimiento de continuidad con relación a un lugar y a una época.

La historia oral es destructiva cuando contamos a nuestros hijos cosas que limitan sus aspiraciones. Por ejemplo, cuando Tom quiso estudiar música, su padre afirmó “Nadie en la familia tiene talento para la música”. Eso dio a Tom el sentimiento de que le faltaba una misteriosa cualidad innata que era necesaria para convertirse en un verdadero músico. Creyó que se nacía músico y no que podía convertirse en uno.

Los esquemas que limitan el desarrollo de nuestros hijos pueden tener un efecto paralizante sobre ellos. ¿Puede usted identificar aspectos de su sistema familiar, roles, órdenes, atribuciones, modelos y tradiciones orales que hayan limitado o servido de soporte a las creencias sobre las cuales usted o sus hijos pueden realizar?.

Nos hemos acercado a nuestra historia personal tratando seis puntos: las maneras de enfocar la historia personal o las tres miradas diferentes y análogas de nuestra historia personal, el relato de una persona con relación a su historia personal denominado *Mezclando contrarios*, la propuesta de instrumentos de recolección de las experiencias significativas del escenario original, la transcripción de informaciones recogidas, la identificación de una serie de temas o las experiencias sobrevivientes o vivientes y finalmente, se intentó identificar algunos elementos que intervienen en la construcción de los temas de la historia personal.



LA AGENCIA

La concepción y el término agencia forman parte del conjunto teórico de la Psicoterapia Corporal Integrada (PCI); *el término agencia* es tomado del inglés “agency”. No es corriente utilizar este término en castellano, en el sentido que le da el Dr. Rosenberg (Rosenberg, 1996, p.198-206). Sin embargo, ser un agente o una agente es estar completamente al servicio de otra persona (su cliente) como sucede en una agencia de viajes o con un agente de seguros, etc.

¿Cómo describir la agencia?

Concebimos la agencia como una reacción visceral traducida como una conexión con las necesidades de la otra persona tratando de arreglar, de responder a sus necesidades y esperando inconscientemente ser amado o apreciado a cambio.

Es un hábito, un automatismo. La persona trata de tener su bienestar a través de lo exterior, niega lo que siente, finge, se desconecta de su dolor, se abandona a sí misma con el objeto de obtener aprobación, de ser correcta, de ser amada.

La persona coloca su vitalidad al servicio de otro con la esperanza de tener un contacto con él y como último fin, de satisfacer sus propias necesidades.

Se trata de una experiencia energética y no de un comportamiento. En primer lugar, dice Ouaknine (1996) hay que tomar conciencia de que esta energía tiene su fuente en una necesidad enteramente natural de ser amado o amada. ¿Qué estoy dispuesto a dar o sacrificar para ser amado?. ¿Renunciar a una parte de mí para recibir amor?. He aquí el contrato de base de la agencia. El ser humano tiene necesidad de alimento, protección física, contacto corporal y amor para desarrollarse bien. Cuando el niño o la niña no se siente amado o amada su alma sufre. En consecuencia es capaz de sacrificar una parte de sí misma para obtener o recuperar este alimento esencial para su desarrollo. El tema del amor está en juego desde antes de la concepción.

Las personas en agencia están tan centradas en agradar a los otros, que raramente se dan cuenta cuando alguien se está aprovechando de ellas o incluso las dominan. No desean entrar en conflicto pero después se sienten tontas al descubrir lo ingenuas que han sido.

La agencia, dice Rosenberg (1996), posee cualidades de empatía y de compasión que pueden ser puestas al servicio de la propia persona y así enfrentar la crítica y el juicio interior. Cuando la agencia causa contracción en el cuerpo, hace que los sentimientos de vitalidad y bienestar se extingan. Puede matar el amor, dejar a la persona siempre esperando más para, posteriormente, suprimir el deseo, lo que es expresado por el cuerpo como aburrimiento y como indiferencia sexual en una relación.

Características

La agencia es una experiencia corporal

Rosenberg (1996) reflexionando sobre la agencia expresa que las personas generalmente preguntan, "**¿Cómo puedo saber si estoy en agencia o no, cuando alguien es importante para mí y deseo ser cariñoso o cariñosa con esa persona?**". La respuesta es que no se puede saber sólo por el comportamiento. Debemos buscar la respuesta en nuestro cuerpo.

Mucho antes que se haya iniciado un comportamiento, continua Rosenberg, el cuerpo se prepara para entrar en agencia. Prestando atención, incluso al exagerar el deseo de ser una persona colaboradora, es posible sentir rigidez, encogimiento, contracción y una pérdida de conciencia en el cuerpo, como si se estuviera física y emocionalmente disminuido. Muchas veces esta reacción corporal se dispara con la más mínima señal de que alguien le necesita a uno. Solamente siendo consciente de estos síntomas internos se podrá saber si alguna acción en particular está motivada por la agencia. Esto significa que debes prestar atención a las señales de tu cuerpo. No hay que engañarse con la gratificación de corto plazo que se puede sentir al entrar en agencia y tener éxito. Hay que buscar el patrón energético de sustentación en el cuerpo y los sentimientos de rabia, confusión o invasión que origina.

La agencia, por lo tanto, es una experiencia física, energética y emocional autopropetuada. Es además una señal de alerta de que no se está escuchando la propia voz interior. En la medida en que se piense que la agencia se origina en los demás, uno permanece sujeto a ella.

La agencia se vive como un movimiento visceral

Si alguien sufre o tiene necesidad todo el cuerpo se sitúa inmediatamente en alerta para actuar con la esperanza de solucionar lo que aparece como un problema. Es importante insistir sobre el aspecto visceral de la agencia. *La agencia no es un movimiento voluntario o elegido: simplemente se activa a pesar nuestro.*

Según Duchesne (2001) la tendencia visceral consiste en ocuparse del bienestar de la otra persona con la esperanza inconsciente de recibir amor en recompensa. El agente siempre está dispuesto a darse por el otro. La realidad es completamente diferente pues en el fondo el agente utiliza al otro como un objeto que le permite colmar el vacío interior que siente al no poder habitarlo y pertenecerse. Lo mismo sucede con el objeto del agente (la otra persona) que acepta que otro se encargue de él. Por el momento se tratará de elaborar el impacto de esta forma de dependencia que es la agencia y de la relación de co-dependencia que se establece. Se usa la palabra dependencia a conciencia porque el agente no es libre de elegir este comportamiento: debe actuarlo para sentirse útil o hasta para sentir que existe.

Sería más justo decir que la persona que está atrapada en un automatismo de agencia no puede dejar de actuar. La inacción es difícilmente tolerable, porque lo que está en juego es importante: existir y sentirse competente.

El agente se siente responsable de la felicidad de la otra persona

Se trata de una experiencia energética donde se está más atento a la otra persona que a uno mismo. El bienestar de la otra persona prima sobre las propias necesidades o sea que las actitudes y comportamientos están orientados en función del bienestar de la otra persona, proporcionar placer, etc.

Duchesne (2001) dice: *“esta responsabilidad se vuelve más pesada por el hecho de la omnipotencia que la impregna. Si hemos sido este niño o esta niña, tenemos la sensación de poder sobre la experiencia del otro, siendo éste despojado a su vez de su propio poder, de su propia responsabilidad”*.

Esta responsabilidad unidireccional engendra culpabilidad cuando fracasamos en nuestra tentativa de satisfacer al otro y este sentimiento envenena la vida porque está hecho de juicios sobre uno mismo, ligados a la incapacidad de realizar una tarea imposible. Es el resultado del sentimiento de estallido del Self. Un Self incapaz de tolerar y sentir la pena profunda despertada por el sufrimiento, o simplemente la incomodidad e inseguridad. La culpabilidad es una huida de esta experiencia intolerable. Es el contrapeso de la tentativa de cambiar el exterior para que no afecte. Pero como la ilusión ha sido mantenida, se es prisionero de ella y aunque se la pueda identificar continúa actuando automáticamente.

La clave de la prisión reside en la experiencia del callejón sin salida: solamente sintiendo el dolor ligado al peso de este contrato, con o sin éxito, es posible cuestionar lo que era evidente desde hacía tiempo.

La agencia es un contrato unilateral

La agencia es una forma de ser en relación donde existe un contrato unilateral: solamente el agente sabe que su misión es la de reparar a la otra persona, hacerla feliz, satisfacer sus necesidades. El agente, en el interior de este contrato unilateral, desea profundamente que la otra persona retribuya su esfuerzo y su trabajo, pero la otra persona no sabe que el agente está en agencia. La persona que está en agencia se desconecta de sí misma y se pierde acumulando resentimiento. Hay siempre una expectativa detrás de la agencia y acarrea un descenso de energía, de la libido y fatiga crónica. El agente es invasor para los otros. *“Te amo, para que tú me ames, para que yo me ame”*.

En la agencia está en juego: el sentimiento de existir y el sentimiento de competencia

¿Qué es entonces, se pregunta Duchesne (2001) lo que está en juego, mantiene al agente en su hábito y le hace

fragmentar a veces tan dura y profundamente? Hay dos niveles de agencia:

- ***la agencia primaria que viene de una necesidad de probar que se es una buena persona,***
- ***la agencia secundaria que reposa sobre la preocupación de actuar bien para no sentirse incorrecto.***

En el primer caso si hay fracaso, la persona se siente destruida: su propia identidad está amenazada.

En el segundo caso, la agencia infructuosa desata un sentimiento de incompetencia, de haber actuado mal. La persona se siente existir pero su comportamiento es deficiente.

La culpabilidad sentida en ambos casos es importante: la primera puede ser muy destructiva y la segunda muy disfuncional. A menudo, el agente mantiene su comportamiento de agencia simplemente para evitar culpabilidad. Trata de comprar la paz interior para ocuparse luego de sí mismo. La prisión viene del hecho de que la persona en agencia nunca es realmente libre de vivir para ella misma; siempre hay alguien cercano en estado de necesidad. Es un tira y afloja, a veces hasta un desgarramiento sin fin. El hábito de abandonarse para ponerse al servicio de las necesidades del otro mantiene un vacío interior. Este tipo de dependencia genera la sensación de que la persona ya no tiene vida propia: cada vez está menos en contacto con sus propias necesidades a fuerza de vivir para el otro. La conciencia de esta experiencia va a motivar al agente a salir de su prisión.

La agencia es una defensa

La agencia es una defensa sin ser un estilo defensivo: viene a enmascararlo.

Es como una manta que cubre nuestro núcleo esencial y estilo defensivo, haciéndonos sentir inútiles. De esta manera, la agencia evita que trabajemos por nuestro propio bien.

El sentir y actuar de acuerdo a la propia voluntad es un aspecto importante de la experiencia del self esencial y

se inicia cuando es probable experimentar los deseos del ser esencial en el cuerpo: los deseos más profundos. Sin esto se siente en el cuerpo poca esperanza o excitación. Se necesita tener la capacidad de actuar de acuerdo a nuestros deseos. No es posible satisfacer necesidades o deseos interiores intentando llenar los de otros, esperando que ellos, luego, devuelvan el favor. Las personas en agencia han aprendido a situar las necesidades de los demás por encima de las propias, hacer por otros lo que ellos quieren hacer o necesitan para sí mismos (Rosenberg, 1996).

Los efectos sobre sí mismo o sobre la otra persona

La agencia tiene efectos específicos en las diversas esferas de la persona: disminución de la vitalidad, fatiga, vaciamiento energético, tensión, estado de ansiedad, nerviosismo, febrilidad, estado de alerta, culpabilidad, vergüenza, etc.

Tipos de agencia

La agencia primaria

Duchesne (2001) utiliza la noción de agencia primaria y secundaria de Marjorie Rand, cofundadora de la Psicoterapia Corporal integrada.

La agencia primaria proviene de la necesidad de probar que somos una buena persona. Si la agencia fracasa la persona se siente destruida, su propia identidad está amenazada. Se trata entonces de una impregnación primitiva vivida en el inicio de la vida, en el momento en que el niño o la niña siente su propia existencia, amenazada por la desesperación de los padres. Su sentimiento de seguridad, valor e identidad está ligado a la capacidad de reparar al otro. Lo que está en juego es importante y el fracaso tiene pesadas consecuencias.

Rosenberg relata la experiencia de una cliente que toma contacto con el inicio de su existencia: *“Siento mucho amor entre mi padre y mi madre, pero mi madre ya no quiere hijos. Ella sigue un método anticonceptivo que no funcionó. Tengo un momento de vacilación, pero continúo mi ruta con la voluntad de hacer que ella me ame. Desde*

el comienzo, trato de no molestarla. Al cabo de unas semanas, se da cuenta de que está embarazada. Se pone furiosa. Me siento profundamente triste y sola. Evito moverme, no quiero que ella se enoje conmigo. Sigo aferrada a la esperanza de que terminará por amarme. Eso se produce hacia el cuarto mes. Ella se siente bella y comienza a aceptar su embarazo. Le gustaría tener una hija. Yo lo soy, eso me hace bien, me siento amada, pero este amor es frágil y fluctúa con los cambios de humor de mi madre”.

Toda la relación ulterior de la cliente con su madre será modelada por este primer contacto. Nunca se sentirá amada por sí misma, sino por lo que puede aportar a su madre. Buscará continuamente adivinar lo que podría agradarla. Estará a la expectativa, buscando que su madre se sienta contenta consigo misma, con el fin de que esta autosatisfacción se convierta en un retorno de amor para ella. Temerá que su madre se enoje, y para evitar el sentimiento de rechazo que eso le produce, se verá impulsada a prestar atención a la vida cotidiana de su madre, sus deseos, sus sentimientos, su estado de ánimo. Su madre se torna un centro externo de experiencias a partir del cual ella modula gran parte de su comportamiento esperando obtener respuesta a sus necesidades de amor y fijando así en el cuerpo este esquema energético que es la agencia.

La agencia toma diferentes formas dependiendo si el comienzo fue en la temprana infancia o más tarde en la niñez. Si ocurrió en los primeros años de vida, probablemente antes de desarrollarse el habla, se aprende a colocar las necesidades y sentimientos del otro por encima de las propias, los sentimientos de self se paralizan automáticamente o resulta imposible acceder a una experiencia de self cuando está cerca la persona por la que se siente responsable. *Puesto que la agencia produce un permanente sentimiento en el cuerpo de ser malo, como si hubiera hecho algo malo, es factible hacer casi cualquier cosa para sentirse amado, pero solo habrá tranquilidad al no ser abandonado.*

Esta agencia primaria que proviene del temor al rechazo será reforzada seguidamente por lo que se llama en PCI una relación solipsista, en la cual

la madre considera a su hija o hijo como una extensión de sí misma. De hecho, el hijo representa una fuente externa del bienestar de la madre y aún más de su sentimiento de sí misma. En esta óptica, si su madre es feliz, la hija se siente aliviada, disminuye la tensión. Su atención comienza a dirigirse sobre sí misma, sobre sus propias necesidades. Pero esto no dura: el malestar de la madre viene a interrumpir continuamente este movimiento hacia sí misma, hacia sus propias necesidades. Si es una niña buena y obediente, pero sobre todo atenta a la vida de su madre, ésta se siente plena. Cuando la niña o el niño dirige su atención hacia sí mismo, la madre siente un vacío dejado por la falta de atención. El sentimiento de satisfacción que siente la madre se ensombrece: un ligero malestar se instala. Aún sin tomar conciencia de lo que pasa en ella, buscará hacerle un reproche, un pedido, lo que tiene por efecto inmediato volver a orientar la atención de su hija o hijo hacia ella y permitirle encontrar nuevamente su equilibrio interno.

La niña o el niño aquí referido aprende a ser un objeto de “equilibrio” para su madre. Sacrifica una parte de su atención hacia sí misma y la dirige hacia su madre para conservar su “amor”.

Este movimiento energético hacia el exterior de sí mismo, con el fin de encontrar o de mantener el bienestar, por más relativo que sea, constituye la base de la agencia. Ella se forma en las primeras relaciones con la madre, padre, hermanos y hermanas, que constituyen los primeros blancos. Con el tiempo tomarán las formas más variadas. Por supuesto, nuestro cónyuge constituirá más adelante un blanco preferido, pero también nuestros hijos y amigos.

Buscar eliminar un objeto determinado de la propia agencia no sirve de nada, ya que inmediatamente otro objeto tomará el lugar vacante con el fin de llenar el sentimiento doloroso de vacío. Lo que se debe hacer es aprender a reconocer este movimiento energético que consiste en abandonarse e ir a buscar una respuesta al vacío y necesidades insatisfechas y aprender más bien a tolerar esta experiencia desagradable, sosteniendo la presencia y conciencia sin hacer nada, con el fin de volver

a tomar gradualmente contacto con la fuente interna del deseo para desarrollar la capacidad de responder de una forma más saludable.

La agencia secundaria: una adaptación tardía

La agencia secundaria reposa sobre la preocupación de actuar bien para no sentirse incorrecto. La agencia infructuosa desata un sentimiento de incompetencia, de haber actuado mal. Sentimos que existimos, pero nuestro comportamiento nos parece deficiente. El sentimiento de fracaso es ciertamente molesto y pesado, pero lo que está en juego es menor que en el primer caso.

La agencia secundaria se desarrolla en los primeros años de vida como resultado de una crisis en la familia: enfermedad, divorcio, pérdida de uno de los padres etc.; algún momento en el que haya tenido que hacerse cargo emocionalmente de sus padres o de las responsabilidades de ellos. Algunos patrones de la agencia secundaria o tardía se forman en respuesta a la adopción o el nacimiento de un hermano. Posiblemente por temor a ser apartado o a entrar a competir con su hermano comenzará a sentir que debe ganarse el amor siendo especialmente bueno. Puesto que ha tenido una conexión más temprana con un padre que no ha necesitado que se encuentre en agencia, será capaz de sentir la esencia de sus propios sentimientos y deseos más claramente que alguien con agencia primaria.

Este tipo de agencia usualmente está al servicio de ser vista como una persona “buena” y al mismo tiempo, de conseguir lo se que desea en una relación. La agencia entonces toma la forma de un tipo de intercambio unilateral de “lo justo”. Podría ser que de niño haya tenido que hacer acuerdos unilaterales del tipo: “si soy lo suficientemente bueno, mamá me querrá y me comprará el juguete que vi ayer. Entonces no tendré que pedirlo: ella ya lo sabrá y me lo traerá.” (Rosenberg, 1996).

La persona ha vivido un vínculo simbiótico pero ha sido retirada tempranamente de su relación con la madre o el padre. La persona toma una posición de vida inspirada en la creencia siguiente: “¿qué hice de incorrecto para

haber perdido el amor?. Entonces hace algo para volver a encontrar ese amor.

En el desarrollo “normal”, son los padres quienes sintonizan con el hijo o la hija, con sus propias necesidades. En la agencia, es el hijo o la hija quien sintoniza con los padres. Llegando al año y medio, el hijo ha integrado lo que significa abandonar su vitalidad para agradar al otro (su madre) con la esperanza de tener un progenitor que lo ame y alimente.

Los intentos de parar el hábito

El deseo urgente de acabar con la agencia nos empuja hacia la búsqueda de acciones a (veces destructivas) para acabar de una vez por todas con la agencia. El Dr. Rosenberg (1996) enumera algunas de esas estrategias más habituales utilizadas por las personas que desean salirse de la agencia:

La super-agencia

La primera estrategia que la mayoría de los buenos agentes utilizan es la de soltar la agencia una última vez y arreglar a todos, de una vez por todas. La esperanza es que todos permanezcan bien y les amen por siempre. Este brote de agencia puede mantenerlo en el “baile de la agencia” por años.

La contra-agencia

La conciencia de la agencia puede suscitar **la contra-agencia**, es decir, una resistencia a la agencia: decir “no” a partir de la idea de no estar más en agencia. Este “no” no emana del Self.

La conciencia de la agencia puede despertar batallas interiores, escapes de la creencia de que uno no es correcto, de que es malo por estar en agencia.

Este intento pertenece al contra-agente en rebelión que adopta una postura opuesta a su propia agencia, creyendo que esto prueba que no está realmente en agencia. Sin embargo, haciendo lo contrario de lo que la gente desea, el contra-agente en realidad está tan obstruido y controlado por los otros como el agente. Estar del lado de algo o

contra algo da igual puesto que aún no se utiliza la voluntad propia.

Si nos convertimos en un contra-agente e intercambiamos nuestra colaboración a través del autosacrificio por el desafío y el martirio, nuestros síntomas físicos y emocionales se vuelven mayores. La oposición no sólo evita que se pueda liberar los patrones de sustentación, sino los exagera. Este abordaje activa el estilo defensivo hasta el aislamiento, pero luego desesperadamente se trata de retomar la relación que activa la agencia y el ciclo se inicia nuevamente.

El contra-agente secreto procura seguir en la superficie pero no puede continuar. La agencia es sólo un fino velo de "bondad" por sobre el estilo defensivo y se expresa de una manera destructiva.

Otro aspecto de la contra-agencia es el establecer fronteras rígidas. No se puede revertir el hábito de la agencia haciendo extensivos los límites a los demás. Esto sólo hace que el problema se vea como fuera de uno mismo. En la medida que se piense que la agencia es problema de los otros, uno continúa sujeto a ella.

Alguien debe alejarse o morir: Puesto que las personas en agencia creen que su dolor se origina en sus relaciones, piensan que la única forma de aliviar su dolor es que alguien se aleje, debido a que no conocen otra manera de ser amadas o de estar en una relación, que la de estar en agencia. Con un sentimiento de maldad crónico en su cuerpo, es difícil sentirse bien como para abandonar la relación, o tolerar sentirse peor por abandonar. Es también prácticamente imposible irse voluntariamente. No importa cuánto daño le hayan causado, es difícil escapar cuando se ha invertido tanto de uno mismo. Por una de estas razones o todas, los agentes fantasean por largo tiempo acerca de su propia muerte o de la muerte de su pareja como una salida.

Se podría haber intentado salir de la agencia de los padres y familia tratando de abandonar la ciudad. Pero si no hacemos algo para cambiar nuestro proceso interior, todos nuestros ancestrales sentimientos de inadecuación, incompetencia y falta de voluntad propia, retornarán tan

fuertemente como si la separación nunca hubiese acontecido. La agencia que intenta proteger a la temida psiquis, no cambiará si alguien se separa, muere o si es "arreglada" en forma permanente. Esta forma de ser la llevamos dentro nuestro y es allí donde debe ser cambiada.

La proximidad, una salida honorable

Es la experiencia donde la persona se centra en sí misma, atiende sus deseos y necesidades más profundos (su self), sin desconectarse de la otra persona. Ama a tu prójimo como a ti mismo. Es el concepto de solicitud de Carol Gilligan (Gilligan, 1986).

Rosenberg (1996) habla de *autoagencia*, como una luz interior que ayuda a verse desde el interior, a experimentar lo que se hace, siente, necesita y desea. Permite ver quiénes somos como seres separados y únicos antes que vernos como respuesta a los otros, a sus necesidades. Es la experiencia corporal de sentir que somos los autores de nuestra propia vida. El término y la concepción de la autoagencia nos parece equívoco e incompleto. Resulta difícil adosar el concepto de auto a agencia, que esencialmente es definido como un movimiento visceral hacia el exterior; además nos parece importante insistir desde el principio que centrarnos en nosotros nos impide centrarnos en otra persona.

Pero si en los primeros años de vida, un niño o la niña siente que su sobrevivencia y habilidad para obtener amor dependen de su habilidad para centrarse en sus padres, de ser o hacer lo que ellos desean, de agradar y estabilizar al padre, entonces su auto-agencia se vuelca a la satisfacción de este requisito que es más urgente. El poder evaluar el estado emocional y las necesidades de los padres se vuelve no sólo un pre-requisito, sino un sustituto de la autoconciencia. Con la agencia, el sutil paso del Self al otro se fija en un foco externo, y la persona en agencia sólo puede verse a sí misma como un reflejo.

Lo que diferencia a la agencia de la proximidad es precisamente la tonalidad energética que acompaña a la acción. La agencia se traduce siempre por una pérdida de energía durante o después de la acción, y deja a menudo un sentimiento de vacío o hasta un gusto amargo. En la pareja, se traduce por la pérdida del deseo. La

verdadera solicitud saca su energía del amor que llena y energiza, aún cuando exista una fatiga física.

Habitarse

Fundamentalmente, necesitamos estar en contacto con nuestra vitalidad, poner atención a la vida que habita en nosotros (sensaciones, necesidades, emociones, impulsos, etc.) y darle espacio. Este aprendizaje requiere un trabajo disciplinado en una persona vivaz y autónoma. La experiencia estimula y sostiene un sentimiento de identidad, una sensación de existir para sí. A partir de aquí es posible aceptar las sensaciones y emociones ahogadas en el torrente de nuestra agencia.

En el momento en que uno es llamado para ocuparse del otro, respirando y volviendo a tomar contacto con la experiencia de su yo viviente, se podrá tolerar el sentimiento de malestar de elegirse a uno en lugar de abandonarse una vez más para ocuparse del otro.

Antes de poder frenar nuestros comportamientos de agencia es necesario practicar la conciencia corporal de la propia existencia. Solo entonces se está en relación de igual a igual, apoyado sobre la experiencia de uno mismo, responsable de sus opciones en interacción con otro y en posesión de su propio poder.

Las creencias de sobrevivencia sustentan a la agencia

Recordemos, dice Duchesne (2001) que el niño puede aprender muy temprano esta reacción automática. En un período pre-verbal, un niño es dependiente del adulto que lo cuida. Si sucede que la energía y la mirada de este adulto transmite un sufrimiento (desesperación, tristeza, vacío, ausencia, cólera, etc.), el niño aprende a abandonarse y a tratar de hacer algo para volver a encontrar la mirada presente y reconfortante que necesita. A veces esta tentativa tiene éxito, otras no. Cuando de vez en cuando, se logra el objetivo, se crea el comportamiento más duradero porque está impregnado (en las memorias corporales) de esperanzas de logros, a pesar de los numerosos fracasos.

El niño aprende a creer también que tiene el poder de cambiar al otro. Por supuesto que es una ilusión, pero alimentada por éxitos esporádicos y alentado por esta esperanza, el niño aprende a hacerse responsable de la felicidad o infelicidad de ese otro y nunca encuentra a un progenitor presente para él. Este proceso se instala gradualmente y es tanto más engañoso cuanto más inconsciente.

Las creencias más comunes de la agencia son:

- No tienes derecho a estar contento si alguien de tu entorno sufre o está triste.
- No tienes derecho a sentirte bien o a gozar de tu bienestar.
- No expreses tu tristeza y tu dolor porque eso puede caer mal a la otra persona.
- Si no te ocupas de la felicidad de tu prójimo o no logras solucionar el sufrimiento o de tristeza de alguien, es normal que te sientas culpable y una persona mala. Alguien que ha hecho algo malo.
- Si deseas contacto o para evitar el abandono o rechazo tienes que renunciar a tu espacio.
- Si quieres recibir amor tienes que renunciar a tus necesidades.
- Es una virtud, dedicarse completamente al prójimo, olvidándose de uno mismo.
- No se debe ser egoísta ocupándose de uno y sus necesidades. Eso te llevará inexorablemente a olvidarte de tu prójimo.
- Tienes la obligación (visceral) de hacer algo para que sea feliz alguien que sufre o está triste y con quien mantienes una relación afectiva.
- Para no sentir la obligación de buscar la felicidad del otro o de evitar el sufrimiento, tienes que desconectarte completamente de la otra persona o disociarte de tu cuerpo y de tus sentimientos.
- No es posible estar en contacto (relación afectiva) con alguien y experimentar al mismo tiempo su espacio vital.

- Las necesidades y los deseos de la otra persona son más importantes que los míos.
- Es normal que esperes recibir más del 100% o por lo menos una cantidad similar de lo que ofreciste a la otra persona.
- No tienes derecho a expresar y satisfacer tus necesidades y deseos personales.
- Si acabas con la agencia, acabas con el amor.

LOS ESTILOS DEFENSIVOS

Si las necesidades fundamentales de *contacto y espacio* no han sido suficientemente satisfechas, la persona experimenta una cierta sensibilidad al abandono (miedo de ser abandonado o abandonada) o la invasión (miedo de ser invadido o invadida) o a las dos (abandono e invasión). Durante la infancia, el niño a menudo ha debido protegerse contra el miedo y la ansiedad que produce el peligro real o imaginario de ser abandonado (rechazado, juzgado, traicionado etc...) o invadido (no respetado en su intimidad, sentirse avasallado en su espacio etc...). Esta experiencia sufrida ha producido en la persona lo que llamamos *un estilo* (una manera de actuar ante ciertos peligros de sentirse abandonado o invadido) *de defensa o protección*.

Así pues, ***el estilo defensivo*** según Rosenberg (1996), *desarrollado en la infancia como una protección de la esencia corporal del self, actúa ahora como una máscara que es utilizada para enfrentar el mundo. Mientras que el estilo defensivo está expuesto para que todos lo vean, el sentido de self ansía ser conocido y tocado.*

El estilo defensivo no es patológico sino simplemente el fruto de la experiencia donde la persona ha debido aprender, con sus recursos interiores, a navegar en medio de temores y ansiedades vividos al interior de experiencias de sobrevivencia. Sin embargo manifestarlo de una manera muy intensa puede perturbar o incluso destruir la intimidad y experiencias de vida.

El estilo defensivo es permanente y una manera habitual de actuar. Esto no significa que la persona no pueda ganar

terreno, sin cambiar esencialmente su estilo defensivo, aprendiendo la relación e intimidad (la persona atrincherada), a darse fronteras flexibles (la persona nunca satisfecha) y a administrar sus ambivalencias (la persona paradójal). Lo único que podemos cambiar en nuestro estilo defensivo es la intensidad. Somos lo que somos. Los estilos defensivos forman parte de la condición humana. Sin embargo, para vivir como ser humano, es necesaria una buena dosis de humor.

Nos parece fundamental aprender a amigarse con el estilo defensivo propio evitando la auto-humillación y tomando con humor, cuando sea posible, las manifestaciones desagradables de nuestro estilo defensivo. Juzgarse y juzgar su manera de actuar no hará otra cosa que profundizar el estilo defensivo, impidiendo ganar aunque sea unas pulgadas de terreno

El estilo defensivo se manifiesta sobretodo en experiencias de relación con personas con quienes existen lazos afectivos. Y lo doloroso de la manifestación de los estilos defensivos en el campo relacional es que los lazos se cortan justamente con las personas que más queremos.

El cuerpo es el barómetro principal de la experiencia. La calidad del contacto consigo mismo y con el otro representa el criterio que guiará a la persona hacia la expansión del Self. El terapeuta debe estar muy atento en no utilizar herramientas y técnicas para salir del impase cuando se siente mal en la relación con el cliente.

Los estilos varían tanto en términos de rango, ya sea que se encamine más hacia el temor al abandono, o hacia el miedo a la invasión, como también en el nivel de intensidad, en la manera que se siente y en las manifestaciones. El estilo defensivo es en general permanente, pero la intensidad y los acontecimientos que crean la barrera pueden cambiar (Rosenberg, 1996).

Los tres perfiles de estilo defensivo contienen rasgos que pueden ser familiares y no existe uno que corresponde a un sólo estilo. Los estilos defensivos están pensados, no para categorizar o rotular, sino para ayudar a descubrir partes de uno mismo, tan automáticas que son imposibles de percibir. Cuando leamos algo que toca una parte oculta de nosotros y difícil de aceptar, podremos sentirnos

excitados, ansiosos, enojados, con hambre, dormidos, aburrido, vacíos. Ningún estilo es mejor o peor que otro.

Al reconocer, aceptar y volver a despertar la autenticidad en el propio cuerpo, y aprendiendo habilidades para disminuir la intensidad del estilo defensivo, se tendrá menor necesidad de mostrar la barrera defensiva. La armonía crecerá en la medida en que sea posible conferir un toque de humor a nuestro propio estilo defensivo y el de nuestros seres queridos.

Para Rosenberg (1996, p.181-197) existen tres estilos defensivos:

- ***la persona nunca satisfecha (estilo que está en relación al abandono),***
- ***la persona atrincherada (el estilo que esta en relación a la invasión) y***
- ***la persona paradójal (el estilo que está en relación al abandono y a la invasión).***

Si bien es cierto que describimos tres estilos defensivos y sus características, debemos ser conscientes que en realidad ninguno de estos estilos defensivos pueden definirse fácilmente. Las características constituyen más bien un continuum más que un retrato estático. La mayoría de las personas se reconocen en algún lugar entre las dos extremidades del continuum, con una tendencia más pronunciada hacia uno de los polos o se sitúa en el centro del continuum. Los estilos defensivos se expresan más fácilmente en la intimidad y es en la sexualidad donde las manifestaciones son más evidentes.

Perfiles de los estilos defensivos

El estilo defensivo que está en relación al abandono (la persona nunca satisfecha).

- Olvido de sí para evitar el abandono.
- Necesidad insaciable de amor.
- No existe noción del acercamiento excesivo.
- Se gravita alrededor de algo o de alguien.
- Conciencia casi desmedida del cuerpo, de la sensualidad y de la vulnerabilidad.

- Fronteras fusionables.
- Emociones intensas y exageradas.

Desafíos y maneras de actuar del terapeuta según las manifestaciones de los diferentes estilos defensivos.

Con las personas sensibles al **abandono, los desafíos de primer nivel** son:

El contacto: la persona tiene necesidad de ser asegurada constantemente en su vínculo actual.

La presencia de estas personas es bastante fácil pero difícil la experiencia de fronteras.

El terapeuta necesita contener por un tiempo el hecho de que su cliente no quiera hacer la experiencia de frontera. Se debe prestar atención a la agencia de esas personas. El terapeuta debe favorecer el aprendizaje de la experiencia de contener lo que se siente en lugar de descargar continuamente. En consecuencia en el trabajo corporal se insiste en la contención. Hay una necesidad de constancia.

Desafíos sutiles de segundo nivel: *la experiencia de separación, sin perder la relación.* "Soy un buen cliente que avanza siempre y que siempre tiene algo que trabajar..." "para no abandonarte, monto una carga, pero falta la sensación de pertenecerme verdaderamente de manera separada". El cliente, cuando hace contacto, debe energéticamente separarse al trabajar corporalmente. La energía en los ojos se vuelve depositada, contenida. Se necesita utilizar los indicios contra-transferenciales para confrontar la dificultad sutil en separarse y pertenecerse verdaderamente.

Los elementos que componen los tres estilos defensivos han sido elaborados por Rosenberg (1996) en su libro *Intimate couple*.

La persona nunca satisfecha

Característica 1. Sentimiento de abandono. Se recurre a todo para no ser abandonado.

Si en tu infancia no has tenido todo el contacto que necesitabas:

- buscas intensamente crear y mantener el lazo en tus relaciones,
- te sientes abandonado, rechazado, o no deseado más a menudo de lo que habitualmente admites,
- te sientes emocionalmente molesto por la gente que no te dice dónde va, qué piensa, qué siente, qué quiere o qué hace,
- te prendes de manera interminable a relaciones poco enriquecedoras, imaginando así que te queda poco por hacer para considerarte perfecto,
- te enfermas en las vacaciones porque no tienes tu almohada, fotos y actividades habituales,
- eres incapaz de tolerar las situaciones incompletas. Te disgusta ver cajones o armarios con las puertas abiertas. No soportas desconocer cuándo tu pareja va a llamar o hacer el amor,
- te sientes completamente desorganizado con las tareas nuevas, sobre todo, si debes cambiar de lugar de trabajo.

Característica 2: Necesidad insaciable de amor. Poco importa la cantidad, nunca es suficiente porque el deseo de amor está más a flor de piel que en los otros estilos defensivos.

- tienes la impresión de que siempre te falta algo y no sabes qué y por qué,
- siempre estás ávido de comida o sexualidad. Te frustra la cantidad o la calidad,
- tus emociones cambian con frecuencia. Eres una persona sensible con un gran corazón,
- tus ojos buscan siempre alguien con quien comunicarse.

Característica 3: Fronteras prácticamente inexistentes: nunca se puede estar suficientemente cerca.

El deseo de estar cerca es en realidad la necesidad de ser uno con el otro.

De ahí que:

- crees que porque lo amas, el otro te pertenece. Piensas: nosotros somos una unidad, lo que te pertenece nos

pertenece. Si me amas verdaderamente, tú pensarías como yo y amarías las mismas cosas que yo.

- interpretas como abandono las separaciones normales y sanas,
- no tienes en cuenta las fronteras de los otros o no lo tomas en serio. Las fronteras te hacen sentir rechazado o solo,
- como no tienes fronteras, te es difícil contener tus pensamientos, tus secretos, tu energía sexual, tu sentimiento de bienestar, tu vitalidad o informaciones privadas. Todo parece derramarse tu exterior,
- como tienes dificultad en ponerte límites, presentas tendencia a comer mucho, beber o fumar. Puedes desarrollar dependencia al chocolate o a un amante,
- te parece justificado el hecho de conocer todos los sentimientos, pensamientos, gestos o fantasías de tu pareja. Es absolutamente necesario que lo sepas y una vez conocidas estas informaciones, te sientes traicionado,
- a menudo te dejas utilizar por los otras personas para luego sentirte traicionado o herido.

Característica 4: Gravitir alrededor de alguien o de algo.

Con el deseo de calmar esta necesidad incesante de amor y con tu miedo de ser abandonado te adhieres a un objeto como una mariposa nocturna a la luz.

- exageras tu potencia en todo: trabajo, sexualidad, relaciones,
- eres un recurso para los otros uniéndote fácilmente a grupos que trabajan para otros: siempre pueden contar contigo,
- posees más de una dependencia alrededor de la cual gravitas simultáneamente: alimentación, sexualidad, amor, bebida, droga, trabajo, hijos, etc. Comienzas varios proyectos a la vez o uno nuevo tan pronto se acaben los anteriores,
- tu afección sexual puede llegar a agotar a la pareja más disponible que tengas o te masturbas de manera excesiva sin estar nunca satisfecho,

- pierdes el gusto a la vida si tu pareja no desea hacer el amor cuando tú tienes ganas.

Característica 5: Ser extremadamente sensible y consciente del cuerpo.

Eres tan sensible de lo que pasa en tu cuerpo que:

- tienes a menudo dolor de vientre y de cabeza, resfríos u otros síntomas físicos.
- experimentas una sensación de vacío y de rechazo si tu pareja no llama o no llega a hora.
- acentúas tus síntomas yendo de un profesional a otro para buscar alivio.

La persona atrincherada

Cuando el estilo defensivo está en relación a la invasión (la persona atrincherada)

- estás separado y retirado: “Soy lo que soy”,
- te encuentras cortado de tus emociones, carencias y sensaciones,
- posees presunciones y límites definidos y rígidos e ideas de falso y verdadero – negro o blanco,
- estás escindido físicamente y acorazado emocionalmente,
- tus fronteras son rígidas,
- construyes aislamiento y distancia.

Desafíos del primer nivel: *la persona necesita sentir que el terapeuta no le invadirá.* La persona necesita sentir que el terapeuta va a respetar su frontera, que no va a invadirle. También necesita que escuchen sus relatos, el terapeuta debe escuchar y reflejar lo esencial. Este cliente tiene a menudo necesidad de ver la dirección, de comprender el sentido del proceso terapéutico, porque al sentir el menor bienestar va a querer para su terapia; utilizar su experiencia corporal como espejo. El terapeuta debe aceptar ver sin tratar de cambiar al otro.

Desafíos sutiles de segundo nivel: Aquí existe apertura y mayor flexibilidad pero la persona continúa eludiendo el contacto íntimo para mantener su integridad.

- reconocer la necesidad y el deseo de relación.

- confrontar sin querer cambiar las creencias que mantienen tenso y aislado.
- enfrentar el control que limita permitiendo al otro expresar su resistencia con la intensidad que conviene.

Características

Característica 1: Separado o retirado: “Soy lo que soy”.

La cuestión de las relaciones no te resulta preocupante. Eso no significa que no quieras a la gente. De ahí que:

- llevas una vida como te place. Eres independiente y no sientes la necesidad de los otros para sentirte completo,
- tienes seguridad respecto a permanecer calmo en caso de urgencia. Eres sólido, lleno de coraje, firme, honesto, decidido y un buen compañero de equipo. Ocasionalmente, sueles tener actividades con otras personas.

Característica 2: Separado de los propios sentimientos y emociones.

Las emociones simplemente no forman parte de tu conciencia y no te llevan a buscar la intimidad. De ahí que:

- no sientes el vacío afectivo de tu infancia: “el pasado es pasado”,
- no tienes alegrías intensas ni tampoco grandes tristezas,
- no buscas el acercamiento ni hablar con la gente, sobre todo de lo que está en relación con tu intimidad,
- no te gusta decir “te quiero” porque tienes miedo de que crean que tienes necesidad de cercanía.

Característica 3: Las fronteras y concepciones bien definidas y rígidas.

Porque tu espacio vital es una parte integrante de tu modo de vida.

- estableces tus fronteras de una manera más bien rígida y firme,

- no eres consciente de las reacciones que provocas en otros, ni de la sorpresa u ofensa que los otros puedan sentir,
- eres extremadamente constante y fiable pero al mismo tiempo emocionalmente distante y retirado,
- a medida que envejeces, te sientes como un guerrero combatiendo solitario todas las batallas.

Característica 4: Concepciones al pie de la letra. Bueno o malo, blanco o negro.

No existe cosa peor que la dualidad o la indecisión, de ahí que:

- tu pensamiento es muy concreto y construido en función de parámetros más bien rígidos. Tienes tendencia a ver todas las cosas, incluyendo personas y relaciones, en términos de bueno y malo. No existe algo intermedio,
- tus sentimientos no interfieren en tus pensamientos como ocurre a las otras personas. Dices: ¿para qué sirve la terapia?. De todas maneras, la intimidad no es una cosa importante para mí “,
- deseas estabilidad en tu vida. Te alejas cuando la gente tiene altibajos,
- te sientes traicionado cuando alguien cambia de idea. Cuando tomas una decisión, en general no la cambias y no te dejas influenciar por conflictos internos, abstracciones, ideas negras o reflexiones.

Característica 5: Separado de las emociones y acorazado físicamente

Al separarte de las emociones de tu cuerpo:

- tus afectos y emociones son estables y aburridos,
- te proteges por medio de una coraza. Rechazas tus sentimientos y a las personas, mediante una capa adiposa, finura o solidez de tus músculos. Te gusta la fuerza que sientes a partir de tu musculatura,
- te enfermas en raras ocasiones. Y, si eso sucede te alejas de tus emociones sin dejarte llevar por las sensaciones de debilidad,

- tus ojos parecen estar presentes pero no dejan entrar a nadie. En realidad, ellos rechazan a los otros,
- en la sexualidad, tienes una carga elevada sin tener muchas sensaciones. Durante las relaciones sexuales puede pasar mucho tiempo antes de descargar o tener un orgasmo,
- no te abandonas a tu corazón pues siempre hay una parte tuya que está retenida,
- puedes tener relaciones sexuales sin realmente hacer el amor.

La persona paradójal

- traduces un No automático: “Nadie me dirá qué hacer”.
- tienes una idea bien definida de la manera en que las cosas deben desarrollarse.
- tratas a los otros y a ti mismo como objetos. Presentas una tendencia a mostrarte menos o más.
- tu relación de intimidad es ambigua: “Ni muy lejos, ni muy cerca”.
- tienes la sensación de estar disociado de tu Self, de tu cuerpo, emociones y vitalidad.
- no te comprometes, ni llevas a término lo que inicias.
- proteges tu imagen.

Desafíos de primer nivel: La persona con quien trabajamos necesita sentir, de nuestra parte, una alianza no amenazadora y tranquilizadora por su solidez y desinterés. Es fundamental el desarrollo progresivo de la conciencia corporal con la frontera y la presencia. El terapeuta debe seguir los movimientos de vaivén sin entrar por ello en colisión con la defensa, sino más bien volverla consciente. La clave para salir de la doble presión del “como si” es el reconocimiento de la experiencia corporal y la expresión de su verdad sin juzgamiento. Los espejos adecuados son fundamentales.

Desafíos sutiles de segundo nivel: El cliente hábil hará un poco “como si” en su bienestar y podrá evitar, a pesar de sus progresos, vivir realmente la relación, amando y odiando abiertamente. Hay que apoyar entonces la vitalidad y no el contenido. El cliente tratará de ser siempre

correcto en lugar de aceptar y reconocer su verdad. La calidad energética que se desprende de los ojos y del cuerpo es importante para apreciar el bienestar y la autenticidad.

Característica 1: Cuando existe un NO automático. Nadie le dirá qué hacer.

De ahí que:

- te sientes relativamente comfortable con las informaciones, opiniones e instrucciones que vienen del exterior, pero tienes dificultad en dejar entrar a las personas en el plan emocional,
- necesitas que las cosas estén hechas a tu manera y con frecuencia llegas con una decisión ya hecha o un hecho consumado,
- estableces tus propias reglas: “Yo voy a hacer lo que quiero y cuando quiera”,
- tienes dificultad para acabar las cosas, involucrarte en un compromiso o llevarlo a término, recibir o dar regalos, estar a hora, expresar tus opiniones apreciación o decir “hasta luego”,
- eres muy evasivo cuando te dicen qué hacer o cuestionan tus sentimientos,
- tienes tendencia a interpretar un comentario o una crítica como un deseo de control,
- reformulas o incluso modificas lo que dices si alguien trata de repetir lo que acabas de decir. Por ejemplo: “odio a mi padre” “¿odias a tu padre?” “bueno, yo no diría odiar. El no estaba nunca presente” “¿Él nunca estaba nunca presente?”. “No, yo no odio a mi padre.”
- siempre tienes razón para evitar reflexionar sobre algún comentario. “Si hubieras dicho de otra manera, con otro tono de voz y en otro momento...”,
- te es muy difícil trabajar para otra persona pues prefieres ser tu propio patrón,
- a veces ingresas por la puerta de salida o conduces en sentido contrario de las flechas del estacionamiento. Percibes el cartel de “Detenerse” solamente como una

sugerencia. Puedes acumular multas y aprovechar para oponerte a las autoridades.

- tienes dificultad para decidirte qué hacer o para finalizar un trabajo, tarea, juntar ropas o mantener un régimen para adelgazar o programa de ejercicios,
- has tenido problemas en la escuela para aprender a leer y contar,
- tienes tendencia a actuar como el abogado del diablo y encuentras excitante los efectos que esto produce.

Característica 2: Cuando se tiene una IDEA sobre la manera de cómo las cosas deberían ser.

Es importante conservar la imagen mental que construyes. De ahí que:

- haces todo lo que puedes para mantener tu punto de vista. Es necesario que tengas razón,
- tratas de analizar la vida y lo haces a partir de lo que piensas y no de lo que sientes en tu cuerpo a nivel emocional,
- tienes dificultad para vivir en el presente (aquí y ahora y estás constantemente en el pasado o en la planificación del futuro,
- aprendes en raras ocasiones de tus nuevas experiencias. Más bien intentas encajar estas experiencias a la idea que te hacías. Repites constantemente los mismos errores,
- vives según el principio: “cuando - entonces” “Cuando (tal cosa suceda)... entonces (yo podría)...

Característica 3: Cuando se da un trato de OBJETO a sí mismo y a los otros.

Porque no aceptas tu vulnerabilidad como ser humano:

- te esfuerzas en ir más allá de tus límites sanos y esperas que los otros hagan lo mismo,
- no estás consciente de los efectos que produces en las otras personas. No percibes las emociones humanas y te preguntas porque la gente a veces se disgusta contigo,

- crees realmente que tus problemas son causados por los otros,
- subestimas tus capacidades físicas y emocionales,

Característica 4: Autenticidad: tendencia a hermostear o a despreciar.

- siempre tienes tendencia a exagerar, porque no te dices la verdad, sobre todo a ti mismo,
- presentas una imagen agrandada de ti mismo: mientes adornando las cosas,
- presentas una imagen demasiado modesta de ti mismo, como alguien que no tiene gran placer o satisfacción de la vida o de sus éxitos (mentir menospreciando algo es tan falso como hermostearlo,
- te sientes hipócrita porque no te presentas como eres en tu mundo interior,
- te sientes extraño con tu pareja o más probablemente tu pareja sentirá eso contigo,
- perpetúas tu falta de autenticidad buscando que la gente acepte la falsa imagen que construyes de ti mismo para que piensen bien de ti,
- aunque seas perfectamente inocente, engendras desconfianza en los otros.

Característica 5: Cuando la intimidad relacional se traduce en: no demasiado cerca, ni demasiado lejos.

En la pareja, cada uno toma a menudo posiciones opuestas en el combate por la necesidad de cercanía o alejamiento.

Puedes jugar los dos roles alternativamente o simultáneamente.

De ahí que:

- la cercanía engendra el miedo a la invasión y la distancia el miedo al abandono,
- vives las separaciones como un abandono y los gestos amigables como invasión,
- cuando te sientes cerca, dices o haces algo que pueda herir al otro para generar distancia,

- sientes la necesidad de ser comprendido y no la esencia profunda de tu pareja y de la relación.
- tienes dificultad en reconocer y aceptar el hecho de que impones una danza continua en el relacionamiento que estás viviendo.

Característica 6: Cuando existe disociación de sí mismo, del cuerpo, de las emociones.

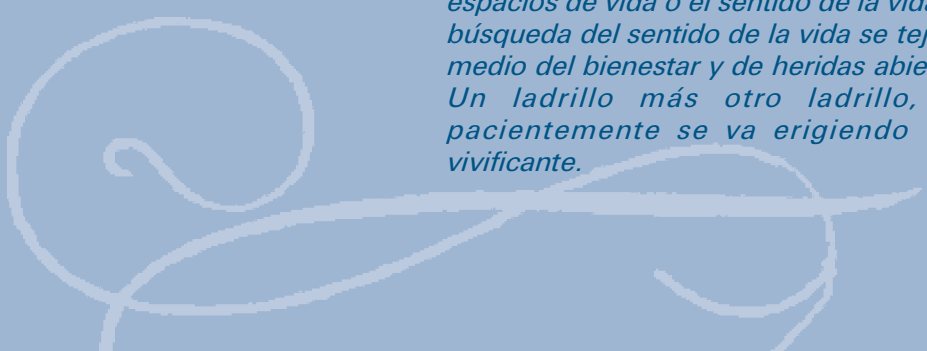
Te disocias de tu cuerpo y:

- no estás presente, ni dispones de toda tu capacidad mental, sensorial y emocional,
- reduces tu vitalidad e intensificas tu sentimiento de soledad abandonándote,
- tienes olvido “memoria en blanco” porque estás disociado y no estás realmente ahí,
- para sentirte (sentir tu cuerpo), buscas la excitación, confirmación y apoyo al exterior de ti mismo,
- porque no estás en contacto con tu espacio interior, no identificas a tiempo los indicios precoces del cansancio, hambre o de alguna enfermedad,
- posees un blindaje que te impide contacto verdadero con los otros y de éstos contigo, como si hubiera una campana de vidrio alrededor tuyo,
- respondes rápidamente desde tu intelecto más que de las sensaciones y emociones que provienen de tu cuerpo,
- evitas emociones de entusiasmo o de bienestar y tienes una capacidad limitada para contener las sensaciones y energía,
- probablemente y especialmente durante las relaciones sexuales tienes tendencia a disociarte y eyacular prematuramente,
- te vuelves intelectual o cambias de tema cuando tú u otra persona comienzan a exteriorizar emociones o sensaciones corporales,
- intensificas tu disociación utilizando drogas, alcohol u otras sustancias.

Hemos abordado la compleja problemática de *la herencia sicocultural y de la familiar*. Nuestras investigaciones deberían profundizarse para descubrir las funciones, creativas o destructivas, de estas herencias y, al mismo tiempo, insistir en toda la fuerza de la resiliencia (Cyrułnik y otros autores americanos) y del *akene* (Hillman). Las experiencias pasadas, contextos permanentes de nuestra existencia, no tienen sentido sin la construcción cotidiana del presente: un hoy que se edifica y de esta forma humaniza al ser humano en medio de su fragilidad e imperfecciones que paradójicamente, son sus fuerzas de acción.



Construyendo el presente



Construir el presente es construir, cada día, espacios de vida o el sentido de la vida. La búsqueda del sentido de la vida se teje en medio del bienestar y de heridas abiertas. Un ladrillo más otro ladrillo, así pacientemente se va erigiendo vida vivificante.

El pasado sólo existe como representación en el presente, y el presente es el momento en que nosotros podemos elegir un devenir, cambiar una trayectoria de vida y así construirlo. ¿Qué hacer con nuestra experiencia?. ¿Detenerse o continuar?. ¿O seguir creando? Y ahora, ¿qué voy a hacer con mi vida?. Aún es tiempo de decidir, ya que **“¡todo se decide antes de los 120 años!”** (expresión del Dr Cyrulnik).

Construir el presente significa dejarse atravesar por las experiencias existenciales de la vida, la muerte, la enfermedad, el duelo etc. Construir el presente es edificar nuestro presente actual, con su soledad adulta y con el poder de existir y de vivir. Los problemas existenciales de hoy nos habitan, con dulzura o con violencia, en nuestro trajinar por los senderos de construcciones vitales.

En nuestra experiencia personal, el pasado hecho tortura, se revive en el presente; se edifica vitalidad en medio de escombros, de cóleras y de poemas.

Biafras del alma

(a la memoria de las personas torturadas)

*Memoria, de tierra roja cubierta,
hundida en la profundidad del yuyal de la tumbas N.N,
memoria maltratada por el dolor y los excrementos,
memoria del olvido, no me arranques el perdón.
Asesino de almas inocentes,
con látigos de acero, fuentes de sangre has hecho brotar.
Corazón de piedra volcánica, corazón hecho cadáver,
vida sin sentido, olor a muerte de tu cuerpo expulsas.
Embrutecido por el odio y la podredumbre,
como fieras hambrientas has rumiado tu locura,
tu locura consciente mordió con intenso goce
los cuerpos destrozados por dientes afilados.
Sin pudor ni conciencia, mi sangre viviente has bebido,
mi carne sufriente has comido,
en medio de orgías y festines
pasos de danza de la muerte has ensayado.
Muerte, muerte has gritado sin piedad,
muerte a fuego lento has decretado,
muerte, muerte el látigo silbaba.
Desangrándome, gota a gota,
de agua servida me has cubierto.
En medio de la noche del alma,
de gritos, de espantos y de carnes harapientas,
sin piedad, con la ferocidad de sables bien lustrados,
en la oscuridad cobarde, mi voz has tratado de ahogarla.
Memoria del alba, amanece con mil luces,
resurge renovada de la profundidad del Paraná,
de pie, roca fértil, increpa con las voces nítidas de un pueblo,
¡Biafras del alma, nunca mas!
(Asunción, Paraguay), junio, 2000*

Construir el presente es confiar en nosotros como artífices de nuestra propia existencia: creer en nuestro poder de regeneración y en la esperanza de un renacer permaneciendo la misma persona. Sin esperanza no es posible construir: la esperanza de lo posible y viable como construcción humana.

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicos corporal

*dando paso
a la Vida*



EL PODER DE LA RESILIENCIA

Todo es posible, en términos de resiliencia, según Cyrulnik, autor de *Petits vilains canards* (el patito feo), en términos de construcciones actuales, hasta los 120 años.

Le fabuleux destin d'Amélie Poulin (película francesa, 2001) ilustra con cierta claridad el fenómeno de la resiliencia en la joven adulta que sale airoso en la adversidad. Infancia adversa, rodeada Amélie tuvo una infancia adversa con un padre distante, ausente e indiferente. Pierde muy joven a su madre, quien muere de un infarto ante el acto suicida de una vecina quebequense que ocurre frente a sus ojos y ante la mirada aterrorizada de Amélie. Infancia aburrida, banal y sin historia, como aquellas embebidas por la sobrevivencia. Sin embargo, el 30 de agosto de 1997, Lady Diana muere destrozada en el túnel de Alma (Paris) y Amélie, camarera en un café de Montmartre, decide hacer el bien. El 31 de agosto de 1997, a las 4 de la mañana ve la coincidencia entre la muerte de la rosa de Inglaterra y el descubrimiento en su baño de una caja de tesoros que perteneció al antiguo inquilino de su departamento y que le anuncia que ella es la nueva princesa de corazones. Su vida, a partir de ahora brillará en los pequeños gestos de amabilidad como la escucha de interminables confidencias de su portera, los encuentros simples con el almacenero o con el coleccionador de retratos. Finalmente el encuentro con Nino Quincampoix que hará que su destino pase de banal a fabuloso. Amélie está enamorada por primera vez. Esta película reparte generosamente sencillez, ternura y sentido de la vida con gestos simples, cotidianos y llenos de amor.

Garmezy (1993) define **la resiliencia** como la capacidad que demuestran ciertos niños y adultos para caer parados frente a la adversidad, manteniendo intactas sus competencias y su nivel de adaptación. *La resiliencia* no es sinónimo de invulnerabilidad, que supone que el individuo no será tocado y herido por la adversidad, sino se refiere más bien a la fortaleza que caracteriza a ciertos individuos confrontados a situaciones de riesgo y estresantes (Luthar, Cicchetti et Becker (2000); Rutter (1999); Smokowski (1998).

Construir el presente siendo consciente de nuestro poder de resiliencia nos conduce hacia la esperanza prometedora, humilde y viable. El poder de la resiliencia nos proyecta, viviendo el presente hacia la fuerza generosa del futuro.

Silvana, 40 años, relata como el pasado se hace presente y como es posible construir vida en el presente:



“No creo que esta historia pueda interesar a nadie más que a mí misma; pero es eso lo que me mueve a hacerlo. Hasta hace poco tiempo pensaba que si a nadie le importaba lo que escribía, era motivo suficiente para no hacerlo. Creo que el logro de reconocimiento por lo que hago se volvió un mecanismo muy usado por mí para conseguir el afecto de los demás.

Hoy es un día muy especial porque, nuevamente, volví a sentir ganas de escribir y al hacerlo, siento que estoy presente y conmigo misma; experimento un calor agradable en el estómago.

En estos últimos años aprendí mucho de mí misma, en especial a ocuparme y llenarme de mí poco a poco.

Siempre supe racionalmente que la soledad e inseguridad eran signos que me caracterizaban pero recién ahora puedo sentir que están instaladas en mi cuerpo, en mi vida, en mis relaciones y en las cosas que hice y sigo haciendo.

Mi objetivo no era tanto querer como ser querida y reconocida y todas mis relaciones de pareja se desarrollaron dentro de esa dinámica. La trampa principal era conseguir afecto, aún a costa de renunciar a todo lo que soy.

En el transcurso de mi vida he confiado en muy pocos hombres y siempre con la angustia de perderlos nuevamente. Experiencias de mi infancia y adolescencia hicieron que defendiera con corazas mi corazón y ellas que en un momento me protegieron, hoy me están matando.

Mi corazón quiere vivir plenamente, nacer, sentir el flujo de vida en mi cuerpo y amar con toda su capacidad.

Generalmente amé en forma muy restringida y en mis relaciones busqué principalmente llenar mis "agujeros afectivos", pasando la factura, que no conseguí en el pasado. Esto me llevó a relacionarme con las personas desde la necesidad insatisfecha y no desde el presente, y con la angustia permanente de una vida que no termina por consolidarse o simplemente reposar para fluir. Una vida llena de inseguridades y temores.

Haber tenido la oportunidad de trabajar en profundidad con mi cuerpo fue lo que me permitió sentirme y habitarme nuevamente, recuperando la auto-confianza y expresando abiertamente mis sentimientos, emociones, deseos, así tal cual aparecían sin necesidad a esconderlos por miedo que se conozca lo que realmente sentía o pensaba, por temor al abandono, o reprimiéndolas por las consecuencias futuras, porque era algo que no "debía hacer" o "sentir".

En general esta experiencia me hizo sentir mucho mejor. Me llevó a encontrar un nuevo camino por andar y conocer que me podrá guiar hacia un reencuentro conmigo misma: la senda que permitirá abrir mi corazón a la vida.



LA FUERZA DE NUESTRA FRAGILIDAD

La resiliencia es nuestra fuerza. La fragilidad también. Jean-François Vézina (2001) en su libro *Les hasards nécessaires* relata cómo a veces nos vemos confrontados con encuentros que nos sobrepasan, perturban y empujan a rever nuestra concepción del mundo, como Freud en la excelente obra de teatro escrita por Eric-Emmanuel Schmitt, *El Visitante*. Esta obra pone en escena a Freud que, al final de su vida, recibe la visita de un misterioso desconocido, que podría ser uno de sus pacientes, escapado del asilo, o Dios. Este visitante inesperado,

surgido aparentemente de la nada, que escapa a toda categoría, interroga a Freud sobre el sentido de su obra y le perturba con revelaciones sorprendentes sobre su propia vida. Entre otras cosas, le lleva a examinar el impacto de su pesimismo sobre la naturaleza humana. Le sugiere entonces que la lógica no es la única herramienta para abordar la realidad que puede ser a veces misteriosamente bella e irracional.

En el momento de esta visita, el propio Freud está muy enfermo, la Gestapo ha invadido Viena y raptado a su hija Anna. Se halla pues en un estado de vulnerabilidad muy grande. Incapaz de explicar racionalmente esta visita, acusa al visitante y a toda forma de irracionalidad de presentarse siempre así en momentos de gran debilidad y desequilibrio. Después de que el visitante le hiciera un pequeño pase de magia transformando su bastón en un ramo de flores, Freud, casi maravillado, luego exasperado, le dice: “¡Váyase inmediatamente! No solamente es Ud. Mitómano, sino que también sufre una neurosis sádica. ¡Usted no es más que un sádico! ¡Un sádico que aprovecha una noche triste! ¡Un sádico que goza con mi debilidad!”. Entonces el visitante dice a Freud: “*Si tu debilidad no existiera, por dónde entraría yo?*”.



EL PODER DE LA TRANSMUTACIÓN

Según Pamela Levin (1986), asumiendo la responsabilidad de nuestra existencia, podemos iniciar la reivindicación de nuestros propios derechos, desde el nacimiento. Para lograrlo debemos reemplazar sistemáticamente todos los mensajes negativos con mensajes positivos, repetir *afirmaciones o frases eficaces*, positivas, que aumenten y consoliden nuestra fuerza y sentimiento de bienestar.

“Tengo razón de estar enojado. Está bien que cambie. Obtengo lo que quiero y así está muy bien. Soy alguien importante y los demás también son importantes. Soy digno de ser amado o amada. Está bien que sienta lo que siento”. Afirmaciones de este tipo constituyen mensajes que refuerzan los sentimientos de estar “a la altura”; permiten y favorecen nuestro desarrollo natural.

Estas afirmaciones tienen tal poder que hasta logran modificar los ritmos cardíacos y respiratorios en los

pacientes en estado de coma. La repetición de mensajes positivos puede por lo tanto influenciar las zonas más profundas y primitivas de nuestro ser. Pero a la vez se necesita mucho tiempo y energía para modificar las bases de un plan de vida. *Si la creatividad no figura en su escenario original y ahora su sueño es ser pintor, no espere que esto se realice en una noche. Usted escribe de nuevo el plan de su vida y eso no puede hacerse en un abrir y cerrar de ojos, sino por etapas. El proceso de transmutación le proveerá de los materiales que deben ser remodelados, ahorrándole un trabajo excesivo de excavación. Cada etapa es normal. No se trata de traspasar las etapas a toda velocidad sino de utilizar el momento actual para desarrollar el potencial presente efectuando las tareas que convienen. La mejor manera de preparar las etapas futuras, consiste en actuar eficazmente en la etapa presente. Lo importante no es esperar que se reúnan todas las condiciones ideales, sino simplemente comenzar:*

Consignas que favorecen el poder de transmutación:

- *Usted puede lograrlo, puede resolver problemas.*
- *Usted sabe. Conoce lo que necesita.*
- *Actúe. Cuando se sienta mal haga algo. De nada sirve amargarse.*
- *La toma de conciencia puede provocar malestar. Cuando usted está identificando un problema puede tener la sensación de mayor malestar; pero esto sucede porque está tomando conciencia de un malestar preexistente. Lo que siente como una agravación de su problema no es en realidad más que una conciencia acrecentada de dicho problema.*
- *La solución de los problemas se opera por intentos sucesivos.*
- *Cuando decida hacer algo, simplemente hágalo. Tal vez no sea la mejor solución pero podrá sacar provecho aún de los fracasos. Aproveche la ocasión para sacar el mayor beneficio de la consecuencia de sus actos, sean cuales fueren. Es muy importante, pues si tiene el derecho de equivocarse algunas veces también puede cambiar.*

- *Reivindíquelo. Encárguese del problema. Acepte ser responsable del mismo. Si trata de disculparse invocando circunstancias externas, se priva del apoyo necesario. Para obtener lo deseado debe afrontar su responsabilidad. Esto será fácil si recuerda que el más interesado es usted.*
- *No debe asumir la actitud de creyente fanático. Sea tan escéptico como quiera. Pero no olvide que tiene que resolver un problema. Como el científico con su experiencia: escéptico pero atento, vigilante y dispuesto a encontrar una solución.*
- *La rigidez cadavérica puede presentarse. El total rechazo en resolver un problema se parece al estado psicótico o la rigidez cadavérica. En realidad usted siempre está haciendo algo para tratar de obtener lo que necesita; descubra el núcleo esencial de su acción y arranque de ahí.*
- *Entre intentar resolver un problema y resolverlo realmente hay un abismo. Ud. conoce la diferencia y de nada le servirá hacer trampas. Se engañaría a sí mismo.*
- *Gánese la grande. A medida que el problema se vaya delineando, tal vez perciba resistencias cada vez más intensas en Ud. Esto prueba que está en la senda correcta y que pronto ¡podrá ganarse el premio mayor!.*
- *Su nueva situación es asunto suyo: debe crearla tal cual la desea, cual no significa que debe hacer oído sordo a todos los consejos, pero no olvide que antes que nada, la cuestión le concierne a Ud.*
- *Usted es algo más que los problemas que le preocupan. Tal vez tenga la impresión de que su problema es usted, cuando que de hecho, usted sólo es alguien con un problema. Sus dificultades a veces lo ahogan, pero no queda limitado a éstas. Usted vale mucho más que eso y es muy capaz de realizar lo que necesita.*

Mensajes específicos correspondientes a cada etapa del desarrollo del niño o de la niña, según Pamela Levin

Etapas 1: EL DERECHO Y EL PODER DE EXISTIR (desde el nacimiento a los seis meses).

Tareas de desarrollo. Podemos aprovechar esta fase realizando las siguientes tareas de desarrollo:

- La tarea del bebé consiste simplemente en existir. Su trabajo se reduce a recibir la comida y los cuidados que se le prodiga.
- Aceptar que nos cuiden.
- Desarrollar y ampliar el espacio emocional y físico en el que vivimos.
- Hacernos alimentar y tocarnos.
- Aceptar lo que nos ofrecen los demás y en particular su afecto.
- Ser sensual.
- Establecer lazos afectivos con los demás.
- Ofrecer “maternalidad” y atención a todos los que como nosotros, atraviesan esta etapa.

Mensajes con los cuales yo reivindico mi poder de existir (desde el nacimiento a los seis meses)

- Bienvenido a este mundo: hace tiempo que te esperamos.
- Tienes derecho a existir.
- Para mí es justo que existas, que seas alimentado, tocado y que alguien se ocupe de ti.
- Comprendo y acepto tus necesidades.
- Me alegra que seas un niño o una niña.
- No tienes necesidad de apurarte, puedes tomar todo tu tiempo.
- Me gusta tenerte en mis brazos, de estar cerca de ti, de tocarte, acariciarte.

- Voy a consagrar todo el tiempo que sea necesario para satisfacer tus necesidades.
- No tienes por qué ocuparte de mí y de mis sufrimientos y renunciar a tus necesidades.
- No te abandonaré jamás, pase lo que pase.

Etapas 2: EL DERECHO Y EL PODER DE EXPLORAR (hacer, actuar) (de seis meses a los dieciocho meses).

Para desarrollar nuestro poder de hacer, debemos cumplir las tareas siguientes:

- Actuar y explorar con los sentidos, el mundo que nos rodea.
- Aventurarnos.
- Desarrollar nuestra curiosidad
- Experimentar, arriesgarnos con la presencia y el apoyo de los otros.
- Explorar nuestro entorno sin sentirnos obligados a plantearnos preguntas.
- Desarrollar nuestra consciencia sensorial y aprender con la práctica.
- Gustar, tocar, sentir, probar, escuchar y fijarse en qué se parece el mundo.
- Olfatear la tierra, descubrir nuestra manera de caminar y establecer contacto con el suelo.
- Buscar estímulos variados.
- Sentirnos libres de circular por el mundo.
- Seguir nuestros impulsos en vez de plegarnos a las conveniencias sociales o a nuestras obligaciones.

Mensajes con los cuales yo reivindico mi poder de explorar y de actuar (seis meses a los dieciocho meses)

- Me gusta que circules y explores por todos lados.
- Para mí está bien que mires, toques y pruebes las cosas.
- Puedes contar conmigo.
- Para mí está bien que desees que alguien se ocupe de ti, que explores y hagas tus experiencias.

- Puedes actuar y, al mismo tiempo, contar con mi apoyo.
- Apruebo que tengas iniciativas.
- Puedes ser curioso e intuitivo, llamar la atención, buscar la aprobación de otras personas y actuar a tu manera, según tus necesidades.

Etapas 3: EL DERECHO Y EL PODER DE SEPARARSE, AFIRMARSE Y DIFERENCIARSE (de dieciocho meses a tres años).

Para desarrollar nuestro poder de pensar, debemos cumplir las siguientes tareas:

- Afirmar nuestra individualidad en relación con los otros ya sea confrontándonos o chocando con ellos.
- Descubrir nuestra importancia respecto de los demás.
- Formar conceptos, informarnos y aprender a pensar.
- Descubrir nuestros propios límites y los del mundo.
- Relacionar los eventos sensoriales entre sí.
- Expresar la negatividad y ambivalencia.
- Chocar con los demás.
- Afirmar el control.
- Separar lo que es “mío” de lo que es de “usted y suyo”.
- Establecer nuestra independencia.
- Expresar nuestra opinión.
- Poner a prueba la realidad.

Los mensajes con los cuales yo reivindico mi poder de pensar, separarme, afirmarme y diferenciarme (dieciocho meses a tres años)

- Para mí está bien que descubras los límites, provoques, digas no y te separes de mí.
- Me gusta verte crecer y separarte de mí.
- Puedes mostrarte a la gente cuando estás enojado.
- Puedes reflexionar, sentir y pensar por ti mismo.
- No tienes que estar indeciso.
- Puedes estar seguro de lo que necesitas y confiar en tu experiencia interior.

Etapa 4: EL DERECHO Y EL PODER DE SER UNO MISMO (LA IDENTIDAD) (de tres a seis años).

- Lo esencial del trabajo de los niños y niñas en edad pre-escolar es descubrir su identidad. Tienen como tarea afirmar que están en el interior de una red de relaciones sociales.

Nuestro poder de identificación:

- Descubrir “¿quién soy?” y lo que significa ser hombre o mujer.
- Verificar la realidad observando la consecuencia de nuestros actos.
- Ejercer nuestro poder en el campo de las relaciones.
- Distinguir lo real de lo imaginario.
- Desarrollar aptitud en organizar y modificar nuestra realidad interna.

Mensajes con los cuales reivindico mi poder de ser uno mismo o identidad (tres años a seis años)

- Para mí está bien que tengas tu propia opinión de las cosas.
- Puedes ser como eres y contar conmigo.
- Para mí está bien que experimentes y adviertas tu poder.
- Puedes ser fuerte y sin embargo tener necesidades.
- No es necesario que te enfermes o estés triste o enojado para que alguien se ocupe de ti.
- Para mí está bien que te preguntes quién eres; es importante para ti descubrir quien eres.
- Para mí está bien que imagines cosas sin temer que se hagan reales.
- Para mí está bien que descubras las consecuencias de tu propio comportamiento.
- Estoy contento que seas un niño o una niña.

Etapa 5: EL DERECHO Y EL PODER DE LOGRAR ALGO (TENER EXITO) (de seis a doce años).

En esta etapa debemos realizar las siguientes tareas para desarrollar nuestro poder de triunfar:

- Probar diferentes maneras de hacer las cosas.
- Desarrollar nuestras aptitudes físicas, intelectuales, emocionales y sociales.
- Discutir, impugnar y expresar nuestro desacuerdo.
- Rechazar los métodos ajenos hasta encontrar el nuestro.
- Aprender una moral y nuevos valores.
- Cometer errores para descubrir cómo funcionan las cosas.

Los mensajes con los cuales yo reivindico mi poder de lograr algo (tener éxito) (seis a doce años)

- Para mí está bien que aprendas a hacer las cosas a tu manera.
- Para mí está bien que tengas tus propios principios morales y tus propios métodos.
- Puedes pensar antes de actuar.
- Puedes confiar en tus sentimientos para guiarte.
- Puedes actuar como tu creas conveniente.
- Está bien que no estés de acuerdo.
- Te quiero como eres.
- No tengas miedo de fracasar.
- Mereces tener lo que desees.

Etapa 6: EL DERECHO Y EL PODER DE REUNIFICARME (de trece a diecinueve años).

Para desarrollar nuestro poder de regeneración, realizar las siguientes tareas:

- La tarea esencial de los adolescentes es la de dar unidad a su personalidad.
- Tienen que desarrollarse como seres sexuados y sexuales.

- Integrar en nuestra sexualidad necesidades que caracterizan a las demás etapas.
- Superar la relación que tenemos con nuestros padres (o con otros adultos que nos sirven de apoyo).
- Desarrollar nuestra propia filosofía.
- Vivir como un ser dotado de sexualidad y desarrollarnos como alguien que tiene una vida sexual real.
- Repasar cada una de las etapas anteriores.
- Crearnos un lugar entre los adultos.

Los mensajes con los cuales reivindico mi poder de reunificarme (trece a diecinueve años)

- Para mí está bien que seas una persona sexual y sexuada.
- Para mí está bien que tomes tu lugar en medio de los adultos y que tengas éxito.
- Puedes vivir tu sexualidad.
- Está bien que seas responsable de tus necesidades, de tus sentimientos y de tu comportamiento.
- Bienvenido seas cuando llegas a nuestra casa.
- Está bien que seas autónomo.
- Mi amor te acompaña.

Etapa 7: EL DERECHO Y EL PODER DE TRANSMUTACIÓN.

En esta etapa debemos cumplir con las tareas siguientes:

- Actualizar, revisar y realizar nuestro plan de vida.
- Trabajar sobre nuestras propias etapas de crecimiento.
- Crear y mantener las relaciones que necesitamos para nuestro apoyo.
- Descubrir, involucrarnos y salir de las situaciones en las que podemos realizar ciertos tipos de crecimiento.
- Conservar nuestra filosofía de vida beneficiándonos con nuestras experiencias.
- Participar, aceptar y asumir responsabilidades.

- Reivindicar nuevos roles durante las diferentes etapas: poder ser niño en un momento dado, padre en otro, hacer de estudiante algunas veces y otras, de profesor.
- Reconocer y resolver los problemas de crecimiento, incluidos los de etapas anteriores.

Los mensajes con los cuales yo reivindico mi poder de transmutación (diecinueve años...)

- Podemos todavía ocuparnos de ti.
- Es correcto que recorras el mundo, que explores todo y que alimentes tus sentidos.
- Está bien que seas independiente, que experimentes tu poder y tus límites y que a veces digas no.
- Está bien que tengas tu propia opinión sobre las cosas y que seas lo que eres.
- Está bien que aprendas a hacer las cosas a tu manera, que tengas tu propia moral y tus propios métodos.
- Está bien que seas sexual, sexuado, que ocupes un lugar entre los adultos y tengas éxito.
- Mi amor te acompaña.



CONSTRUIR EL PRESENTE EN MEDIO DE LA AUTO-PRIVACIÓN

Las experiencias de construcción del presente, a veces atraviesan zonas de sobrevivencia y de auto-privación. A menudo la edificación de vida se hace en medio de contradicciones, censuras provenientes del pasado y de una actitud de auto-privación que nos distrae o bloquea el acto de tejer en cada momento, la vida cotidiana.

Jacques Salomé en su artículo *Psyché et Cie* (1999) dice: *"Existe en nosotros constelaciones de ingeniosos recursos, pero también pantanos de sentimientos contradictorios y de actitudes profundas, que a pesar nuestro, vienen a bloquear nuestras aspiraciones y anular muy a menudo nuestros esfuerzos de intercambios creativos"*.

Los venenos relacionales parecen provenir de múltiples miedos que nos habitan, miedos que trabajan en nosotros,

desde nuestra infancia o incluso antes de nuestro nacimiento.

Entre los grandes saboteadores, uno de los más sutiles es sin duda, *la auto-privación*. Nos toca a nosotros identificar las manifestaciones y los mecanismos, con la esperanza de dejarlos atrás.

A nivel personal, no es raro que experimentemos secretamente la privación, que nuestro sentimiento de ausencia (algo me falta) esté a veces tan anclado que llegamos a negar nuestras necesidades inmediatas, lo que nos lleva a una escalada de frustraciones.

Buscamos, por una parte, colmar las ausencias antiguas, verdadero pozo sin fondo, y por otra parte descuidamos satisfacer el presente y su urgencia inmediata.

En el plan afectivo, las privaciones precozmente inscritas en el cuerpo de un niño, inducen la asiduidad a la auto-privación. “Las frases que más escuché en la boca de mi madre son no tengo tiempo y no molestes a tu padre. Me doy cuenta que nunca pido a nadie que me dé un poco de su tiempo. Hago importante las necesidades de los otros antes que las mías y me produce horror pedir algo para mí”.

El sentimiento de privación afectiva, continua Salomé (1999), se expresa a menudo en términos de tener o poseer: “tener” un amante, una amante, una esposa, amigos, padres que serían de esta manera o de la otra, los que colmarían nuestras necesidades”. Este sentimiento se conjuga a menudo en el tiempo pasado o imperfecto o en el incondicional: *“Querría tener una niñez feliz”; “me hubiera gustado conocer el gran amor; si yo hubiera estudiado, tendría una vida más fácil”*.

Esta fijación nostálgica mantiene una fuerte sensación de privación en el presente.

La expectativa mágica de obtener una satisfacción: “me gustaría ser querido o querida sin tener que pedirlo..., me gustaría que lo adivinen”; y la idealización de exigencias de carácter despótico apoyan el sentimiento de privación: *“Me deben algo y nadie me lo da”*.

A menudo, dice Salomé, creemos que nuestro sentimiento de privación será calmado con la posesión de cosas (llenar el vacío). El sentimiento de privación esta muy unido a *la espera*: ¿Qué espero? ¿De quién? ¿Quién va a llenar ese vacío?... ¿Qué he esperado durante toda la infancia?... Yo espero y no pido..." Espero *que alguien venga hacia mí sin que yo tenga que pedir nada*".

Existen ciertas privaciones que nos ofrecemos por medio de la no *espera*: Nos desconectamos de nuestras propias riquezas interiores: "*Cada vez que no me atreví a salir de mis propios miedos, que no he entrado en lo imprevisible, me he privado de algo posible*"

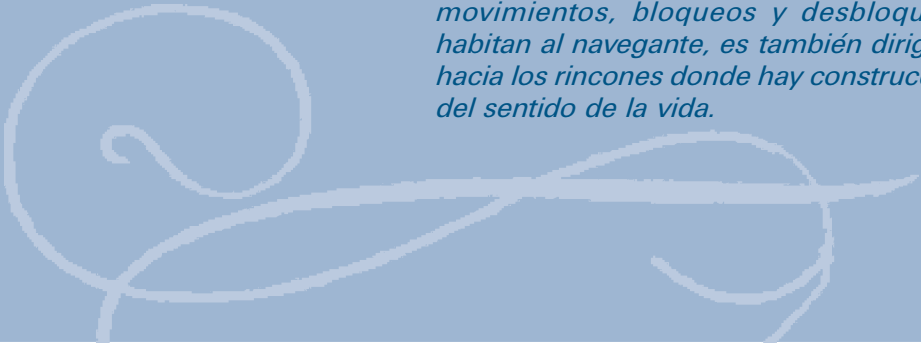
Todo tipo de *autocensuras* achican los límites de *mis posibles*. Yo lo llamo "*la represión imaginaria*". Cada vez que imagino las consecuencias terribles de un acto que no voy a hacer, de una palabra que no diré, entro en el campo de la represión imaginaria.

La ausencia de límites durante la infancia suscita una fuerte auto-censura; nos prohibimos lo que nadie nos prohíbe explícitamente. Tratar de adivinar lo que no gustaría a papá, mamá, etc. Y esta auto-censura continúa trabajando en el presente, y así ya adultos, nos creamos barreras y continuamos imputando al otro las barreras y las prohibiciones imaginadas. Evitamos de esta manera verificar las reacciones de los otros, continuando con una especie de diálogo interior estéril y represivo. "*Durante 5 años no me animé a separarme del miedo a que él se volviera alcohólico... Cuando le hablé, me dijo que hacía cinco años él deseaba esa separación, pero que no se animaba a decirme.*"





Navegando con la vida



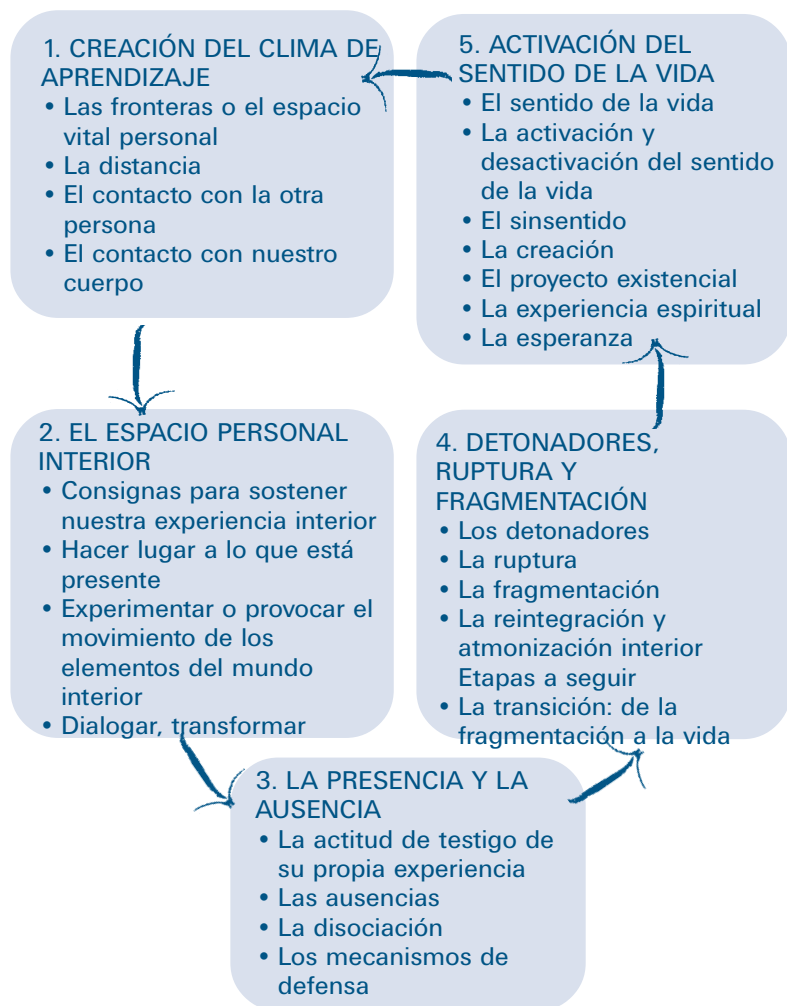
Navegar con la vida es entrar en aguas mansas o en aguas turbulentas donde los movimientos, bloqueos y desbloqueos habitan al navegante, es también dirigirse hacia los rincones donde hay construcción del sentido de la vida.

Así pues, *el aprendizaje corporal integrado, como construcción de vida, es un proceso de interioridad (individual, relacional o grupal) cuyo punto de partida es una experiencia vivida corporalmente en su espacio personal, teniendo en cuenta su herencia psicocultural y en el que cada persona busca, en el presente, vivir la vida.*

Más concretamente, navegar con la vida pasa por diferentes momentos:

- **Creación del clima de aprendizaje**
- **El espacio personal interior, terreno fértil de experiencias corporales,**
- **La presencia y ausencia,**
- **Los detonadores, ruptura y fragmentación,**
- **Activación del sentido de la vida, creación y proyectos existenciales.**

El Proceso del Aprendizaje Corporal Integrado



una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal

dando paso
a la Vida



CREANDO EL CLIMA DE APRENDIZAJE

Llegar, silenciarse, centrarse y darse tiempo para comenzar un trabajo interior. Crear, de alguna manera, las condiciones para aprender a vivir.

Gendlin (1984), antes de definir las seis etapas del *Focusing*, describe *la preparación* o las condiciones necesarias para comenzar el aprendizaje. Este autor sugiere, *en esta perspectiva del aprendizaje individual*, la búsqueda del momento y lugar adecuados para vivir la experiencia. *Siéntese en silencio algunos minutos, continúa Gendlin, trate de sentirse lo más confortable posible y relájese.*

En la perspectiva del aprendizaje relacional (relación de ayuda o aprendizaje terapéutico) trataremos de generar un clima propicio al aprendizaje, es decir, crear las condiciones que afiancen el aprendizaje que ha comenzado ya a brotar en nosotros.

En nuestra concepción la creación de un clima prometedor pasa por diferentes experiencias:

- 1) *la experiencia de las fronteras*
- 2) *la distancia*
- 3) *el contacto con la otra persona*
- 4) *el contacto con nuestro cuerpo*

Las fronteras o el espacio vital personal

En nuestro proceso de aprendizaje corporal nos parece fundamental el hecho de experimentar nuestro espacio personal como una experiencia de recogimiento, seguridad y ayuda para mantenernos en contacto con nosotros mismos. Sentirnos en nuestro espacio vital es esencial a la experiencia de interioridad. Nuestro espacio vital es el centro de nuestras necesidades, deseos, intimidad e identidad. Es un espacio personal reservado donde nadie tiene derecho a inmiscuirse.

Para experimentar las fronteras personales, se sugiere a la persona realizar un ejercicio, trazando con una cuerda, un círculo alrededor de su cuerpo.

Se le pide que preste atención a como se siente en su cuerpo con la cuerda alrededor del mismo. Se puede sugerir que experimente su frontera, de una manera lúdica, agrandándola o achicándola etc, hasta que se sienta confortable con el tamaño de su frontera.

Es posible que la persona no sienta en su cuerpo la experiencia de la frontera o que no sienta la necesidad de darse una frontera. Las personas que necesitan mucho contacto tendrán tendencia a evitar la experiencia de la frontera por miedo a experimentar el aislamiento de la otra persona y la soledad y las que necesitan mucho espacio tendrán tendencia a darse una frontera rígida, rodeada de murallas, con la esperanza que así no serán invadidas. Así pues, las experiencias de la frontera se vivirán de maneras diferentes.

La experiencia de fronteras es el lugar donde se manifiestan nuestras necesidades fundamentales de *contacto y de espacio*; al mismo tiempo aparece nuestra sensibilidad *al abandono y a la invasión*.

El terapeuta traza también una frontera alrededor de su cuerpo y pregunta si tiene algún efecto en la otra persona, el hecho de tener una frontera. Lo importante en la experiencia de las fronteras es precisamente que se trata de una experiencia y no de una técnica. Puede tomar un cierto tiempo hasta que el cuerpo acepte o no esas fronteras visibles.

La distancia

Nos parece importante en la perspectiva del aprendizaje corporal que las personas, durante su aprendizaje, se sientan confortables en la distancia que les separa. De ahí la importancia de preguntar a la persona con quien trabajamos qué le parece la distancia existente entre nosotros. ¿Cómo siente su cuerpo esa distancia?. ¿Me siente muy lejos o muy cerca?. ¿Es correcta la distancia entre nosotros?. Una distancia confortable entre las personas permite la posibilidad de sentirse bien y segura. Una distancia (física, energética, etc.) adecuada permite *no sentirnos lejos (soledad y abandono) y también favorece el hecho de no sentirnos muy cerca (invasión)*. Si la otra persona nos siente muy lejos va a tener tendencia

a sentirse sola. Si nos siente muy cerca ella tendrá tendencia a sentirse invadida.

El contacto con la otra persona

El contacto visual y la presencia física y energética, atenta y disponible creará sin dudas las condiciones suficientemente seguras para que la persona asuma el riesgo de mostrarse, ser vista, escuchada, reconocida y comprendida. Los lazos terapéuticos comenzarán a tejerse lentamente y la relación entre las personas hace que los lazos, cada vez más personales, se construyan a través de los encuentros.

El contacto con nuestro cuerpo

Desde el inicio del proceso de aprendizaje, el contacto con nuestro cuerpo se hace necesario. Contactar con el cuerpo significa entrar en relación con nuestras sensaciones, emociones, pensamientos. La experiencia corporal comienza lentamente y estará presente a lo largo de todo el proceso de aprendizaje.

El clima de aprendizaje es esencial en cada etapa del proceso de aprendizaje. La experiencia del espacio personal, la distancia, el contacto con las personas con quienes trabajamos y la experiencia corporal nos acompañará de manera permanente en cada momento del aprendizaje. Cada encuentro necesita estas condiciones para favorecer y construir experiencias de vida.

EL ESPACIO PERSONAL INTERIOR, TERRENO FÉRTIL DE EXPERIENCIAS CORPORALES



El espacio personal, según Crombez (1998) que se puede denominar como *espacio psíquico, subjetivo, vivido, nos permite sentirnos, emocionarnos y pensar*. Este espacio interior existe en cada uno de nosotros y así es accesible como *un lugar de experiencia*. Es el lugar de sensaciones, emociones y sentimientos, del pensamiento, imágenes, contracciones, movimientos, etc.

El espacio interior es *el lugar de llegada* de múltiples experiencias personales milenarias y recientes. Es asimismo el lugar *de construcción actual de nuevas experiencias* nutridas de vida sencilla y cotidiana; alimentadas también de la expansión de lo sagrado y de lo místico que encandila. Nuestro espacio interior lo percibimos como una *mina preciosa* enriquecida con asombrosos minerales enropados de brillos y colores inexplicables, de formas y texturas incomprensibles; también lo vemos como un *atelier artesanal* donde se tejen filigranas refinadas con paciencia y amor apasionado. Se manipulan con esmero el oro macizo y las modestas rocas. Nuestro espacio interior es igualmente un lugar santo, *mezcla de catedral y de museo*, donde la santidad humana, lo raro hecho belleza y la miseria hermoseada se codean, se hacen movimiento creando pacientemente y sin esfuerzos, espacios de vida vivida.

Consignas

Las consignas son los instrumentos utilizados para sostener nuestra experiencia interior. Sin embargo, es posible que a veces no nos demos esas consignas. Pueden ser elaboradas por otras personas o por nosotros mismos.

Gendlin (1984), favorece la apertura del espacio interior con preguntas generales. Así pues, dice: *"Durante la primera etapa (abrir un espacio) del Focusing, Ud. crea un ambiente amistoso en Ud. y se prepara a escucharse honestamente: "¿Cómo me siento en este momento?. ¿Qué sucede en mi interior?. ¿Qué es lo más importante para mí ahora mismo?. Los sentimientos que Ud. experimentará en su cuerpo constituirán la respuesta.*

En la perspectiva de *inspiración Echo* se escucharán las consignas siguientes:

Hacer lugar a lo que está presente en nuestro espacio interior

Usted puede:

- dar lugar a lo que está en su espacio exterior (luminosidad, ruidos, sonidos, silencio etc.) o en su espacio interior (sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes, preguntas etc.).

- dejar surgir lo que está presente en su experiencia actual: sensaciones, etc.
- hacer espacios confortables entre un objeto (sensaciones, emociones, etc.) y otro.
- puede concretizar los objetos: ¿qué forma tiene?, ¿se asocia a una imagen?, ¿qué color, qué textura, qué peso...?. Es posible que surjan los objetos o que no surja nada: la nada es también una experiencia.
- sentirse presente a todo lo que sucede o a la nada. Si se ausenta vuelva tranquilamente a su experiencia corporal.
- sin hacer esfuerzo, abrir simplemente su espacio interior, agrandarlo como quiera o achicarlo. ¿Cuáles son los efectos de estas experiencias?.
- inventar las consignas que desea.

Experimentar o provocar el movimiento de los elementos que componen nuestro mundo interior

Es posible que en su espacio interior existan cosas que se muevan o cosas que se inmovilizan. Entonces puede:

- experimentar sus movimientos interiores (la respiración, los latidos del corazón, las vibraciones) o provocar movimientos, si su cuerpo así lo desea, de una parte suya o de todo el cuerpo.
- experimentar los movimientos del espacio exterior: sonidos, música, silencio, luz, etc.
- mezclar los objetos, sensaciones, etc., o puede no hacerlo.
- ser testigo de los movimientos interiores y exteriores.
- inventar las consignas que desea.

Dialogar, transformar

- Es posible que en su espacio interior existan objetos más sólidos, menos fluidos. Entre los objetos que están ahí, algunos se mueven y otros están inmóviles. Puede elegir un objeto y dialogar con él.

- Si desea transformar algo, puede emitir una intención: “Deseo que... Me gustaría que...”
- Ud. puede inventar las consignas que desea.

Así pues, abriendo nuestro espacio interior y permitiendo que las sensaciones, emociones, etc. tomen lugar en este espacio personal, hacemos que el aprendizaje como construcción de vida se ponga en movimiento.



LA PRESENCIA Y LA AUSENCIA

La persona testigo y presente a su experiencia interior: la presencia

El espacio interior se abre lentamente y da lugar a las emociones, fantasías, imágenes etc. Permanecer en contacto, siendo testigo, con su experiencia interior es esencial para seguir navegando en nuestro proceso de aprendizaje. Ser testigo de lo que sucede (de los objetos-sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes etc.; de la quietud o del movimiento de esos objetos, de los caminos sorprendentes o sin historia que aparecen en nuestro espacio interior); y ser también testigo de lo que no sucede: “no sucede nada”. Estar presente, quedarse presente y en contacto con esa nada, sin hacer esfuerzos increíbles para salir de ello, como si la nada no pudiera ser una experiencia generadora de otras experiencias.

Así pues, la presencia nos permite estar en contacto con nosotros mismos. En el aprendizaje relacional la presencia nos conecta también con las experiencias de la otra persona.

En Buscando la vida (1996) decíamos que *la presencia – estar presente– es esa mirada que indica que estamos conectados con nosotros mismos y con nuestra experiencia de ruptura*. Esta mirada está caracterizada por su conexión con la realidad, pero sobre todo por el deseo de no estar sometido a una realidad sin salida. Esta es la mirada que llamamos presencia. Estamos y nos sentimos realmente presentes. No hacemos actos de presencia estando distraídos. Bajo esa mirada, las situaciones dolorosas o dichosas existen de una manera

muy presente, pero también muy urgente, exigiendo por lo menos la perspectiva de acciones posibles para intentar enfrentarlas.

Digamos de todos modos, que semejante actitud no es necesariamente constante en una persona en razón de la mayor o menor integración del proceso que impone la presencia. Así, encontramos esta actitud alternativamente en una u otra persona, según la naturaleza de las situaciones que surgen y de la realidad de la vida de las personas en los momentos en que dichas situaciones se presentan. Así pues, en la mirada presencial o la presencia existen tres momentos diferentes:

1. la mirada interior en la que la persona se mira a sí misma,
2. sin dejar de mirarse, contacta con su propia experiencia de ruptura, y
3. camina hacia una toma de conciencia.

En nuestra reflexión actual la presencia es necesaria en cada momento del proceso de navegación: desde la construcción del clima de aprendizaje hasta la activación del sentido de la vida. La presencia atraviesa nuestro cuerpo y nuestros espacios de vida o de sobrevivencia pero ella, no está lejos de la ausencia. Ausencia y presencia se mueven con cierto dinamismo durante todos los momentos de navegación en aguas profundas de nuestro mundo interior. La condición humana se forja en el brillo de la presencia y en la opacidad de la ausencia ligera o profunda. Borrosidad, transparencia y lucidez danzan constantemente en nuestro caminar cotidiano.

¿En qué consiste la presencia?

R. Taschereau (1996) la define de la siguiente manera: *la presencia es una atención sostenida a la propia experiencia*. Esta definición tiene el mérito de ser simple y concisa. No obstante, necesita algunas explicaciones.

Taschereau explica en qué consiste la atención sostenida. *La atención es esencialmente un proceso dinámico que requiere del movimiento. Este puede ser deliberado o espontáneo, consciente o inconsciente. El sistema nervioso está hecho de manera tal que, si se llegara a*

inmovilizar completamente su atención durante un momento corto, lo que sería muy difícil, se aniquilaría probablemente toda conciencia. Es un poco lo que sucede cuando uno de nuestros sentidos se halla sobreexposto a un estímulo monótono. El timbre que ya no se escucha al cabo de cierto tiempo, es un ejemplo corriente de este tipo de fenómeno.

Es por eso que la atención (los que meditan lo saben muy bien) tiene la tendencia de pasearse. Un poco a la manera del ojo, cuyo funcionamiento es un buen modelo para la atención. Este tiene, de hecho, un doble movimiento. Por una parte, el cristalino se ajusta continuamente entre una focalización más fuerte y otra más débil para mantener la claridad de las imágenes, una concentración excesiva da una imagen confusa, y una focalización insuficiente, una imagen borrosa.

Por otra parte, continuos barridos oculares entrecortados permiten al ojo registrar diferentes aspectos de una imagen para recomponerla en el cerebro según un principio análogo al de la televisión. Como sucede con los movimientos de cámara, la velocidad y el ritmo de estos barridos influyen la calidad de las imágenes.

La atención se comporta un poco de la misma manera para generar una experiencia. El grado de concentración debe ajustarse continuamente. Así, si yo “fijo” demasiado tiempo un aspecto de mi experiencia, termino rápidamente por hipnotizarme. Por el contrario, si no me concentro lo suficiente, mi atención se disgrega y pierde agudeza. Pero si dejo mi atención fluctuar ligeramente, puedo mantenerme atento por bastante tiempo. Ella se pasea por los diversos aspectos de la realidad percibida para seleccionar elementos y determinar de este modo en parte, el contenido y la naturaleza de la experiencia.

El ritmo y la velocidad de este “barrido” influyen igualmente la calidad. Por ejemplo si, como en el caso de un estado de pánico, mi atención pasa a toda velocidad de un objeto al otro, no saco de la situación sino una experiencia entrecortada e incoherente. Por el contrario, si mi atención se fija demasiado tiempo sobre un objeto único, tengo una experiencia monótona y tendencia a disociarme.

El ritmo y la calidad de estos dos tipos de movimientos producen una atención sostenida. Se los puede comparar a una danza. La actitud óptima requerida es la misma: no demasiado contraída, ni demasiado relajada, un abandono a la espontaneidad sin perder el dominio. No se puede bailar si uno trata de concentrarse de manera crispada sobre todos los aspectos de la experiencia. Una atención receptiva es más eficaz. Un buen bailarín deja fluir su atención de manera flexible entre la música, su compañera, sus pasos. Reserva su atención deliberada para los aspectos más difíciles y jamás la contrae.

Una atención sostenida produce una experiencia completa. Existen algunos modelos de lo que es una experiencia completa. La más simple que conozco es un triángulo equilátero cuyos ángulos representan los tres componentes: sensación, sentido, expresión. Una experiencia completa comporta sensaciones que toman significado y que suscitan una expresión. Por ejemplo, estoy concentrado en una tarea, pero las sensaciones de mi estómago atraen mi atención: me detengo y decodifico estas sensaciones: estoy hambriento. Esta toma de conciencia suscita una serie de pequeñas respuestas: mis ojos se agrandan, empiezo a salivar, suspiro. Por el contrario, si desde el inicio rehusó prestar atención a estas sensaciones (sub-focalización), mi experiencia seguirá siendo parcial, las sensaciones se debilitarán y puede ser que las interprete como vagas tensiones que olvidaré muy pronto.

Una última condición requerida para que haya presencia está indicada por el artículo posesivo: la presencia supone una apropiación de su experiencia. Esto necesita una atención que se dirige tanto sobre los componentes internos como sobre los externos de la experiencia. Es posible imaginarse tener una experiencia completa, mientras que en realidad se sobre-focaliza sobre el aspecto externo de la experiencia.

Por ejemplo, dice Taschereau (1996), *“Puedo ser absorbido por una historia que se me cuenta en un libro o en una película a tal punto que olvido mi propia existencia. Mi atención está entonces demasiado fijada hacia el exterior para que sea mi experiencia”*.

La presencia constituye entonces una danza compleja, un movimiento energético que se pasea entre las sensaciones, su significado y la expresión que se desprende, entre el interior y el exterior. Requiere, como la danza, una atención receptiva que se sitúa entre lo deliberado y lo espontáneo. Cuando se tiene tendencia a disociarse, o cuando se está disociado, uno no puede forzarse a estar presente por un empeño de la voluntad: sólo puede referirse a su experiencia. Para esto una aplicación deliberada de atención es necesaria.

Por el contrario, cuando se encuentra placer en estar presente, simplemente hay que abandonarse a su movimiento natural; como la que se presta espontáneamente a la persona amada cuando se está en presencia de ella. Esta atención no requiere ningún esfuerzo. El sentimiento de presencia está siempre allí, en segundo plano. Se siente el perfume de la persona amada, se escucha el ruido de sus pasos, se capta las vibraciones de sus estados de ánimo, el modo particular que tiene de sonreír, respirar, moverse, y otros mil pequeños gestos particulares que testimonian su presencia. No hay actividad tan absorbente como ésta, al punto tal que uno pierde de vista su propia presencia. Ella habita en nosotros. ¿Y si alguna vez hiciéramos como si esta persona amada fuese nosotros mismos?

Las ausencias

Durante nuestro trabajo interior nuestro pensamiento se ausenta de muchas maneras: a veces hace un movimiento de ida y vuelta: presencia, ausencia, presencia, ausencia. Las ausencias no duran mucho tiempo. Como si el cuerpo se distrajera momentáneamente e interrumpiera brevemente el contacto consigo mismo. A veces el pensamiento se vuelve vagabundo. Gendlin (1986) dice al respecto: *"sí Ud. se da cuenta que su pensamiento vagabundea, tráigalo suavemente (hacia su experiencia interior diciendo: ¿Sobre qué estaba trabajando durante la focalización? Ah, era sobre esto. Estaba tratando de experimentar mi cuerpo. ¿Cómo me siento?. Para volver a su experiencia Ud. tiene que hacerlo con delicadeza como si estuviera tratando con un niño distraído. Así pues,*

cuando su espíritu vagabundea, vuelva con amabilidad a la experiencia, las veces que sea necesaria.

La disociación: la ausencia prolongada

A veces, la ausencia anuncia una experiencia de disociación, que es una ausencia más prolongada y profunda. Tascherau (1996) explica claramente este fenómeno de la disociación asociada a la fragmentación y más precisamente, unida al estilo defensivo.

Cuando estamos *ausentes y disociados* y queremos realmente volver a estar presentes, lo primero que hay que hacer es tratar de atraer nuestra atención hacia nuestra experiencia. A veces, esto no es suficiente. En ese caso, debemos considerar que: *una fragmentación está actuando o que nos hallamos arrinconados en nuestro estilo defensivo como reacción hacia un sentimiento de amenaza*. En estos casos *el estado de ausencia psicológica y energética*, característica de la disociación, es más severa que si *nos disociamos por hábito*. Es muy útil comprender primeramente los mecanismos que entran en juego en la disociación y la caracterizan, en relación a los otros dos mecanismos de defensa que definimos en PCI.

Los mecanismos de defensa en PCI

En principio, los mecanismos de defensa nos sirven para evitar o restringir nuestra experiencia cuando confrontamos con emociones tan intensas que se vuelven intolerables y provocan una fragmentación, o reaccionamos ante una amenaza a nuestra integridad, ya sea real o imaginaria, inmediata o anticipada. Ambos casos son experiencias de protección del estallido. ¿Cómo actúan los mecanismos de defensa para prevenir ese estallido?.

Para comprenderlo bien imaginemos la situación siguiente: una pelota está unida a la bomba de aire, produciéndose una presión irregular que puede sobrepasar los límites de capacidad y resistencia de la pelota al punto tal que corre el riesgo de reventar. Para evitar esto, se me ocurren tres soluciones:

- hacer agujeros minúsculos en la pelota, de manera que, al superar un límite de presión, el aire se escape de la

pelota. No estallará, pero tampoco alcanzará su expansión completa.

- reforzar la estructura de la pelota aplicando sobre su superficie una sustancia que endurece al secarse, por ejemplo, pintura. La pelota será capaz de resistir la presión, pero habrá perdido una parte de su elasticidad y capacidad de expansión.
- desconectar la pelota de la bomba. Entonces se desinflará completamente y no podrá tener ninguna expansión.

La primera solución se parece al sistema de protección de los que “nunca se satisfacen”. Por su estilo de comportamiento e interacción derraman continuamente al exterior su energía y vitalidad. La segunda, es el modo usado por los “atrincherados”: que se confieren cierta solidez gracias a su armadura (contracciones crónicas de los músculos posturales), un sistema de creencia rígida y restricción de su conducta expresiva y finalmente, la tercera respuesta sería la de los disociados que se alejan de su fuente de vitalidad.

Un ejemplo que muestra en estado puro este tercer estilo defensivo (el más radical y primitivo) es el de un bebé que se disocia después de una fragmentación:

La disociación en acción

Comenta Taschereau (1996) que tuvo la ocasión de ver en un documental una experiencia que ilustra bien este proceso. Al inicio, una madre y su hijo (bebé de algunos meses) interactuaban de manera vivaz, animada y alegre: sonrisas, balbuceos, contacto visual, acercamiento de rostros. El niño parecía manifiestamente feliz. Los índices de vitalidad y de presencia eran evidentes: ojos brillantes, mirada atenta, gran variedad de expresiones faciales y gestuales. Balbuceos, gorjeos y risa de placer. El movimiento de atención del bebé a lo que pasa en él y en su madre es perceptible en su expresión facial.

Posteriormente se pide a la madre simular que no está feliz, y ésta dibuja en su rostro una expresión de sufrimiento. A pesar de la apariencia ficticia la reacción del niño es notoria.

El proceso fue dividido en cinco etapas:

1. El niño vacila, se detiene, y durante un período muy breve, examina intensamente a su madre. Busca entender y su mirada parece decir: “¿Qué es lo que pasa?”.
2. El niño inmediatamente permanece en una expresión de sorpresa que semeja un estado de alerta.
3. El niño retrocede manifestando desesperación, una reacción de retirada sigue al estado de alerta: su movimiento parece tanto energético como físico.
4. Mueve la cabeza de izquierda a derecha y suspende completamente el contacto visual con su entorno, parece perdido y desorientado.
5. Finalmente, el niño sacude la cabeza, sus ojos giran levemente hacia atrás, su mirada se extingue completamente y su tono muscular parece descender casi a cero: se desploma.

En el espacio de cinco segundos, el bebé pasó de un estado de presencia intensa a un estado de trance.

Lo sucedido al niño ilustra bien la distinción existente entre disociación y otros tipos de defensa. ***La disociación constituye un corte radical con la fuente de nuestra vitalidad y experiencia corporal; mientras que los otros modos de defensa lo que hacen es limitar la expansión. Su carácter radical se origina en el hecho de ser el primer mecanismo de defensa disponible para el niño o la niña y por esta razón asociado a nuestras heridas más primitivas.***

El abandono energético de parte de la madre parece provocar una reacción que simultáneamente se produce en tres niveles:

1. Retirada energética: el niño disminuye el contacto con la madre y luego cesa completamente cualquier intervención con ella, quien se ha convertido en fuente de desesperación.

Indicios: disminución gradual de las expresiones gestuales y faciales y movimiento físico de retirada.

2. Bloqueo sensorial: el niño se aparta gradualmente del mundo exterior y de sus sensaciones internas.

Indicios: los ojos se fijan y luego se extinguen, reducción gradual del movimiento de atención, estado de embotamiento final.

3. Pérdida de vitalidad y de energía: después de un ligero sobresalto, el niño se extingue literalmente a ojos vistos.

Indicios: disminución rápida del tono muscular, desplome final.

La disociación en el adulto, ya sea por una fragmentación o expresión del estilo defensivo, es generalmente menos evidente pues compensan más o menos con la ayuda de una energía de superficie la reacción de derrumbe y de retirada energética. Esta compensación determina grados más o menos intensos de disociación que se deben considerar en el procedimiento usado para salir de ella. Pero cualquiera sea el grado de compensación creemos que lo que sucede en el interior del adulto se asemeja a lo demostrado en forma manifiesta en el ejemplo: *"su corazón se apaga y con él la experiencia de su vitalidad."* Esta conclusión me ayudó a responder una pregunta surgida hacía mucho tiempo ¿qué hace posible distinguir el sentimiento de presencia del de una disociación muy ligera?. El principal indicio que me permitió percibir la diferencia fue la conexión de mis hijos con mi corazón, cada vez que paso de un estado de disociación ligera al de presencia.

DETONADORES, RUPTURA Y FRAGMENTACIÓN

A veces navegamos en aguas mansas, otras en aguas turbulentas. Nuestro movimiento de construcción de espacios de vida puede llevarnos hacia rocas, obstáculos y bloqueos que sacuden nuestra barca. En ocasiones las turbulencias son ligeras o a veces violentas. Cuando surcamos aguas turbias y agitadas que producen efectos de parálisis o de desintegración surge lo que llamaremos *Impasse* (callejón sin salida), como denomina el Dr. Crombez, o *Fragmentación*, como lo nombra el Dr.

Rosenberg, si la turbulencia creada por los bloqueos paraliza a la persona.

Josefina, 50 años, es una mujer profesional que trabaja en el ámbito cultural. Desde hace unas semanas vive una experiencia de duelo y de abandono. Físicamente se siente cansada. "No tengo mucha fuerza ni energía. Me levanto cansada. Mi sueño no es reparador. Constató además que en los últimos días me siento más distraída que de costumbre. Pasé varios semáforos rojos sin darme cuenta", dice ella. "Nunca me sucedió algo semejante. Me invaden pensamientos negros sin que yo sepa el por qué. Me siento poco motivada en el trabajo y sin embargo es una tarea que me gusta. Me siento paralizada."

Construir el presente es también encontrarse con *el impasse* (el callejón sin salida). Según Crombez (1998), es curioso constatar que las investigaciones biológicas y las investigaciones sicodinámicas presentan características similares: el estupor y la inhibición de la acción que llevan a la *noción de impasse*. *El desorden, confusión y desesperanza remiten a la desorganización, en términos de explosión de las funciones biológicas.*

Una situación de impasse puede ser desencadenada por acontecimientos evidentes como por fenómenos síquicos. Existen personas que por ejemplo son prisioneras de su ambición, compitiendo o satisfaciendo su necesidad de parecer perfecta, de complacer a todo el mundo. Inevitablemente esta problemática de lo imposible creará una *situación de impasse* que la conducirá a un estado psicossomático. Se puede distinguir dos tiempos en *el impasse psíquico*. El *primero, es la parálisis*, estupor, el parar de ser. Es una inhibición de la acción. *El segundo es la desorganización*. Todas las funciones estallan como si hiciéramos explotar una cáscara de nuez. Todo se deshace en pedazos.

Los detonadores

Constatamos que durante nuestro navegar algunos acontecimientos detonaran sobre nosotros (como un petardo o como una mina antipersonal) produciendo un golpe suave o violento que vendrá a quebrar la rutina y la cotidianeidad de nuestras experiencias. A estos impactos o golpes los llamamos **detonadores**.

Así pues, *detonadores son aquellos acontecimientos exteriores o interiores que crean situaciones nuevas o diferentes provocando dentro nuestro un incipiente cuestionamiento o simplemente un **estado de impase o de fragmentación**.*

Acontecimientos de índoles diferentes irrumpen como detonadores en nuestras vidas. Se acercan a nosotros, sigilosamente o brutalmente y lo hacen sin pedirnos permiso. El ingreso de esos detonadores en nosotros es involuntario.. Lo único que nos pertenece es la decisión de aceptar o no el impacto de esos detonadores que provocan habitualmente todo tipo de sentimientos y emociones. Finalmente, lo único que podemos decidir es si queremos continuar nuestro proceso de aprendizaje o si deseamos ocultar el impacto bloqueando la senda a una experiencia significativa prometedora.

Mario Luis, 32 años, describe su viaje interior por el camino de la fragmentación. Comienza relatando los detonadores que han provocado una fragmentación.

El detonante de este proceso fue la supervisión a las intervenciones que realicé en el Colegio Delfín Chamorro;



Lo que me estaba sosteniendo en mi trabajo eran los talleres de Desarrollo Personal y Autoestima que estuve realizando durante tres meses, pues me hicieron sentir satisfecho de mi labor e intervenciones como nunca antes me había sucedido.

Pero repentinamente no me permiten realizar las intervenciones de la manera en que lo venía haciendo, ni tampoco me señalan el camino a seguir. Siento mucho bloqueo en mi aprendizaje, voces que me alteran la vida y el proceso. Estos detonantes me llevaron a una fragmentación que me hizo contactar con mi parte más rígida, la que no puede comprender, escuchar, conectarse con las circunstancias ajenas, sostener a alguien.

Deseo sanar, atender a las personas y entregarles amor pero es allí cuando emerge mi dureza y todo lo suspende. Desde afuera me ven como una persona

fría, exigente, robótica: una máquina que nada siente. Esto me duele y produce tristeza.

Solamente quiero descansar y llorar... Dejar que todo se ablande y fertilice...

¿De qué necesito descansar?. ¿Qué necesita ser llorado?.



La ruptura

Un detonador es un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje porque es capaz de romper lo rutinario y lo evidente de las experiencias y así producir lo que llamaremos **una ruptura**, que nos aporta una nueva perspectiva y una manera diferente de vernos y de ver nuestra experiencia.

Esta ruptura se vive y expresa de maneras muy diferentes. La experiencia vivida aporta algo diferente. Lo que se vive actualmente ya no se asemeja a la experiencia anterior. Algo sucedió y se introdujo en nuestra existencia que nos lleva a vivirla de manera diferente, algo que está en ruptura con la experiencia anterior.

¿Y qué pasa después de la ruptura?

Una persona ilustra muy bien lo que puede suceder después de la ruptura. Ella dirá: *"...de repente aparece un camino nuevo a desandar con una perspectiva diferente. Uno sabe que hay un camino, y empieza a recorrerlo o quizás no; pero sabe que ese camino está"*. La analogía del camino me parece muy esclarecedora ya que, efectivamente, una vez producida la ruptura, se nos presenta un trayecto a transitar. Tomamos conciencia de que algo acaba de suceder en nosotros. Es una situación nueva que podemos decidir vivirla invirtiendo energía y fuerza para proseguir nuestro propio aprendizaje o simplemente dejarla de lado desconectándonos de nosotros mismos y del proceso que se está realizando. Qué induce continuar o suspender un proceso? Este cuestionamiento merece algunas reflexiones importantes en el campo de la teoría y práctica del aprendizaje corporal, que deberán profundizarse con investigaciones posteriores.

La fragmentación

La fragmentación es un sentimiento más o menos intenso de pérdida de identidad, de haber dejado de ser entero, de no saber ya dónde está uno, de estar desparrramado, extraviado, quebrado, descentrado, de haber perdido el contacto consigo mismo y con los otros. Si experimentamos estas sensaciones podemos volver a centrarnos y conectar con nuestro sentimiento de identidad, de ser entero y único. Para llegar a eso, sugerimos elaborar un diario personal y seguir las etapas que describiremos más adelante.

Si estamos conscientes de estar fragmentados pero sin tiempo para hacer de inmediato un trabajo con nosotros mismos, es importante admitir y reconocer que se está fragmentado y hacer algo para retornar al propio cuerpo mediante *un ejercicio de arraigo* que puede ser hecho de manera sucinta pero con concentración.

El sólo hecho de hacer una cita con uno mismo para realizar este trabajo en otro momento (en un lapso razonable) nos permitirá probablemente salir temporalmente de nuestra fragmentación. Sin embargo, si no cumplimos con este acuerdo, podemos fragmentarnos nuevamente desde el momento en que elementos de nuestro escenario, estilo defensivo o agencia vuelvan a reactivarse.

La reintegración y armonización interior

Esta parte fue elaborada a partir de documentos inéditos de Sylvie Laniel y Linda Roberge, de otros que se refieren a la fragmentación elaborados por el Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de Montréal y de mis reflexiones personales.

El trabajo de reintegración del Self o sea los pasos para salir de un estado de fragmentación, constituye una de las herramientas de auto desarrollo que forman parte del enfoque de la Psicoterapia Corporal Integrada (PCI). Este trabajo que se hace con la ayuda de un diario personal, tiene efectos positivos que crecen con el uso. No produce resultados mágicos, pero incita a desarrollar y a mantener hábitos de conciencia de sí mismo que son generadores de apertura y de energía para sí y para nuestras relaciones

interpersonales. Su uso regular puede favorecer la autonomía y ayudar a reencontrar un sentimiento de poder ante dificultades personales.

Etapas de la reintegración del self

Para el Dr Rosenberg existen tres tipos de fragmentación ***de acuerdo a si son provocadas por:***

- **el escenario original o la historia personal;**
- **la agencia, y**
- **el estilo defensivo.**

Las tres etapas que siguen son comunes a los tres tipos de fragmentación. La cuarta etapa es específica a cada tipo de fragmentación. El acontecimiento desencadenante de la fragmentación está relacionado con: el escenario, la agencia o el estilo defensivo o con dos o tres tipos de fragmentación.

Usaremos la segunda persona para indicar que es el terapeuta quien sugiere al cliente cómo reintegrarse y armonizarse.

Etapas 1: Toma un tiempo tranquilo para identificar y sentir en tu cuerpo los signos posibles de fragmentación.

Reconoce los signos de tu fragmentación a nivel de tus sensaciones corporales, emociones, pensamientos y comportamientos. A continuación citaremos una serie de signos de fragmentación concebida para guiarte y escucharte a ti mismo. Esto no significa de modo alguno que estas emociones, pensamientos, sensaciones, etc., deban necesariamente formar parte de tu experiencia de fragmentación. Probablemente existan elementos que reconozcas como signo de fragmentación que y no forman parte de esta lista.

A nivel de tus sensaciones corporales:

- dificultad para estar en contacto con tus sensaciones corporales
- contracciones corporales generales o localizadas, como si estuvieras en estado de alerta
- sensaciones de rigidez o fijación

- respiración atenuada, entrecortada o hasta sofocada e incontrolable
- sensaciones de pánico, de gran nerviosismo
- sensaciones de derrumbe, de aplastamiento
- sensaciones de gran fatiga, de pérdida de energía importante

A nivel de tus emociones:

- culpabilidad
- vergüenza
- abandono
- tristeza
- desesperación
- miedo
- rechazo
- impotencia
- duda, incertidumbre
- angustia
- sentimiento de injusticia
- inquietud, desasosiego
- soledad, vacío interior
- pérdida de control
- desorientación, extravío
- aniquilación
- frustración
- celos
- desmotivación, lasitud
- cólera
- resentimiento
- inseguridad
- agotamiento, derrumbamiento
- distancia, sospecha
- ausencia de emoción, estar cortado de las emociones

A nivel de tus pensamientos:

- pesimismo
- negatividad
- rumiar pensamientos
- pensamientos que te desvalorizan o que desvalorizan a otros
- discurso interior exageradamente crítico y culpable hacia ti mismo

A nivel de tus comportamientos:

- actuaciones perjudiciales para ti o para el otro
- actuaciones automáticas e impulsivas, sin presencia y contrarias a tus intenciones reales
- actitudes o acciones desproporcionadas con relación al hecho desencadenante
- actitud cerrada, distante, fría
- rechazo de todo compromiso
- acciones y expresiones calculadoras y manipuladoras
- actitud acosadora, adherirte al otro
- dependencia del otro para reparar o mantener la relación
- aislamiento, alejar al otro con gestos o palabras, reprochando después su distanciamiento
- falta de compromiso en la resolución de conflictos, permaneces afuera, sin implicaciones
- protección de tu imagen
- respuesta afirmativa o negativa de un modo automático olvidando tus necesidades

Etapas 2: Reconoce que estás fragmentado o fragmentada

- Reconoce y admite por ti mismo que estás fragmentado.
- Escribe en tu diario: *“Estoy fragmentado, ya lo estuve y me liberé. Lo estaré nuevamente y volveré a liberarme. Hay esperanza”*

Etapas 3: Vuelve al presente

- Haz algo para tornar *a estar presente*, porque probablemente volviste al pasado y perdiste el contacto contigo mismo y con tu cuerpo. Ya no estás aquí y ahora, sino allá, en el tiempo pasado.
- Puedes nombrar los objetos que se encuentran a tu alrededor precisando sus colores. Hazlo de manera rápida y, si puedes, en voz alta. Es una manera simple pero eficaz de volver aquí, ahora.
- Después ocupa algunos minutos para identificar sensaciones en tu cuerpo y arraigarlas. Conduce tu atención particularmente a nivel de tus pies y de tus piernas. Adquiere una posición tal que tus pies contacten bien con el suelo colocándolos paralelamente, abiertos de modo que juntamente con las rodillas sigan la línea de tus caderas, con el vientre ligeramente inclinado hacia delante (para acentuar la curva lumbar y enderezar tu espalda, cuello y cabeza). Siente tu respiración y concéntrate para profundizarla gradualmente, sin forzarla imagina que quieres estirar un elástico: si tiras demasiado, se puede soltar. Si apenas sientes, concéntrate particularmente en tu respiración hasta que puedas identificar más claramente sensaciones físicas en tu cuerpo (calor, frío, picazón, temblor, tensión, presión, relajación, circulación...). Si por el contrario te invaden emociones intensas, es importante hacerles lugar en tu cuerpo, que probablemente tiene tendencia a contraerse en esta situación. Te sugiero tomar la posición de arraigo que acabo de describir o acostarte con los pies bien apoyados en el suelo. Inspira ensanchando tu vientre y expira irguiéndote sobre tus pies. Deja de este modo que tu respiración y el movimiento de tu vientre creen más espacio en tu cuerpo. Las emociones o las sensaciones fuertes son como olas grandes que puedes dejar subir a ti sin perder pie, utilizando tu respiración, la conciencia de tus sensaciones físicas y tu posición de arraigo. Continúa este ejercicio hasta que te sientas suficientemente calmo y depositado en tu cuerpo como para continuar las etapas de reintegración del Self.

- Encuentra el momento en el que te perdiste o fragmentaste, luego describe el hecho desencadenante en tu diario.

Acontecimientos desencadenantes relacionados con tu historia personal o tu escenario

Etapas 4: Identifica el o los acontecimientos actuales que provocan (los “disparadores”)

- Prosigue tu trabajo personal con la ayuda de las etapas sugeridas anteriormente, situando el acontecimiento desencadenante en una de las tres categorías siguientes (a veces las tres categorías intervienen): la relacionada con el escenario, la agencia y el estilo defensivo. Es siempre pertinente comenzar por la fragmentación proveniente del escenario.
- ¿Desde cuándo me siento fragmentado?. ¿Qué acontecimientos pudieron provocar esta fragmentación?. Comienza por los acontecimientos más recientes y continúa buscando, ya que habitualmente los acontecimientos que provocaron la fragmentación se encuentran escondidos.

Etapas 5: Identifica en tu escenario el origen del tema que provoca la fragmentación (abandono, espacio o abandono-espacio) (el pasado). Acontecimiento que repite o estimula una herida proveniente de tu historia familiar (escenario original)

- Brinda atención a tu experiencia corporal: sensaciones físicas, emociones etc. ante el hecho desencadenante. Encuentra en qué se parece este hecho a algo de tu infancia, de tu escenario original, y escríbelo en tu diario. Recuerda que el sentimiento que experimentas en ese momento viene de una época de tu infancia donde tu conciencia de un Self separado e independiente (experiencia de identidad, de continuidad y armonía contigo mismo y con los otros, sentido como un bienestar en tu cuerpo) era frágil y en curso de desarrollo. Cuando eras niño necesitabas, para fortalecer la experiencia de tu Self, soporte apropiado y continuo de tus padres, especialmente cuando vivías emociones

intensas y te fragmentabas. Si tus padres debido a sus propias heridas no pudieron brindarte eso, desarrollaste como niño una manera defensiva de enfrentar tus emociones. Cuando ahora te fragmentas retornas al pasado y utilizas los mecanismos defensivos que has desarrollado en tu infancia. Este retorno al pasado viene a deformar tu presente de adulto único, sólido y entero que no necesita ser automáticamente defensivo *para sobrevivir* a sus emociones o para intentar responder a sus necesidades.

- Como persona adulta, tienes la posibilidad de brindarte el apoyo que te faltó de niño, identificando qué mensajes del buen progenitor te han faltado en el hecho desencadenante de tu fragmentación, y aprendiendo a darte estos mensajes y a percibirlos y recibirlos de tu entorno.

Te invito a construir esta etapa con la ayuda de los mensajes del buen padre y madre.

Etapa 6: Toma el tiempo de ofrecerte los mensajes de apoyo, al mismo tiempo que respiras y sientes en tu cuerpo la resonancia

- Estando presente y respirando profundamente, puedes darte ahora el o los mensajes que te han faltado en tu infancia y en la situación que ha desencadenado tu fragmentación actual. Puedes escribirlo en tu diario y repetírtelo interiormente. Es importante encontrar un gesto o una acción que puedas hacer para ti y que te permitirá abrir tu cuerpo para dejar resonar este mensaje en ti y que se arraigue por ejemplo: un ejercicio corporal para despejar algunas tensiones: automasaje, movimiento, baño caliente, relajación, caminata en contacto con naturaleza, pedir a un amigo o amiga que te que abrace, escuche, etc. Respirando profundamente, escribe los mensajes que te calman y permiten sentir bienestar y vitalidad en tu cuerpo.
- Observa los cambios que se producen en tu cuerpo y en tu energía cuando te entregas. Trata de que esta experiencia eche raíces en tu vida escribiendo tu toma de conciencia en el diario personal. Puedes igualmente

verificar si algunas creencias disfuncionales contribuyeron a provocar tu actual fragmentación y ver cómo puedes transformarlas (ej.: *una creencia como: “para ser amado y respetado, debo callar mis sentimientos o necesidades reales” puede transformarse en “expresar mis sentimientos y mis necesidades de manera apropiada es un gesto de respeto hacia mí y el otro”*). Puedes igualmente crear un compromiso contigo mismo a ese nivel (ej.: expresar más tus necesidades, límites y emociones, darte asiduamente los mensajes del buen padre y madre que te faltaron y que todavía te faltan).

Mensajes del buen padre y de la buena madre

1. Tú eres una persona deseada: anhelé profundamente tu nacimiento.
2. Te amo. Te quiero.
3. Te cuidaré y me ocuparé de ti.
4. Puedes confiar en mí.
5. Junto a ti estaré cuando me necesites.
6. Te amo por lo que eres y no por lo que hacés.
7. Eres un ser único para mí.
8. Te quiero y te acepto diferente a mí.
9. A veces te diré no y eso lo haré porque te quiero.
10. Mi amor te sanará.
11. Te veo y te escucho ahí donde estés.
12. Puedes creer en tu voz interior.
13. No tienes por qué temer.
14. Confío plenamente en ti. Estoy seguro que eres capaz.
15. Te impondré límites y me aseguraré de que lo respetes.
16. Yo te levantaré si caes.
17. (Particularmente para las mujeres). Eres bella y hermosa y acepto que seas un ser sexuado.
19. (Particularmente para los hombres). Acepto que seas como yo, o más o menos que yo.

Si a pesar de todo no consigues darte estos mensajes y te sientes cerrado a estas etapas, sugiero que por lo menos los escribas agregando las sensaciones corporales, emociones y pensamientos que te aparecen con cada uno de ellos. Esta etapa te permitirá explorar los elementos que te impiden darte estos mensajes.

Si no has salido de tu fragmentación después de haber seguido estas etapas, continúa el trabajo sobre ti mismo verificando si el desencadenante de tu fragmentación está ligado a tu agencia, con la ayuda de las etapas siguientes:

Acontecimientos desencadenantes relacionados con tu agencia

Etapas 4: Identifica el o los acontecimientos actuales que provocan (los “disparadores”) la fragmentación (el presente) relacionados con tu agencia.

La agencia es considerada como una pérdida de contacto consigo mismo. La persona en agencia ya no oye la voz de su cuerpo sino escucha, siente y piensa en función de los otros y en reacción a éstos. Es un modo de relacionamiento inscripto en el cuerpo que se ha desarrollado en la relación con los padres durante la primera infancia.

Cuando estás en agencia con alguien o contigo mismo, te encuentras relacionado de la manera siguiente:

- Buscas tu bienestar fuera de ti mismo. Tu auto-estima o confianza en ti mismo y el sentido de tu vida son mantenidos en función de la relación que tienes con la persona-objetivo, que puede ser tu cónyuge, amigos, hijos, jefe, etc. Así, te defines en función del otro, eres dependiente del otro, y esta dependencia te hace vulnerable y frágil a la fragmentación. Actúas en función de esta persona y tienes expectativas secretas, que no son dichas abiertamente. Ejemplo: haces muchos compromisos con el otro en desmedro de tus necesidades y de tus límites. Como esperas que actúe contigo de la misma manera, cuando sufres un rechazo o desacuerdo, o cualquier otra frustración, tus expectativas no son satisfechas y puedes fragmentarte

porque no has respetado tus límites o necesidades en la tentativa de satisfacer las del otro.

- Tratas de satisfacer al otro haciendo enormes esfuerzos para que el otro se encuentre feliz, satisfecho, calmo, orgulloso, saludable, etc. (a menudo en desmedro de tus propias necesidades). Cuando estas tentativas fracasan, puedes fragmentar.
- Te juzgas inadecuado e intentas resarcirte. Gastas energía para esconder tus sentimientos o comportamientos que juzgas inadecuados. Te vuelves duro, cerrado, exigente contigo mismo. Rechazas tus límites y dificultades, y al mismo tiempo es lo único que ves en ti. Esta actitud te hace fragmentar.

Cuando estás en agencia con alguien o contigo mismo, todo tu cuerpo está tenso. Esta tensión corporal puede, en sí misma, hacerte fragmentar. Toma conciencia de la experiencia corporal de tu agencia. ¿Cuál es?. ¿Cómo la mantienes?. Puedes sentirte tenso, oprimido, apretado, o no sentirte. Puedes estar sin energía o con energía nerviosa. Mantener esta tensión o ausencia de conexión con tu cuerpo dirigiendo tu energía, pensamientos y acciones hacia la persona-objetivo (ej.: conservando sentimientos de frustración hacia ella o tratando de cambiarla, etc.).

También puedes mantener tu estado interior continuando sin tener en cuenta tus límites y necesidades.

Siempre respirando y atendiendo tus sensaciones corporales, tómate el tiempo de escribir en tu diario los mensajes de la agencia.

Etapas 5: Di en voz alta y escribe los mensajes siguientes:

Mensajes de apoyo para los momentos de fragmentación relacionada con la agencia

- No soy responsable de la felicidad de... (decir el nombre de la persona o personas que son objetos de mi agencia).
- No soy mala/o. No hice nada malo.
- No era malo/a porque no podía hacer feliz a: mi madre, padre, hermanos...).

- No soy malo/a porque actualmente no puedo solucionar la situación de...
- No tengo el poder, control y responsabilidad de la vida otras personas. No puedo estabilizarlas, compensarlas. Cuando era chico/a me hicieron creer que tenía esos poderes. Es una mentira que todavía hoy me la cuento.
- No soy egoísta cuando pienso en mí o actúo en favor mío. Tengo derecho a la voz de mi cuerpo, a mi cuerpo, a mi cepillo de dientes. Tengo derecho de saber lo que pienso y lo que deseo.
- Cuando respondo por el bienestar de la otra persona y trato de modificar su experiencia de malestar, no hago otra cosa que invadirla, destruyendo y empeorando la situación que trato de arreglar.
- La agencia es sólo un hábito que no tengo por qué continuarlo y perpetuarlo.
- Corporalmente sé la diferencia entre ocuparme de la otra persona con amor y la agencia.
- No me abandonaré en el momento que más me necesito.
- Esto no es una crisis. Es solamente el hábito de mi agencia que simula una crisis.
- Acabar con la agencia no es acabar con el amor. Es solamente el comienzo del amor.

Puedes hacer un compromiso contigo mismo, encontrando los medios de aprender a manifestar más tus necesidades o emociones y a respetar tus límites (ej.: aprendizaje de habilidades de afirmación de sí mismo, trabajo sobre tu propia frontera y con los mensajes del buen padre y madre, etc.).

Conectado con tu experiencia corporal, encuentra una acción que desees realizar y llevar a término. Si no has salido de la fragmentación, prosigue tu trabajo sobre ti mismo verificando, con la ayuda de las etapas sugeridas posteriormente, si el desencadenante de tu fragmentación está relacionado con tu estilo defensivo.

Puedes tomar en cuenta o cuidar a otros por amor, por amistad o por compasión sin estar en agencia. Puedes sentir la diferencia entre la agencia y el amor observando tu experiencia corporal y emocional. Cuidar por amor

genera energía, sensaciones de apertura y sentimientos de satisfacción. Estos sentimientos no dependen del bienestar de la persona que cuidas, sino más bien de tu capacidad de respetar tus necesidades y límites, utilizando al mismo tiempo tus recursos en la atención que das al otro.

Acontecimientos desencadenantes relacionados con tu estilo defensivo

Etapas 4: Identifica las características de tu estilo defensivo. Después, identifica los elementos que están en juego actualmente y que te hacen sentir rígido/a, defensiva/o, inmovilizada/o, es decir fragmentada/o.

El estilo defensivo de una persona se refiere a la manera en que ella ha aprendido a reaccionar a la experiencia de fragmentación en el curso de su desarrollo. Está grabado en la estructura muscular y energética de una persona y generalmente se vuelve una manera inconsciente y automática de reaccionar en sus relaciones interpersonales. En ello se encuentra a veces la fuente de nuestra fragmentación porque nos aleja del contacto con nuestro Self.

Recordemos que nuestras necesidades y heridas de infancia se manifiestan en la vida cotidiana de tres maneras:

- miedo de ser abandonado
- miedo de ser invadido
- miedo de ser abandonado e invadido

necesidad de contacto	necesidad contacto y espacio	necesidad de espacio
abandono	abandono e invasión	invasión

La ansiedad de las personas que tienen mucho miedo de ser abandonadas disminuirá si logran estar seguras en la relación. La ansiedad ante el miedo de ser invadidas disminuirá si logran crear una cierta distancia. Las personas que se encuentran en el medio con los dos miedos no tienen adonde ir para calmar su ansiedad.

Tres estilos defensivos

JAMAS SATISFECHO	PARADOJAL	ATRINCHERADO
. sentimiento de abandono y de rechazo . fronteras fusionables . emociones intensas y exageradas . gravitar alrededor de alguien o vivir colgado del otro . jamás satisfecha . deseos insaciables . incapacidad de contener . vulnerabilidad . necesidad de constancia	. sentimiento de abandono y de invasión . tratarse y tratar al otro como un objeto . persona disociada de sus emociones . no se implica ni acaba sus proyectos . tener una idea toda hecha . exagerar o minimizar . proteger su imagen, su fachada . nadie me dirá qué hacer	. sentimiento de invasión . fronteras rígidas . separado de sus emociones . aislamiento, distancia . rigidez amenazadora . atrincherado, no se expresa ni se revela . no hace compromisos . independencia

Etapas 5: Identifica el o los acontecimientos (los "disparadores") que provocan la fragmentación relacionados con el estilo defensivo.

Pregúntate si estás fragmentado por una u otra de las razones siguientes y escribe en tu diario personal los elementos que hayas reconocido como formando parte de tu fragmentación actual. Por ejemplo:

- Tienes la impresión de que tu vínculo con otro está roto o amenazado y te sientes sumergido en sentimientos de abandono o rechazo. Te adhieres al otro con la esperanza de restablecer el vínculo y manifiestas tus emociones de manera más o menos invasora, sintiéndote muy vulnerable y emotivamente inestable.
- Te sientes frustrado en tus necesidades de espacio, tienes la impresión de ser invadido o ahogado por el otro y te sientes cerrado corporal, emotiva y cognitivamente ante esta persona. Exhibes una actitud de independencia, te aíslas y montas en cólera al tratar de responder a una necesidad de espacio.

- Te sientes incomprendido por el otro en lo que vives y sientes. Te vuelves ambivalente entre tus necesidades de contacto y tus necesidades de espacio. Esta ambivalencia y el sentimiento de ser incomprendido te llevan a crear una actitud que generan en ti y en el otro una expresión emotiva y energía que favorece más la confusión y cierre, que la empatía y comprensión.
- Estás bloqueado con ideas preconcebidas y no aceptas otras diferentes. Sientes que el otro quiere indicarte qué hacer y te resistes abierta o pasivamente. Elaboras una crítica exagerada o, por el contrario, una sobreevaluación de ti o del otro. Tratas de proteger tu imagen.

Toma conciencia de que estas reacciones son defensivas y no permitirán responder a tus necesidades legítimas de espacio, contacto y empatía de manera a crear apertura para ti o el otro y para la relación de ambos. Manteniendo estas reacciones permaneces arrinconado en un sistema cerrado y te sientes impotente y frustrado.

Toma conciencia de la forma en que tu cuerpo reacciona a tu fragmentación, en base a las sensaciones corporales ya descritas anteriormente y escríbelas en tu diario personal.

Toma el tiempo de darte una frontera, respirar y conectarte con una sensación corporal que te dé seguridad y paz (esta sensación puede ser el movimiento de tu respiración, el contacto de tus pies con el suelo, las sensaciones relacionadas con tu frontera, etc.).

Etapas 6: Identifica los componentes internos (tu escenario, tu estilo defensivo) y los componentes externos (la otra persona) que contribuyen a la fragmentación.

- Identifica el porcentaje que corresponde a los componentes internos y externos.

Componentes internos:

1) Test de la realidad

- Tus suposiciones que el vínculo se cortó para siempre o que el otro jamás podrá entenderte o que tú no puedes

ser respetado en tus necesidades de espacio, o cualquier pensamiento o creencia irracional:

- ¿Son acaso reales?
- ¿Hay matices?
- ¿Tus comportamientos de rigidez y reacciones exageradas pueden acarrear consecuencias o mantener las que deseas evitar?

Toma tu tiempo para escribir estas reflexiones en tu diario.

Según tu opinión,

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo se relaciona tu interpretación con tu estilo defensivo? Por ejemplo: te has fragmentado porque las cosas no fueron como imaginaste ¿cómo deberían realizarse? o ¿Por qué alguien te indicó como hacerlas o ¿Por qué no tienes frontera?...

En la relación,

- El lazo que te une a la otra persona, está realmente amenazado o roto?
- ¿Es necesario que montes en cólera o sentirte herido y distante para obtener el espacio necesario?
- La falta de acuerdo empático ¿puede ser el indicador de que tu estilo defensivo se manifiesta de nuevo?
- ¿Te sientes fragmentado porque alguien se alejó de ti o se acercó demasiado?
- ¿Estás obligado a hacer un drama de todo? Observa si retornaste al viejo hábito de ver una crisis donde no la hay
- Escribe y repite en voz alta: *"Este es mi estilo defensivo que vuelve a la superficie. No hay razón para hacer una crisis. No tengo 3 años, ni debo sentirme víctima e impotente. Mejor habituarme a mi estilo defensivo".*

2) Las intenciones

Identifica tus intenciones con relación a tu pareja:

- ¿Te sientes herido?
- ¿Tratas de vengarte, controlarlo o cambiarlo?

- ¿Crees que la intención de tu pareja es positiva con relación a ti, a tu unión, a tu necesidad de espacio?
- El hecho de asumir una intención negativa de parte de tu pareja, puede hacerte fragmentar si tú no lo reconoces y no lo clarificas con tu pareja.
- Vuelve a considerar las intenciones del otro hacia ti. Crees que:
 - ¿el otro te desea algún mal?
 - ¿es indiferente a tu sufrimiento?
 - ¿no desea comprenderte?
- Si has identificado intenciones negativas o manipuladoras de tu parte, es importante rever tus intenciones y tomar el tiempo para transformarlas de manera positiva, porque perjudicarán tus esfuerzos para salir de tu fragmentación.
- Si has identificado en el otro intenciones negativas o manipuladoras, etc. te sugiero hacer un test de la realidad a ese nivel comunicando tus percepciones al otro para verificar su veracidad.

Componentes externos

- Si lo que realmente desencadena la fragmentación en ti es tu pareja, contentarte con escribir o repetir en voz alta no será suficiente. Tienes que pasar a la acción, si no, la fragmentación no partirá. Así por ejemplo, si tu pareja te hace esperar y no está nunca a la hora convenida o no se implica...tú debes meter los límites que te evitarán de estar en estado de fragmentación continua. Tu pareja no puede impedirte sentirte abandonado. Ella no puede ser siempre "perfecta"; sin embargo, si no puede comprometerse razonablemente, tú debes reconsiderar esta relación.
- Otra posibilidad. Si tú no puedes actuar inmediatamente, tú puedes ocuparte de ti metiendo entre paréntesis la situación. Esto te producirá un cierto alivio. Sin embargo, es fundamental fijarse un momento específico para reconsiderar la situación.

Es importante actuar ante los componentes externos de tu fragmentación (lo que pertenece al otro). Si el otro no respeta tus pedidos, límites y necesidades legítimas, expresadas de manera adecuada, o tiene realmente intenciones negativas o manipuladoras con relación a ti, es esencial que encuentres un modo de poner límites y reconsiderar la dinámica de esta relación para respetarte y hacerte respetar.

Por otra parte, si estás arrinconado por el “no automático” de tu estilo defensivo, puede resultar importante considerar la pregunta exterior y transformarla en un cuestionamiento que aceptas hacerte a ti mismo. El no automático no siempre es evidente, porque a veces está escondido bajo un falso sí. Por ejemplo, el otro te pide o te sugiere tal cosa o tal otra. Dices que sí, pero no lo haces, o lo haces sin estar verdaderamente presente o peor aún, lo haces mal o a medias. A veces, el no automático se manifiesta por un rechazo sistemático (abierto o pasivamente) a las sugerencias del otro o a sus tentativas empáticas de aportarte su ayuda.

Etapas 7: Experimenta los cambios en tu experiencia corporal incorporando la sensación de bienestar respirando profundamente

La transición: de la fragmentación hacia la vida

María del Carmen narra momentos de su proceso de aprendizaje corporal relatando sobre todo lo que denominamos la transición.



En este proceso de búsqueda de mí misma, de reconocermé en mis viejas heridas, con mis patrones de relacionamiento y de estar más cerca de mis sentimientos, me permití una experiencia importante: fragmentarme profundamente y llegar a conocer aspectos míos como nunca antes lo había hecho. Esta experiencia de fragmentación fue muy importante para sentirme corporalmente en mis afectos y apegos, tener mayor conciencia y seguridad en mí misma e iniciar otros procesos en mi interior.

El movimiento de ir y volver, desestructurarme y estructurarme, hundirme y volver a flotar

(fragmentación profunda), es lo que me permitió andar actualmente por caminos tan paradójicos, difíciles y también muy gratificantes e integradores. Hoy estoy convencida, aunque suene a herejía o tal vez falta de moralidad, o cordura, que andar por caminos pastosos, confusos, satisfactorios, deleitosos y complejos me conducen a mi esencia, a lo que realmente soy (mi self), a mi alma o como se quiera llamarlo.

Mantener una imagen idealizada de mi misma, producto del fuerte control de mi ego y de las rígidas enseñanzas de lo que tengo que ser, recibidas en mi hogar me secó mitad de la vida, carcomió mi cuerpo y alma produciendo cicatrices muy profundas que tal vez nunca desaparezcan. Estas experiencias de aprendizaje corporal y personal que hurga en mis abismos, más que en mi buena forma de ser, me permitieron sentir hoy una liberación interior muy grande, paz y alegría única; la tranquilidad de que por fin estoy en el camino correcto del encuentro conmigo, sintiendo lo que realmente soy y no estando constantemente en deuda con lo que debo conseguir o ser.

Hoy me permito disfrutar de una sonrisa cómplice e intimidad con todas mis fantasías, sentimientos, deseos y anhelo interior y realmente disfruto hacerlo.

Puedo percibir todo lo que tiene mi alma para rebelarme sobre mi misma y así encontrar respuestas, alejadas de cualquier represión o compulsión.

Me pregunto, ¿dónde tenía guardado todo este torrente de vida?



LA ACTIVACIÓN DEL SENTIDO DE LA VIDA

El aprendizaje ha hecho camino en nuestro espacio interior y en nuestro trajinar polvoriento se dirige, en medio de la presencia y ausencia, y a través de rupturas y fragmentaciones, hacia la deseada búsqueda de la activación del sentido de la vida.

¿Cómo describir algo tan complejo como *la vida*? La vida, experiencia vivificante. Ella pertenece a lo inefable. La

vivencia profunda corporal nos acerca a percibido y luego representado como algo que dice ser *la vida*. Las artes, el imaginario, la espiritualidad se aproxima a lo que es *la vida*. María Mercedes Camperi expresa en palabras poéticas la *experiencia de la vida*.

La vida, el sentido de la vida

La vida

*Sentir tu mirada...
latidos del corazón...*

*un océano de sensaciones
que trastoca lo establecido
sacude mi cuerpo desde
lo más profundo, desde lo más
íntimo...*

*temblores,
sangre que bulle sin poder
controlar...
blandura, armonía
y suavidad
torrente de calor,
energía por doquier...*

*mis entrañas se dilatan
hay tibieza y humedad
deseos, fantasías,
emociones en bruto...*

*ganas inmensas de besar
tocar, acariciar y oler...
hundirme en mi cuerpo,
en tu cuerpo
y dejarme llevar...*

*poesía, magia
y ternura
estar...
solamente estar
para seguir el serpenteo
de las sensaciones...
sentir...
solamente sentir
para vivir...*

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicos corporal

dando paso
a la Vida

Las cosas, dice Frankl (1988) que dan sentido a la vida son diferentes para cada persona y momento. Nos parece imposible definir el sentido de la vida de una manera general. La vida no es algo vago, sino que tiene mucho de real y concreto. Ninguna situación se puede repetir. A veces, la situación en que se encuentra la persona exige pasar a la acción para dar formas a su propio destino. Otras veces, es más importante entregarse a la contemplación de la realización espiritual.

En uno de los múltiples campos de concentración y de exterminación nazi, Frankl recuerda: *“En numerosas ocasiones hablaba a los prisioneros y eso nos ha permitido dar sentido a nuestra vida. Decía a mis compañeros que la vida humana no cesa nunca de tener un sentido, no importa las circunstancias, y que este sentido infinito justificaba las privaciones, el sufrimiento y la muerte. No teníamos que desesperarnos sino más bien conservar nuestro coraje, ya que nuestra lucha, a veces aparecía sin esperanza, pero estaba impregnada de dignidad y daba sentido a nuestra vida. En fin, expresaba que nuestro sacrificio, en todos los casos, tenía un sentido.*

Los esfuerzos del ser humano por encontrar un sentido a su vida constituyen una motivación fundamental. Su razón de vivir es única y revelada solamente a la persona: cuando ésta encuentra un sentido que posibilita la satisfacción de su necesidad espiritual.

La activación y la desactivación del sentido de la vida

Sin embargo, nuestra experiencia personal y clínica nos confirma que **la activación del sentido de la vida** no es una experiencia transparente y anclada en tierra firme, como si fuera un estado de gracia. **La desactivación del sentido**, experiencia compleja de la condición humana, no está lejos de la activación del sentido de la vida; esto no debería alumbrar en nosotros el miedo antiguo que “el bienestar, el gozo, la activación del sentido no *puede* durar”... “que se va acabar, aprovechemos rápido...”

La pérdida del sentido de la vida, unida al dolor y desesperanza, no es una experiencia enfermiza. La pérdida del sentido de la vida es, a menudo, simplemente el

encuentro con los dramas existenciales que provocan un sin sentido sin salidas honorables.

La búsqueda de espacios de vida se establece desde el principio del proceso de aprendizaje.

La activación del sentido de la vida se manifiesta como un movimiento interior y autónomo instalado en nuestro cuerpo; en nuestro ser. Sentimos corporalmente cuando estamos en movimiento: los desafíos fluyen, la motivación está presente, deseamos vivir plenamente. El movimiento interior no es lineal. Caminos hacia adelante y hacia atrás; al costado, hacia arriba, hacia abajo. El movimiento interior se instala con su lógica propia que no es la lógica del trabajo exterior.

Y en medio de este navegar, una roca inmensa puede interponerse y entonces el movimiento se hace difícil o produce parálisis. También podría generar una actividad estéril donde perdemos el centro de nuestro aprendizaje, dejamos de existir como sujeto y no hacemos más que girar alrededor de la roca. La roca inmóvil se hace muerte, duelo, realidad irreparable y nosotros somos satélites de las experiencias donde contactamos con la muerte, enfermedad, discapacidad.

La roca inmóvil que aparece en nuestro trajinar es denominada por el Dr. Crombez como ***el handicap*** o discapacidad que representa lo que en las circunstancias actuales es fijo. No es necesario que sea macizo o definitivo; podría tratarse simplemente una vivencia momentánea, de grandes experiencias humanas como la vejez, la muerte o el duelo que irrumpen en nosotros como una fatalidad ineluctable: una evidencia. La manera de trabajar estos objetos fijos, inamovibles, consiste, en primer lugar en no enfrentarlos directamente, aunque permanezcan ahí, ya que no podemos dejarlo de lado. Es una situación radicalmente diferente al abandono o negación. No se intenta intervenir directamente sobre el handicap.

La asociación entre un objeto cerrado (el handicap) pero presente (diferente de la negación) y un campo abierto posible, se convierte en terreno propicio para la creación. La presencia del objeto-handicap y la búsqueda, sin esfuerzos de un espacio de creación donde dejar correr

el agua estancada, causará nuevamente movimientos de vida. Así pues, para el Dr. Crombez, el espacio de creación es el espacio donde se encuentra salida y se logra mover, no importa que sea mucho o poco, la pesadez e inmovilismo del handicap.

El sin sentido

En la búsqueda del sentido de la vida a veces se nos interpone el handicap inmóvil que nos sacude y frena, otras veces aparece silenciosamente el sin-sentido de la vida. **Handicap y sin sentido** con frecuencia son importantes asociados.

A menudo, dice Crombez (1998, p.106) hablamos del *sentido* de la muerte y de la enfermedad, cuando los encontramos. Pero antes de hallarlo o no, la persona atraviesa *zonas de sin-sentido*. Son momentos, lugares, acontecimientos donde nada aparece. Una suspensión, un día gris, un silencio.

Es interesante descubrir los sentidos, las explicaciones y caminos posibles, pero también es importante abordar estas *zonas de sin-sentido*. Evitarlas nos llevará a la búsqueda desenfrenada de cualquier sentido y de cualquier persona (milagros, curas milagrosas, sectas etc.). Por otra parte el acercamiento de estas zonas del sin-sentido, permitirá la construcción nueva del sentido que provoca movimientos internos. En fin, incursionar mediante el trabajo interior por zonas de sin-sentido, permitirá la adquisición de herramientas que faciliten su exploración, convirtiéndolas en menos hirientes.

Como sintetizando sus reflexiones, el Dr. Crombez (1994, p. 363) se expresa así: *La enfermedad está cargada de mitos, misterios y muerte. Llegando de ninguna parte, atrae y asusta al empujar hacia lugar alguno. Atraída hacia el pasado y aterrorizada por el futuro, la persona no está mas ahí, no vive más. Reabrir un espacio presente, haciéndola vivir el momento actual, es más importante que ocuparse del mal. La salida es la obra de arte. En la perspectiva de la sanación, la creación artística es el resultado del trabajo interior.*

La creación

La historia de las gemelas de 20 años, pianistas reconocidas en Francia, es un ejemplo viviente de creación y activación del sentido de la vida, favorecida por proyectos existenciales. Esta historia emocionante apareció en la televisión canadiense, a fines de marzo de 2002.

Diana y Mary tenían como proyecto conocer a Andrés Gagnon, pianista quebequense y ejecutar sus composiciones musicales.

Todo se desmorona cuando comienzan a sentir los efectos de una enfermedad hereditaria extraña que afecta atrocemente sus dedos. Estos se deforman progresivamente y quedan prácticamente sin fuerza, de tal manera que tienen que pedir ayuda para abrir una puerta. Movidas por el desafío de continuar creando, descubren que pueden tocar la misma obra a cuatro manos, utilizando los dedos más livianos, menos cansados, menos doloridos, tanto de la mano derecha como de la mano izquierda, y que el calor de las aguas termales facilitan sus movimientos. Pasan horas enteras practicando hasta contactar con Gagnon en la ciudad de Montreal y posteriormente grabar un disco en conjunto con él.

Estas hermanas gemelas, después del inmovilismo y la experiencia dramática de sentir que sus dedos, herramientas básicas de su arte, van muriendo poco a poco, abren los espacios de creación en búsqueda de revertir la situación. Duelo, dolor, desesperanza. Presencia al handicap. Apertura de espacios de creación. Las gemelas levantaron la barrera y el río siguió fluyendo plenamente en sus vidas.

Es interesante notar (Crombez, 1998, p.65), *en los métodos terapéuticos, la utilización que se hace, explícitamente o implícitamente, de la creatividad. Los viajes, el arte, poesía son instrumentos de creación que pueden surgir para abrir caminos en los momentos de duelo.*

El 12 de diciembre del 2001, sufriendo el duelo de la muerte de nuestra compañera de trabajo, Natalia, estalló en mí, esta poesía:

*Amanece
(a tu memoria, querida Natalia)*

*Susurros amorosos
y trinos danzantes de ruiseñores en primavera,
tu sueño marino alimentan.*

*Mariposas danzarinas,
luciérnagas de oro puro
anuncian la noche anochecida.*

*Con enternecida ternura
cigarras entristecidas,
tu alma cubrieron de hermosura.*

*Alma risueña,
Alma sedienta,
Alma dolorida,
Alma caminante,
Con el silencio de la selva
has partido.*

Alma de mi alma, ¿dónde estas?

*Con parsimonia sagrada
tu sendero de tierra rojiza
a marchar has comenzado.*

*Hacia el banquete de frutos silvestres
y de sandías maduras
con pies firmes te encaminas.*

*Tu alma libre,
sedienta de inmensidad,
colores, luces y terciopelos atraviesa.*

*La aurora de mil colores
con sus luces diamantinas
en la madrugada te acoge.*

*Tu alma, mar sin orillas
entre nosotros está.
Quédate con nosotros, ya amanece.*

El proyecto existencial

El sentido de la vida puede presentarse en todo momento y tiempo del proceso de aprendizaje corporal. Sin embargo, **el proyecto existencial** profundiza, mueve, empuja, suavemente o con fuerza, el sentido de la vida. Activa el sentido de la vida, nos lleva al movimiento, movilizándonos con más fuerza puesto que delante nuestro tenemos un proyecto de vida que merece ser realizado. Algo interesante nos espera al final del camino o un proyecto agradable empuja a activar de una manera placentera el sentido de nuestra vida: decimos que la vida vale la pena vivirla plenamente. La vida se convierte en un espacio en el que el goce es posible y donde podemos ser alguien en comunión con otras personas. Proyecto ambiciosos o pequeños de creación artística, espiritualidad, cotidianidad etc.

El ser humano no siempre encuentra una razón para vivir. En logoterapia, dice Frankl (1988) se habla de frustración existencial. El término existencial puede significar tres cosas: 1) la existencia en sí misma, es decir la manera de ser manifiestamente humana; 2) el sentido de la existencia; 3) el esfuerzo del ser humano por encontrar una significación concreta a su existencia, es decir una razón de vivir.

¿Qué es un proyecto existencial? Un proyecto existencial es la obra, sencilla o compleja, que nace, con cierta urgencia, de las profundidades de nuestra existencia. El proyecto nos desafía y mueve, por medio de la acción, a ser más nosotros, nuestro grupo y comunidad. Nuestra obra, fruto del trabajo interior, alimenta las fuerzas de creación. En efecto, en la búsqueda de expansión de vida se produce una activación del sentido de la vida. Los elementos que componen este proyecto son: 1) el desafío de construir vida en nosotros y de favorecer la vida en las otras personas; 2) las metas que nos da una dirección, a veces clara, otras difusa; 3) la acción transformadora o el encuentro con los espacios de creación que nos mantiene en movimiento.

Cuando fui encerrado en Auschwitz, comenta Frankl (1988) me sacaron el manuscrito de un libro listo para la publicación. Es cierto que mi deseo de volver a escribirlo me ayudó a sobrevivir y a soportar los rigores de los

campos donde fui internado... Fue así que enfermo de fiebre tifoidea en el campo de Baviera, comencé a escribir en papelitos algunas notas que me permitirían volver a escribir mi libro, si sobrevivía... El ser humano necesita un objetivo válido y realizar tareas escogidas libremente. Cada situación representa un desafío para el ser humano. Cada ser humano se enfrenta a la pregunta (del sentido de la vida) que le hace la existencia y no puede responder si no toma su vida en sus manos.

Existe una fábula de Péguy, dice Cyrulnik (2002), que la encuentro bella. La fábula de los que quiebran piedras. *Charles Péguy va peregrinando a Chartres y ve un tipo cansado, sudando, que rompe piedras. Él se le acerca y le pregunta: ¿Qué hace Ud., señor?. Como Ud. bien ve estoy quebrando piedras. Es un trabajo duro, me duele la espalda, tengo sed, calor. Hago un oficio bajo, soy menos que un hombre. Péguy continúa y ve un poco más lejos otro hombre que rompe piedras; éste no parece sentirse mal. Señor, ¿qué hace Ud.?, le pregunta. Mire, yo gano mi vida. Rompo piedras. No he encontrado otro trabajo para poder alimentar a mi familia y estoy muy contento con tener éste. Péguy continua su camino y se acerca a un tercer hombre, sonriente, radiante, que rompe piedras. Yo, señor, construyo una catedral.* El hecho es el mismo, la atribución del sentido es totalmente diferente. Y esta atribución del sentido proviene de nuestra propia historia y de nuestro contexto social. Cuando se tiene una catedral en la cabeza no se rompen las piedras de la misma manera.

En otros tiempos, la mayoría de los humanos pasaba en la tierra como en un valle de lágrimas. En el discurso cristiano había dos paraísos: el paraíso antes del pecado y el paraíso que encontraremos al final de los tiempos. Solamente podíamos ser felices antes de la vida y después de la muerte. Se puede soportar un valle de lágrimas únicamente si tenemos un proyecto esperanzador y necesitamos un proyecto para no morir de aburrimiento en un río tranquilo. Profesamos la cultura de lo inmediato y no podemos esperar. El sufrimiento, la angustia, deben desaparecer inmediatamente. Sin embargo se requiere de un cierto tiempo para que las cosas tengan sentido. De lo contrario entramos en la búsqueda apasionada de placer, como Don Juan o un drogadicto. La búsqueda de

la felicidad inmediata destruye la catedral que tenemos en nosotros.

Los que se beneficiarían con la nueva moral de la felicidad serían los que poseen una doble vida, organizada alrededor de dos proyectos: uno social y otro personal (intentar una bella aventura). Es importante intentar una aventura para encontrarla. Navegar...

La experiencia espiritual

En nuestra experiencia personal y clínica constatamos que el aprendizaje interior a menudo nos llama a vivir una vida espiritual más intensa, la vida espiritual plena es sinónimo de vida sexual, relacional y emocional plenas: experiencia divina profunda. La vida espiritual es siempre una experiencia corporal intensa y ordinaria. A veces podemos vivir experiencias extraordinarias, como Teresa de Ávila o Juan de la Cruz pero a menudo la vida espiritual es simple, cotidiana, pero sumamente alimenticia. Se traduce en nuestra fuerza y poder para vivir en medio de turbulencias, sufrimientos y fragmentaciones. Es la experiencia que nos permite gozar y saborear (sin culpabilidad y sin temor paralizante) nuestro bienestar y placer. Nos permite aceptar la alegría interior de la que habla Tony de Mello en las meditaciones de Sadhana.

La fe, según Cyrulnik (2002) ayuda a ser feliz. *En un libro reciente del Dalai-lama, L'art du bonheur, leemos: Investigaciones recientes muestran que la fe contribuye de manera substancial a la felicidad y atestiguan que la gente con fe, del tipo que sea, se siente más feliz que los ateos. Según estos estudios, la fe permite afrontar mejor la edad, los períodos críticos o los acontecimientos traumatizantes. Creo que lo que dice el Dalai-lama es cierto. En mis 30 años de práctica clínica lo he constatado. He leído muchos estudios de psicología y de sociología que abundan en este mismo sentido. En el grupo de trabajo que animamos, hay personas creyentes que nos explican hasta qué punto la fe juega un rol importante en la resiliencia. Pero no existe solamente la creencia religiosa. En mi forma de pensar, la creencia en un buen proyecto existencial- creer en la persona, por ejemplo- obtiene los mismos efectos.*

Ciertos mecanismos pueden, a veces impedirnos saborear una vida espiritual e interior intensa. Las expresiones que traducen un impedimento en saborear vida interior y espiritual intensas. Por ejemplo:

- no me doy el tiempo
- no tengo tiempo
- me toma demasiado tiempo
- no sé como hacer
- me distraigo y me aburro (en mis meditaciones o silencios)
- no siento necesidad de una vida interior. Comprendo racionalmente la necesidad de una vida espiritual
- no soy capaz de contactar mucho tiempo con el silencio
- tengo la impresión de perder mi tiempo

Los mecanismos que pueden impedir una vida espiritual interesante pueden ser:

- mi cuerpo no tiene una memoria fuerte de experiencias interiores antiguas
- ser amado o amada por sus respuestas (hacer, activar para ser querido o querida)
- vivir para satisfacer las necesidades de los adultos (en función de la otra persona)
- la ilusión de abandonarse (renunciar a sus fronteras) para lograr el amor tan deseado
- la falta de entrenamiento (la interioridad no es solamente un privilegio reservado a los iniciados en la experiencia divina)
- la expectativa de que suceda algo extraordinario
- el silencio remite a heridas antiguas: “si no hablás no sos interesante”; “tu misión es la de hablar y animar a los otros (madre depresiva)”; “en silencio me siento vacío, sin valor...”
- la búsqueda de sanar nuestras heridas al exterior de nosotros o de volcarse hacia los otros para hacerles feliz

Esta poesía ha nacido, después de una experiencia interior en la pequeña capilla colonial, situada al interior de la

hermosa catedral de la Habana (Cuba). La experiencia que sentí en ese momento traté de expresarla en palabras.

Lejanía cercana

*En esta mañana de luz cariñosa y de tinieblas orgullosas,
como una lejanía de distancias planetarias, te siento lejos en el
tiempo,
distante y cubierto por biombos transparentes,
en medio de penumbras, apareces al final del alejado sendero.*

*En esta mañana habanera, ahí estás en la quietud del silencio
y un brasero caluroso quema mis entrañas vivientes,
ahí estás en medio de las neblinas del alba
y tus rayos intensos me abrigan con un manto de lana tibia.*

*Inalcanzable cercanía, humanidad de barro cocido,
hijo del hombre, en la lejanía te revelas.
Apareces, Jesús de Nazaret, más cerca en la ausencia cotidiana.*

*Intocable en las alturas, Nazareno polvoriento,
tu carne viviente,
tu risa serena perfuma con jazmines
el rostro de los que nadan en aguas turbulentas.*

*Jesús de Nazareth, hombre de ojos diamantinos,
sexual en tu carne encarnada, sensual y tierno
como la frescura de las brisas de las noches asuncenas.*

*Presencia fulgurante en la ausencia claro oscura,
te dejas sentir en el cansancio de tus pies hinchados
y en el desánimo arrollador de las noches eternizantes.*

*En la intimidad dorada, en la soledad de los olivares
tu oración se hace incienso danzante con el viento de la noche,
tu divinidad humanizada se esconde en la profundidad de los
recovecos marinos.*

*Cara cubierta de mil tules,
tu presencia silenciosa abraza nuestro sagrario agigantado,
el alma sedienta busca el pozo samaritano
para calmar lo escondido en las rocas profundas.*

*Gotas de agua suenan como una orquesta,
miles de velas grasientas iluminan esta catedral subterránea,
pozo sin fondo, presencia eterna en la lejanía que se acerca, en
medio de silencios y respiros del atardecer de la vida.*

La experiencia espiritual, nacida del contacto permanente con nuestro espacio interior, no es solamente una experiencia personal sino que también puede conectarnos con la trascendencia, con nuestro planeta y con todos los seres que la habitan. La tierra entera, todos los continentes, se están haciendo, en medio de las experiencias sobrevivientes y vivientes de cada ser humano, en su espacio interior. Cada espacio de vida recrea el planeta y cada ser humano viviente puede entrar en comunión con otros seres humanos vivientes en un planeta en construcción. El ser humano, construyendo el presente edifica la tierra entera.

El camino de la esperanza

La experiencia espiritual de gran intensidad no deja de conectarnos con lo real y viable. En nuestro trabajo interior la misma desesperanza que no ocupa todo el espacio íntimo, nos conduce a la esperanza liberadora. Como expresa el poeta uruguayo Eduardo Galeano: "En nuestros extravíos, nos esperan los hallazgos, porque es preciso perderse para volver a encontrarse".

Andar juntos con fe en la sencillez de lo cotidiano es propio de la vida interior.

Cada uno de nosotros está llamado a vivir plenamente rompiendo barreras y caminando hacia el infinito, en la construcción del presente. Junto a la búsqueda existencial y esencial del sentido de la vida, aparece la misteriosa satisfacción de ciertos seres humanos que aparentemente no necesitan, ni sienten la urgencia de la búsqueda del sentido.

La activación del sentido de la vida, movimiento permanente y movilizador aparece con las experiencias desafiantes del handicap y del sentido. El trabajo interior encuentra, a veces, calmamente la salida descubriendo espacios para la creación y proyectos existenciales al vivir intensamente la espiritualidad cotidiana.

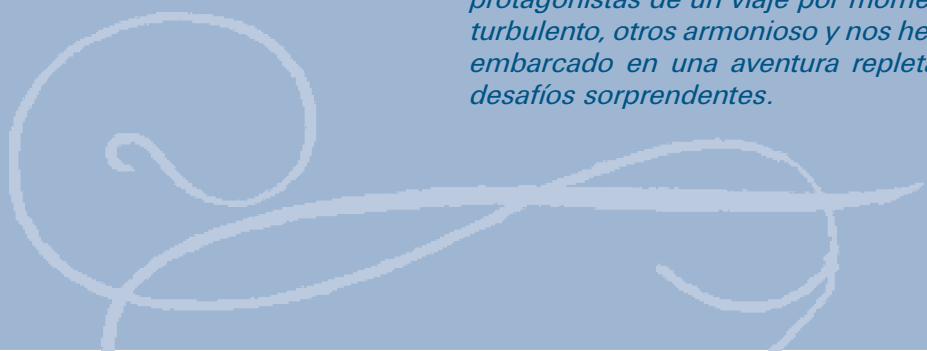
An abstract blue line drawing on a white background. It features a large, stylized letter 'S' that forms the outline of a face. The 'S' has a small circle at the top left, resembling an eye, and a series of loops on the right side, resembling a nose and mouth. A long, horizontal line extends from the bottom of the 'S' to the right, ending in a small loop.

una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal

*danlo pase
a la Vida*



Un merecido descanso en puerto abierto



Navegando en aguas vivientes fuimos protagonistas de un viaje por momentos turbulento, otros armonioso y nos hemos embarcado en una aventura repleta de desafíos sorprendentes.

Sentados a la vera del agua en movimiento miramos hacia atrás, constatando que hemos recorrido un extenso trecho. Muchos años transcurrieron desde nuestras primeras experiencias reflexivas sobre el aprendizaje corporal. Desde hace tiempo, aprendizajes sorprendentes o sencillos contactaron nuestros cuerpos y otros comenzaron a manifestarse, y a ponerse en movimiento; estamos en plena navegación.

Nuestro deseo fue exponer en el libro una concepción del aprendizaje desde la perspectiva sicocorporal que sea resultante de nuestras experiencias corporales realizadas en la soledad y silencio del alma, así como también de nuestras experiencias clínicas y de las primeras integraciones de las teorías del aprendizaje experiencial, de la Psicoterapia Corporal Integrada del Dr. Rosenberg y de la Sanación en Echo del Dr. Crombez.

Así pues, hemos **definido el aprendizaje corporal integrado, en cuanto construcción de vida, al proceso de interioridad (individual, relacional o grupal) cuyo punto de partida es una experiencia vivida corporalmente en el espacio personal, teniendo en cuenta la herencia psicocultural, y en el que cada persona busca, en el presente, vivir la vida.**

La construcción de vida asociada al aprendizaje se nos presenta como una manera novedosa de enfocar el aprendizaje pues lo separamos de la exclusividad de las aulas encontrándonos con lugares y momentos nuevos y sorprendentes para aprender viviendo plenamente. Aprender a vivir en la calle, en la escuela o en el autobús. Aprender a vivir en lo cotidiano y en los tiempos fuertes. Aprender a vivir en medio de experiencias de sobrevivencia que antiguas o actuales no están lejos de las experiencias de vida. Nuestro cuerpo esta impregnado de tiempos de sobrevivencia y de tiempos de vida que han dejado sus huellas en nosotros.

El aprendizaje corporal se construye a partir de experiencias íntimas que favorezcan una vida interior cotidiana. La interioridad se construye a través de los espacios interiores que son los de las sensaciones, emociones, pensamientos etc.; espacios de vida, espacios del alma. La vida interior y la interioridad se edifican en el tiempo y supone un lento y enriquecedor proceso de aprendizaje. La vida interior supone que somos los protagonistas de la creación de espacios de vida. En páginas anteriores hemos dicho que *el aprendizaje corporal como proceso de interioridad busca la construcción de la vida con su dinámica propia y sorprendente en cada artífice del aprendizaje, que en el aprendizaje corporal relacional favorece en las otras personas los espacios de vida y de libertad interior. Cada protagonista es la persona responsable de edificar su propia vida viviente, rodeada de sencillez y de cotidianidad.* La vida interior exige nutrirse de silencios, belleza y de lo sagrado en nosotros y en las catedrales exteriores.

El aprendizaje corporal es un proceso que se construye en el presente teniendo en cuenta las herencias

psicocultural y familiar. Las herencias milenarias se han hecho memoria en el cuerpo a través del tiempo. La construcción actual del aprendizaje no puede dejar de tener en cuenta las construcciones sicoculturales que se han realizado a través de los tiempos. Aprendemos hoy con nuestro patrimonio familiar y cultural pues nuestras herencias, influencias sicoculturales, historia personal, agencia, estilos defensivos se hacen presentes en la actual construcción de aprendizajes de vida.

El presente es un espacio de construcción donde el poder de la resiliencia y de la transmutación y la fuerza de nuestra fragilidad favorecen experiencias de vida y nos permite navegar a través de nuestras heridas y auto-privaciones. Nuestro poder y fuerza de ser libres, decidiendo y respetando profundamente nuestras necesidades y las ajenas, nos pertenece. Solamente resta hacernos cargo y ejercerlos y esto implica iniciar un proceso de aprendizaje de apropiación de nuestros derechos y poderes necesarios para construir vida viviente.

Cerramos las páginas del libro partiendo nuevamente para retornar las aguas y continuar navegando hasta el final de los tiempos...



Bibliografia

Arriola-Socol, M. (2006), *Como construir la resiliencia... construir catedrales viables*. Correo semanal. 2 septiembre.

Arriola-Socol, M. (2006), *El poder interior*. Diario Abc, 12 de mayo.

Arriola-Socol, M. (2005), *Hacia una vida con sentido*. Pagina 9, 4 de noviembre.

Arriola-Socol, M. (2002), *Dando paso a la vida*, Asunción: En alianza (primera edición).

Arriola-Socol, M. (1998), Apprentissage expérientiel comme activation du sens à la vie. *Res Academica*. Revue Internationale de l'enseignement supérieur.

Arriola-Socol, M. (1996), *Buscando la vida*, Asunción: Edit. Fundación en Alianza.

Arriola-Socol, M. (1994), *Apprendre éperdument*, Québec: Département de counseling, Université Laval.

Arriola-Socol, M. (1993), *Una construcción necesaria; nuestra experiencia de persona torturada en el Paraguay de Stroessner*, Noviembre.

Arriola-Socol, M. (1993), Experiencia ética de la tortura, en *Salud sicosocial, cultura y democracia en América latina*. noviembre, Asunción, Paraguay.

Arriola-Socol, M. (1992), *La locura de aprender*, Asunción: CIDSEP.

Arriola-Socol, M. (1992), Violencia, Dilemas éticos, proximidad y proyectos. *Revista Salud, problema y debate*, Buenos Aires Argentina, 4,7, 32-39.

Arriola-Socol, M., Riverin-Simard, D. (1992), *Apprentissage expérientiel: confusion, plaisir et activation du sens*. Actes du Congrès de l'Association Internationale de Pédagogie Universitaire (AIPU).

Arriola-Socol, M. (1991), *Pratique éducative: réflexion, action et activation du sens*, Actes du Congrès "Eduquer comme profession, c'est quoi?", Québec, Université Laval.

Arriola-Socol, M., et C. Baribeau. (1989), *Approches phénoménologiques*, Actes du Colloque, Trois-Rivières.

Arriola-Socol, M. (1989), Intervention, prise de la parole et transformation du quotidien. *Les Cahiers de recherche du GREMF*, cahier 24, Université Laval, Québec.

Arriola-Socol, M. (1989), Intervention et prise de la parole des "femmes seules". *Revue Canadienne de l'éducation permanente universitaire*. Vol. XV, no 1, printemps.

Arriola-Socol, M. (1988), La complexité de la coordination d'un groupe de développement de la conscience. *Recherches psychopédagogiques*, Vol. 1, no 2.

Arriola-Socol, M. (1987), Pensée interprétative et démarche d'analyse dans J.M. Van der Maren, *L'interprétation des données dans la recherche qualitative*, Montréal, Université de Montréal.

Bernard, B. (1996), *El fomento de la resiliencia en los niños*. University of Illinois (USA). Internet.

Ceprodep. (1997), *Proyecto Chacra Wuawuapa Ukun Kalpanchasqa. Resilience of rural andean children; Ayacucho; Perú*.

Corneau, G. (2007), *Le meilleur de soi*, Montréal: Éditions de l'homme.

Crombez J.C. (2006), *La méthode en ECHO*. Une traversée vers l'implicite. Montréal: Editions de l'homme.

Cummings, R. (2001), *Tout se joue avant 120 anos, Guide ressources*, octobre.

Cyrulnik, B. (2006), *De cuerpo y alma*, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2005), *El amor que nos cura*, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2004), *Del gesto a la palabra*, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B., Vanistendael, S., Guénard, T. (2004), *El realismo de la esperanza*, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2002), *Les clés du bonheur. Le nouvel observateur, 24 janvier*, Paris.

Cyrulnik, B. (2001), *L'ensorcellement du monde*, Paris: Ed. Odile Jacob.

Cyrulnik, B. (2002), *Los patitos feos*, Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2000), *Les nourritures affectives*, Paris: Ed. Odile Jacob.

Cyrulnik, B. (1999), *Un merveilleux malheur*, Paris: Ed. Odile Jacob.

De Grandpré, J y Arbogast, J (2002), *Combat contre les ombres, Psychothérapie Québec*, vol.5, 1.

Delisle, G. (2002), *La relation d'objet en Gestalt thérapie*. Montréal: Les Éditions du reflet.

Delisle, G. (2001), *Vers une psychothérapie du lien: écrits et conférences sur la psychothérapie (1988-2000)*, Montréal: Les Éditions du reflet.

Delisle, G. (1998), *Les troubles de la personnalité. Perspective gestaltiste*, Montréal: Les Éditions du reflet.

Duchesne, A. (2001), *L'agence, culpabilité, responsabilité, Présence*, vol. 6, numéro 2, juin.

Duchesne, A. (1999), *La mémoire corporelle et les comportements réflexes, Présence*, vol. 5, numero 2, décembre.

Feldenkrais, M. (1964), *Awareness through movement*, New York: Harper & Row.

Frankl, V. (1988), *Découvrir un sens à sa vie*, Montréal, Actualisation.

Frankl, V. (1978), *The unheard cry for meaning*, New York, Simon and Schuster.

Frankl, V. (1970 a), *La psychothérapie et son image de l'homme*, Paris, Resma.

Frankl, V. (1970 b), *The will to meaning*, New York, Scarborough.

Frank, V. (1966), *What is meant by meaning*, Journal of existentialism, n° 7.

Freud, S. (1979). *El chiste y su relación con el inconsciente*, Madrid: Alianza.

Garnezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk, *Psychiatry*, 56.

Gilligan, C. (1986). *Une si grande différence*, Paris, Flammarion.

Hanna, T. (1989), *La somatique*, Paris, Interéditions.

Infante, F. (1997). *Acciones específicas de los jóvenes y los agentes de salud toman para promover la resiliencia en los primeros*. Tesis para obtener el grado de licenciado en Psicología. Universidad Diego Portales de Santiago de Chile.

Jobin, A.M. (2006), *La vie faite à la main: quête de sens et créativité*, Montréal: Éditions du Roseau.

Jobin, A.M. (2002), *Le journal créatif*, Montréal: Éditions du Roseau.

Leblanc, L. et Seguin, M. (2002), *La relation d'aide, concepts de base et interventions spécifiques*. Montréal: Editions Logiques.

Levin, P. (1986), *Les cycles de l'identité*. Paris: Inter Editions.

Lowen, A. (1995), *La joie retrouvée*, Paris: Éditions Dangles.

Lowen, A. (1985), *La depression nerveuse et le corps*, Montréal: France: Amérique.

Lowen, A. (1985), *La bio-Energie*, Montréal: France: Amériques.

Lowen, A. (1983), *La peur de vivre*, Paris: EPI editeurs.

Luthar, S.S., Cicchetti, D. et Becker, B. (2000) The construct of resilience, *Child development*, 71.

Melillo. (2006), Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia, en *Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida*, Buenos Aires: Paidós.

Melillo, A.; Soriano, R.; Méndez, A. y Pinto, P.: (2006), Salud comunitaria, salud mental y resiliencia, en *Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida*, Buenos Aires: Paidós.

Miller, A. (1983), *Le drame de l'enfant doué*, Paris: PUF.

Monbourquette, J. (2004), De la Autoestima del yo profundo: de la sicología a la espiritualidad, Barcelona: Editorial Sal terrae.

Monbourquette, J. (2004), *Estrategias para desarrollar la autoestima y la autoestima del yo profundo*. Barcelona: Editorial Sal terrae.

Monbourquette, J. (2003), *De la Autoestima al cuidado del alma*. Ingram.

Ouaknine, O. (1999), La frontière du soi, *Présence*, vol. 5, numero 2, décembre.

López Perito, M. A. (1996), *Del estado de sobrevivencia al estado de vida*. (documento inédito).

Philippot, Pierre (2007), *Émotion et psychothérapie*, Liège: Mardaga.

Reich, W. (1976), *L'analyse caractérielle*, Paris: Petite bibliothèque Payot.

Rilke, R. M. (1997), *Lettres a un jeune poète*, Paris: Gallimard.

Rosenberg, J. L. (1989), *Le corps, le soi et l'âme*, Montréal: Edit. Québec-Amériques.

- Rosenberg, J. L. (1996), *The intimate couple*, Atlanta: Turner publishing, Inc.
- Rutter, M. (1999), Resilience concepts and findings, *Journal of family therapy*, 21.
- Salomé, Jacques (1999), La auto-privación, *Guide ressources*, volume 14, número 11, juillet-août.
- Schmitt, E. E. (1994), *Le Visiteur*, Paris, Actes Sud.
- Serrano, X. (1997), Wilhelm Reich 100 años, Valencia: Publicaciones Orgón.
- St-Arnaud, Y. (2002), *Relation d'aide et psychothérapie*. Montréal: Gaétan Morin.
- Sttebacher, K. (1991), *Pourquoi la souffrance*, Paris: Aubier.
- Taschereau, R. (1996), La présence: une attention soutenue, *Présence*, vol.2, 3.
- Taschereau, R. (1996), Comprendre la dissociation, *Présence*, vol.2, 4.
- Vezina, J-F (2001), *Les hasards nécessaires*, Paris: Edit. de l'homme.