

Revista El Sombrero



Publicación virtual conjunta entre la Escuela de Gestalt Claudio Naranjo
Transformación Humana Colombia y la Asociación Colombiana de Terapia Gestalt

Junio - Agosto de 2011
Volumen 2 numero 2, año 2011



Transformación Humana
Escuela Claudio Naranjo



Asociación Colombiana de
Terapia Gestalt



Transformación Humana
Escuela Claudio Naranjo

Grupo Editor

Catalina Correa

Alejandra Quintero

Iván Ramírez Calderón

Redacción

Istar Jimena Gómez Pereira

Francis Elizalde

Lea Kaufman

Juan Sebastián Restrepo Mesa

Jorge Llano

Correspondencia:

escuela@transformacionhumana.com

Carrera 23 número 120-33

Bogotá, Colombia.

Tabla de contenido

Editorial	3
Artículos	4
Sueños y Visiones	4
Un ejemplo con un sueño, un soñador, un terapeuta	7
Sueños y Gestalt	9
A propósito del trabajo de los sueños con Francis Elizalde	9
Abrir los sentidos y volver a lo obvio	10
Entrega Especial	12
El método Feldenkrais® o cómo hacer que tu cerebro prospere	12
Reseña en imágenes de la realización del SAT II en España a cargo del Equipo de la Escuela	15
Ritual de paso de Lluc	17
Libros Recomendados	19
Recuerdos, sueños y pensamientos	19
El sueño lúcido	19



Transformación Humana
Escuela Claudio Naranjo

Editorial

El segundo número de la revista progresivamente se fue encausando hacia un tema: la experiencia gestáltica junto con los sueños, el mundo onírico. Y tal como en un sueño, el contenido resultó más bien permeado por temas diversos y contrastantes.

Aun así, de fondo se mantuvo la intención de reflejar precisamente la diversidad de aspectos que contiene la experiencia gestáltica, no solo como un abordaje terapéutico, sino ante todo como una actitud enriquecida por la cotidianidad, por el contacto con lo real, con lo humano y con lo obvio. Entonces este número no solo tiene artículos relacionados con los sueños, también presenta un artículo que habla sobre los discursos y vericuetos en los que nos solemos perder en el día a día, perder precisamente de una experiencia más auténtica de encuentro consigo mismo y con lo que nos rodea en el eterno presente.

Presentamos además como entrega especial una breve reseña del trabajo realizado en tierras extranjeras por el equipo de la Escuela, y una descripción del método Feldenkrais el cual, sin ser necesariamente lo que algunos llamarían “gestáltico”, si que simpatiza con la noción de reencuadrar los aprendizajes del cuerpo y confiar en la regulación del organismo. Presentamos entonces a los lectores este conjunto de artículos que esperamos disfruten, y continuamos con nuestro camino de aprendizaje y crecimiento.

Grupo editor

Artículos

Sueños y Visiones

Jorge Llano



Los sueños son las metas en donde el corazón sonríe, son los deseos conscientes hacia donde encaminamos nuestra vida. Soñar, visionar algo, es mandar lasos energéticos adelante para ir conquistando lo que aun no ha sucedido; es proyectar la avanzada de los duendecitos, los hacedores de nuestra vida, para ir construyendo el mundo que soñamos desde que éramos niños, cuando nos sabíamos súper héroes y teníamos intacto el poder de Creer y Crear. Entonces atesorábamos sueños, guardando por siempre, muy dentro

de nosotros el sueño de ser los mejores, de ser los elegidos, los héroes que cambian el mundo. Soñábamos con la sabiduría, la iluminación, la riqueza, el amor, la familia, en fin, soñábamos con un mundo mejor, un mundo justo y de libertad, lleno de oportunidades, en donde siempre triunfaríamos y seríamos felices.

Hoy, a pesar de la rutina, del exigente día a día, de lo complejo del mundo moderno, del azaroso ir y venir, dentro de nosotros sigue latente el soñador, el que se pregunta cómo será su vida dentro de 5 años; dentro de 10 años. El que se cuestiona que está haciendo ahora con su salud, con su familia, con su oficio, el que reflexiona por qué no vive la pareja como la soñó, o por qué no tiene el trabajo anhelado, y la remuneración, y cuando se mira en el espejo no se reconoce como se visionó, no es la persona que quiso ser ¿En qué se ha convertido el soñador, el visionario quiere saber si va en el camino de ser feliz, si está siguiendo la ruta de sus sueños o acaso se ha perdido?

Buscar de nuevo la visión:

En las tradiciones ancestrales estar conectado con la visión era parte importantísima de la vida, tanto que las mayorías de las personas solían salir a la montaña sagrada a la Búsqueda de Visión, haciendo un ayuno y pasando una serie de pruebas. En lo profundo de la soledad de la montaña, el neófito ayunaba, y totalmente sumergido en si mismo, encontraba su visión y regresaba a la tribu con los ojos claros de lo que era su camino en la vida. En la Montaña del Espíritu, los sueños creativos y mágicos realineaban a la persona reconectándola con la verdadera trascendencia, revelándole de nuevo sus sueños personales, sociales y transpersonales.

La visión es ver despiertos con los ojos del águila el horizonte y alinear sueños, habilidades, responsabilidades, disciplina y mucho trabajo, en la dirección que nos señalan los sueños; la visión es el talento humano de ver anticipadamente lo imposible y hacerlo posible, encontrando los caminos y las llaves y sobretodo el

compromiso para poder realizarlo. Es creer en la utopía, en los castillos en el aire y trabajar para hacerles los cimientos en la tierra. La visión es la inspiración que se transforma en obras solo en un corazón valiente para soportar la fatiga de los mata sueños, los reveses e infortunios del camino. Cuando una persona está conectada con la poderosa visión de sus sueños, no solo lo acompaña la magia, o sus animales de poder atesorados en la montaña, también lo guía la poderosa motivación de estar alineados con lo grande y el aliento del gran espíritu, que siempre sopla a favor de la vida.

Construir el futuro:

“Una visión sin acción no pasa de un sueño. Una Acción sin visión es un pasatiempo, pero una visión con acción puede cambiar el mundo” estas palabras de un gran motivador Joel Barker, definen muy bien la responsabilidad que implica estar en constante conexión con el poder de la visión como herramienta de la construcción de su propio futuro, afectando también el de los otros. Es por esto que hoy el mundo busca líderes soñadores, visionarios que hagan vibrar las estructuras limitantes, que reconozcan los sueños como el alimento del alma y no desistan a ellos, que acepten la victoria y tenga la osadía de ser siempre mas, de ser mejor, de darlo todo, estando alerta siempre a los cambios, a las señales.

Volver a la montaña:

Busque de nuevo la montaña, corra al llamado de la visión, deje todo por un par de días y métase en lo más hondo del bosque, o en lo más alto del cerro, suba, trepe hasta que huela a nuevo, a fresco y ahí en la mitad de la nada de comienzo a su llamamiento. ¿Quién soy? ¿A que he venido?... Póngase los ojos de Águila, los pies del Oso, las narices del venado y la rapidez del conejo y pregúntese... ¿cuál es mi visión; la que soñé?... ¿cuál es mi llamado; el que sentí?

Si su agitada vida lo tiene secuestrado y no le permite ni siquiera estar con usted mismo un par de días, al menos

suba a la azotea de su edificio cinco minutos. Trépose solo o invite a un hijo y abriendo las manos a la noche, vuelva a soñar, pídale al cielo que le devuelva los sueños, la inspiración, el brillo en los ojos y las palabras dulces, y el poder de creer. Cuénteles a su peque, sus sueños, sus visiones y recupere de nuevo el aliento de lo mágico, pero rendirse nunca jamás y menos delante de sus hijos, luche por lo que una y otra vez vio en sus sueños, deje de tapar sus frustraciones con alcohol o excusas, nadie le robo sus sueños y siempre se está a tiempo, siga las pistas que se dejó en el camino para no perderse y así este lejos, muy lejos, regrese a la visión, use su brújula y vuelva de nuevo a confiar y a despertar de la rutina y la desconexión de lo robótico y lo vegetativo, para así poder seguir soñando consciente y despierto y ser después de mucho trabajo quien uno sencillamente es, y estar feliz, no solo de poder conseguir lo que quiso, sino además de gozar con lo que ha logrado.



Cómo cazar sueños:

En lo alto de la azotea, tiemple su arco de deseos y aliste la flecha de los cambios y espere sigiloso...cuando escuche risas y alegrías suelte todo su ser hacia la nada, si da en el blanco jale la cuerda con fuerza y determinación, algunos sueños son esquivos y dan la pelea, ¡luche!, no se rinda, jale de nuevo y piense también en la carita de sus hijos, ellos esperan verlo llegar a casa con esa presa entre sus manos. Luche, Hasta ver el sueño mismo vuelto realidad. Vuelva a cargar y pase horas... noches meditando, descifrando entre las sombras lo que necesita y requiere, dispare varias veces a la oscuridad sin entender nada...con el tiempo aprenderá a cazar sueños cada noche y cosechar estrellas cada día.

Cómo hacer los sueños realidad:

1 Incubación. Todo sueño pasa por una etapa de incubación. Al sueño hay que cuidarlo, protegerlo, pues aun es frágil y carece de vida, lo mejor en esta etapa es atesorarlo hasta que madure y pueda salir del cascaron. La incubación es pasarse noche tras noche pidiéndole al inconsciente que se te revele el sueño y el cómo activarlo. Si por ejemplo usted quiere un carro y ese es su sueño concreto, incuba las imágenes, las sensaciones de usted manejando ese carro y explore la gratificación que siente, pero aun no lo cuente, en esta etapa los mata sueños tienen tanto poder que pueden acabar con su sueño.

2 Exploración, tímidamente, investigue acerca de su sueño, dese cuenta que si es posible, recorte la imagen del carro y póngala en un lugar donde la vea a diario, tal vez sus amigos o gente cercana se burlen de su sueño, pero su sueño ya ha nacido y se fortalece, se convierte en un reto personal y ahora son los mata sueños los que dudan.

3 Consolidación, ya a esta altura se sabe cuánto vale el carro, que color se quiere, como se paga. Parte de la consolidación es ahorrar, dejar presupuesto, trabajar y entonces convertirlo en proyecto y consolidar las estrategias para lograrlo. Los mata sueños ahora intentan participar y sobretodo el mata sueño interior empieza a creer que si se puede.

4 Culminación. De mano del matasueño (interior o exterior), se va al concesionario y se compra el carro. El que más pereque arma en la compra es el matasueño, que ahora es el típico pato que se vende como consejero. Ya no hay resistencias ni afuera ni adentro. Se cosecha el sueño y se disfruta plenamente.

5 Repetir. Se vuelve a incubar otro sueño, tal vez esta vez más universal, más espiritual y para el beneficio de un número mayor de personas. Con el tiempo los sueños se convierten en una oración de amor hacia la vida y de consideración hacia la gente que sufre y que a cambio de soñar transita una pesadilla.



Un ejemplo con un sueño, un soñador, un terapeuta

Francis Elizalde¹



"Quiero contarle, señor terapeuta onírico, un sueño reciente y someter a su dictamen una cuestión.

Llevaba yo una temporada larga sin recordar ningún sueño - sin soñar, diría yo, pero ya sé, ya sé que cada noche, en fin, soñamos, y eso... pero no obtenía ninguna imagen, sensación ninguna al levantarme-. Eran tiempos de agobio: de mucha acción, tiempos de rematar tareas, de pulir detalles, de contrastar puntos de vista... tiempos ocupados, días consecutivos, ¿me explico?...no malos tiempos, no, no... Solo como si no hubiese tiempo para echar una ojeada alrededor. Y en la misma noche soñé, en dos capítulos -me

¹ Psicólogo, psicoterapeuta. Formado con Antonio Asín (bioenergética y abordajes grupales), Memo Borja (Confrontación y apoyo) y Claudio Naranjo, en cuyos programas colabora actualmente. Dirige la Revista de la Asociación Española de Terapia Gestalt.

interrumpí para hacer pis, y retomé donde me había quedado antes- uno tras otro todos los jaleos de mi vida presente.

Cuando digo jaleos, digo actividad, conflictos, dilemas, proyectos, cuentas pendientes... viejos los unos, otros de reciente siembra. Pues allí aparecieron todos.

El guión era magistral. Cada asunto se imbricaba en el todo, y asuntos diferentes guardaban entre sí las debidas proporciones. Nada se engrandecía y nada se amenguaba. Todo tal como es. Y en cada caso, todo el tiempo, la razón era mía. Yo tenía toda la razón.

Las cosas eran en sí tal y como las veo yo a través de mi muy íntimo punto de vista. Netamente destacaba mi figura de entre el fondo complejo. No es que yo fuese el guionista, no: simplemente, mi punto de vista era, desde cualquier punto de vista, el más apropiado en cada parcela, con cada persona. Mis cualidades y mis impacencias, por igual, encajaban con total naturalidad. Todo era así porque no podía ser de otra manera, y siendo así las cosas, mis respuestas a cada estímulo eran las apropiadas.

En mi vida real, ¿sabe usted?, yo siempre meto una cuña de descontento conmigo mismo. No es que no piense que soy yo quien tengo la razón siempre-siempre-siempre, pero al mismo tiempo, como que siempre tengo algo de autocrítica, o de sospecha de mis intenciones, o de modestia: un factor de corrección perenne. En aquel sueño, no había de eso nada de nada. Nada de nada. Toda la razón, en todos los aspectos, para mí.

Pues bien, ¿con qué humor diría usted que me desperté después de ese sueño tan balsámico para mi ego? Pues me desperté quejoso, y poco paciente, y huraño. Enfadado, me desperté. Quince minutos después estaba en plena amargura.

Ayúdeme a entender, por favor: ¿Cómo encaja este humor con aquel sueño?

El terapeuta...

Estimado consultante: usted me plantea una pregunta que se origina en una contradicción, a saber: que en sus sueños vivía usted una situación muy favorable pero al despertar su tono emocional era claramente desagradable. Para contestarle tengo dos caminos.

Pudiera ser que su sueño y su estado de ánimo mañanero nada tuviesen que ver. En ese caso, el sueño se habría diluido, o echado a un lado, hasta perder todo contacto con el mundo cotidiano. Usted se despertó y enseguida se irritó porque sí, por lo que fuera que fuese. Pudiera ser...

O, pudiera ser que la contradicción que usted señala fuera solo aparente, que no fuese tal.

Vamos a empezar, si le parece, de atrás hacia adelante. El final era que se levantó incómodo y enfadado ¿verdad? Podemos suponer que su disposición de ánimo sería más o menos la misma antes de dormirse, durmiendo y al despertarse: enfadado. Razonando así, ese sueño que me contó era uno que reflejaba sus emociones del momento: enojo, impaciencia y mal humor.

No hay contradicción.

Su sueño no era un sueño agradable. Se lo pareció, pero no lo era. Algo faltaba, o algo sobraba, porque usted se sentía fatal. Por lo visto, "tener toda la razón" no es algo que, hoy en día, le haga sentir verdaderamente feliz...Sí, tenía usted toda la razón, en cada problema, en cada asunto. Pero, hay más factores en juego. Le recuerdo que me decía que en esa temporada estaba bien provisto de temas pendientes y problemas. Eso suena a agobio.

Quiero que piense en todo esto un par de días y que vuelva entonces y me cuente qué ha pensado. Recuerde: vaya a lo obvio y empiece por el final. Hale, adiós.

El consultante...

He estado considerando las cosas desde los ángulos que usted, estimado terapeuta mío, me sugirió.

Así que, si mi tono emocional de fondo era de enfado, mi sueño reflejaba un enfado. ¿Cuál?

Contesto: Uno que dice: "Estoy harto ya de tanto lío, ¿por qué os empeñáis en vuestras posturas, que me hacen volver una y otra vez a asuntos que me desagradan? ¿No podéis ver, con lo sencillo que es, que Yo Tengo Toda la Razón?"

Sí, en mi sueño, tenía toda la razón. Pero nada cambiaba con solo tenerla. Todo seguiría tal cual, y en cada una de esas situaciones incómodas, me sabía teniendo la razón. Pero... ¡Qué incómodo resulta eso! ¡Qué ganas de gritar, con la Reina de Alicia, "¡YO SOY QUIEN TIENE LA RAZÓN, Y A ESOS DE AHÍ, ¡¡¡QUE LES CORTEN LA CABEZA!!!"

A diferencia de lo que sucedía en el sueño, en mi vida diaria tengo problemas; y a veces TENGO eso que llamamos "la razón", y otras veces no la tengo tanto; pero en todo caso, tengo otras actitudes que en el sueño no aparecían. Tengo, por ejemplo, miedo. A causa de ese miedo, algunos de los temas que me cercan los eludo, los olvido, los doy por perdidos y continuo rumbo. También tengo sentido del humor, y sentido de las proporciones, y sentido de la oportunidad; mediante estos sentidos, discrimino lo esencial de lo accesorio, lo dimensiono respecto de la situación en su totalidad. Tengo estrategias de victoria. Tengo coraje, capacidad para hacerme escuchar, posibilidad de negociar, visión pronóstica; gracias a todo lo cual, encaro algunos problemas en su primera fase, impidiendo que echen raíces profundas-

Siento a veces admiración, otras simpatía, otras repulsión por los involucrados en mis jaleos; y, en palabras del poeta, "me queda la vergüenza, ¿a qué más?"

Este soy yo entre mis circunstancias; y todo ello crea una trayectoria cotidiana. Es una trayectoria inexperta y algo errática; demasiado a menudo, con todo y todo, me fijo en un problemilla y construyo sobre ello una enramada inextricable, irrespirable para mí mismo. Pero otras veces, mi andar dice mis ritmos internos con toda fluidez; y a veces hasta segrega para mí ciertas feromonas que me hacen

transitable el vivir, sin distinguir entre tiempos calmos y tiempos turbulentos.

En ocasiones, no acierto a encontrar la huella del camino, enzarzado en veinte mil pequeñas adherencias, incapaz de desidentificarme de mis reacciones y mis emociones... y el agobio aumenta y se convierte en angustia... y entonces pido a gritos al cielo que desatasque para mí el trayecto, que calme cuando menos mis voces internas, que me dé toda, toda, toda la razón; y es como si creyese que con eso ya dejaría de sentirme enfadado y desdichado. El sueño me mostró que no. Que tener toda la razón no me servía para nada.

¡Qué bueno! ¡Tenía TOODAAA LA RAZÓÓN! Y estaba iracundo. ¿No son acaso una y la otra misma cosa?

Gracias por hacerme trabajar. Suyo afectuoso, el soñador



Sueños y Gestalt A propósito del trabajo de los sueños con Francis Elizalde

*En la humildad el encuentro,
En el respeto la riqueza
En el amor la transformación,
En la entrega un mundo lleno de posibilidades.*

Istar Jimena Gómez Pereira

Francis Elizalde es un gran maestro del trabajo en el caos, en el respeto, en el tiempo del alma, del amor e incluso del silencio. Dicta un taller sorprendente en su ritmo lento y caótico, rico en contenidos y herramientas, un taller al nivel de la riqueza terapéutica de los sueños. Aprendí lo que significa integrar los sueños a la vida cotidiana a diferencia de la pretensión de interpretación: es más importante la vivencia y el sentido que el soñador atribuye a lo soñado, que el contenido en sí mismo.

Me quedó claro que el contenido de los sueños no es otra cosa que el producto de las experiencias sensoriales y por tanto, sólo el soñante puede dotar de un significado sanador a su propio sueño. Desde ese lugar, el terapeuta es tan sólo un facilitador. Aprendí la riqueza del soñar y recordar los sueños, porque a través de ellos se abre un rico camino de autoconocimiento; aprendí un gran número de herramientas para trabajar en un espacio terapéutico y con el cliente:

- Invitar a narraciones en tiempo presente y en primera persona.
- Invitar a que se identifique con los personajes u objetos presentes en el sueño.
- Preguntar lo que opina, lo que llega, lo que se siente con el sueño.
- Invitar a construir la historia del sueño, es decir, invitar al paciente a jugar con los contenidos de su sueño, a verse y ver allí las situaciones que son objeto de su inversión de energía. E incluso de ser necesario, a ponerlo en escena, personificarlo con voz, con movimiento.

- Pedir al paciente que durante la narración agregue la expresión "Así es mi vida".
- Titular el sueño

Estas son, entre muchas otras, cosas que amable y pedagógicamente Francis Elizalde nos compartió durante el fin de semana.

Y como si lo anterior no fuera suficiente, aprendí de una actitud gestáltica compasiva, integradora, con una capacidad increíble de leer el cuerpo humano, los sentimientos y las emociones. De un terapeuta que hace uso del espacio físico al mejor estilo de una obra de teatro puesta en escena. De una actitud terapéutica desintencionada, limpia, transparente, dispuesta a acompañar con mucho amorosa. Una actitud gestáltica humilde, de entrada y de salida, juguetona con los contenidos, con las necesidades, con los personajes, sin pretensión de llegada sino con intención de estar, con mucha presencia, con escucha activa y respetuosa, con disposición.

La terapia no es un acto de técnicas a seguir o de herramientas por practicar, menos un encuentro en el que el terapeuta "tenga que lograr grandes cosas". No es un asunto de ego de terapeuta, es más bien un espacio de encuentro entre SERES alrededor de la situación del principal protagonista: el paciente. Es él o ella, quien finalmente abre la puerta hacia su sanación. Quien invita y además paga al terapeuta para ser y hacer parte de su sentir, su experiencia, sus necesidades.

Conocer el trabajo de Francis Elizalde ha sido una doble inspiración: como paciente, en mi proceso de sanación y como terapeuta en formación. Gracias a ustedes por invitarlo, a la vida por traerlo y a él además de aceptar venir, por compartirnos su saber de forma tan despojada y generosa.

.....

Abrir los sentidos y volver a lo obvio

Juan Sebastián Restrepo



Vivimos aturdidos, embutidos en nuestras cabezotas, disparados de aquí a allá, jugando juegos de roles, previniendo peligros, recordando heridas y goces, calculando, leyendo, hablando infinitas verborreas de lo que fue y será.

Armamos mentalmente, y de forma compulsiva, escenarios donde nuestros miedos y expectativas puedan desfilarse libremente, repitiendo ese pobre argumento que tenemos acerca de lo que somos. Asfixiamos de forma constante el poder del instante y de lo nuevo.

Creemos que pensamos constante y compulsivamente para conocer o vivir mejor. Pero se trata de repetir una y otra vez la misma trampa íntima de nuestro ego: perseguir y evadir. Es el resultado de traicionar la vida en pos de una historia ficticia que nos contamos hasta las náuseas en

nuestros diálogos mentales: la pobre y repetitiva historia de nuestra identidad egóica.

Algunos creen que el más verborrérico, con el lenguaje más articulado, el vocabulario más extenso, la colección de títulos académicos más representativa y el discurso más elaborado es quien más se acerca al conocimiento. Sé que el lector podrá quedar desconcertado con mi planteamiento; tanto mejor si es el caso.

Pero lo cierto es que en el balance de las masas, el número de tarados con altos coeficientes intelectuales y sobresalientes títulos profesionales es creciente y alarmante. La razón es simple, no necesitaré ecuaciones, ni largas disertaciones: nuestros sentidos permanecen cerrados, nuestra atención es débil y no nos damos cuenta de lo que tenemos al frente.

Entre nuestra desatención y nuestra torpeza sensorial, perdemos el contacto con la principal y la primera fuente de conocimiento: el darnos cuenta de lo obvio, lo inmediato, lo que está a la mano.

En una conversación, por ejemplo, pensamos en los significados, pero no vemos los gestos, las modulaciones del cuerpo, la musicalidad de la voz, la forma en que se suceden los sonidos y los silencios, las tonalidades de la piel, los movimientos y ritmos.

Tratamos de explicar todo con retorcidas y falaces especulaciones, pero desatendemos el mensaje directo que constantemente recibimos de todo. Y lo peor de todo es que nos comemos el cuento.

Pero el asunto es todavía más grave. No nos damos cuenta ni de lo que auténticamente llevamos por dentro: la rabia, el disgusto, la fatiga, la tristeza o el asco, entre otras. Vamos poniendo nombrecillos, escogiendo delicadamente eufemismos e inventando excusas para tapar ese gran hueco de inconsciencia que cavamos por pasar por alto lo obvio. Nuestro cuerpo habla, nuestra alma habla, pero nosotros no percibimos sino que tapamos el mensaje con nuestro pensamiento compulsivo.

Así que la primera invitación es a que se dé cuenta simplemente, observando lo obvio, de qué tan alejado está de sus sentidos. Una vez se dé cuenta y se alarme un poco, lo invito a que trate de jugar con ellos en sus situaciones cotidianas: la audición, el tacto, el gusto, el olfato, la vista. Meta los diferentes sentidos en sus interacciones, deje por momentos su loca verborrea mental y observe que pasa.

Tal vez se asombrará de cuanta información logra captar, adentro y afuera de usted. Si hace muy bien el ejercicio posiblemente lo calificarán de clarividente o brujo. En todo caso creo que se dará cuenta de cuánta razón tiene la canción de Bajo Tierra que dice: “pensar es tener los ojos enfermos”.



Entrega Especial

El método Feldenkrais® o cómo hacer que tu cerebro prospere

Lea Kaufmanⁱ



Resumen

El método Feldenkrais trabaja combinando movimientos biomecánicamente sanadores, con un profundo proceso de atención dirigida a ti mismo mientras te mueves, para promover una re-educación psicofísica enfocada al bienestar y la autoconciencia. En este artículo se presenta qué lo caracteriza metodológicamente, así como algunos casos de alumnos que encontraron alternativas de bien-estar a través de Feldenkrais.

Descripción

El método Feldenkrais trabaja combinando movimientos biomecánicamente sanadores, con un profundo proceso de atención dirigida a ti mismo mientras te mueves. Esto te permite darte cuenta cómo te organizas para moverte, y

ⁱ Lea Kaufman (Montevideo, 1978) es ingeniera, actriz, y maestra certificada del Método Feldenkrais de educación somática. Ha dictado cursos y conferencias en media docena de países de Latinoamérica y Europa, y actualmente es la directora de MovimientoInteligente.com.

diferenciar qué patrones de movimiento son saludables y cuáles no.

A través de este proceso se lleva a cabo una re-educación psicofísica que permite transformar los patrones poco saludables en otros que te otorgan mayor vitalidad, salud y bien-estar. Estos patrones de movimiento al transformarse permiten transmutar también los patrones emocionales y mentales asociados a ese movimiento.

Feldenkrais es una herramienta para madurar y prosperar de una manera natural, como lo hacen los niños. Los bebés maduran para poder pasar de boca arriba a pararse y caminar. Maduran para pasar de la dependencia absoluta a la autonomía. Para que el cerebro madure, y el bebé deje de ser totalmente dependiente y se transforme a un ser capaz de pararse en sus propios pies y sostenerse a sí mismo, usa el movimiento natural, espontáneo.

Pero ahí no termina la maduración. Una vez que somos adultos, ¿cómo seguir madurando hacia el uso de más y más de nuestro potencial humano? ¿Cómo movernos hacia la salud, la independencia y la libertad? De la manera en que lo hicimos de bebés, a través del movimiento, combinándolo con la atención.

Feldenkrais ofrece un abordaje al cuerpo en movimiento único, ya que su intención no es entrenar a la persona, ni tampoco es una terapia física convencional, o una terapia psicocorporal. Es un método para re-educar el cuerpo y la mente transformando patrones.

Sus características a nivel metodológico:

- No tiene un modelo: Feldenkrais no impone una postura “ideal”, sino que te ayuda para que, desde dentro de ti, de manera orgánica, emerja la postura “ideal” para ti mismo en cada momento. Así, no necesitas copiar a nadie, sino reorganizarte para estar en el mundo a tu propia manera.
- Trabaja sobre la comodidad y no sobre el esfuerzo o el dolor: Muchos trabajos “corporales”, exigen que te esfuerces más, que vayas hasta que duela un poquito o

que “jales” un poco más para lograr algo que te piden de afuera. En Feldenkrais, se requiere todo lo contrario: que busques la calidad del movimiento y no la cantidad o amplitud. Durante la sesión es fundamental que nada duela, ni siquiera moleste. Tu seguridad y comodidad son lo más importante, para que el aprendizaje se pueda dar. Ante el esfuerzo y el dolor, se activan mecanismos de defensa que impiden la re-educación. En un contexto seguro, el sistema nervioso está abierto para la mejoría. Esto no quiere decir que todos los movimientos sean “fáciles”, sino que te aprendes una manera de organizarte sin esfuerzo innecesario incluso en las acciones más complejas, aplicando solo la fuerza justa.

- Implica a toda la persona: Cuando vienes a una clase de Feldenkrais, no trabajas con tu hombro, o con tus abdominales, trabajas con todo ti mismo. La vía de acceso es el movimiento en el hombro, o en la pelvis pero no se queda ahí, sino que aborda a toda la persona en movimientos, pensamientos, emociones y acción.
- Aprendes por ti mismo de manera orgánica: Como no hay un modelo, no hay una postura impuesta de afuera. Así, la mejoría viene desde dentro de ti, desde una profunda re-organización de tu sistema nervioso, desarrollándote, como hacen los bebés, a través del movimiento.
- Facilita cambios más perdurables: Al habilitar cambios que surgen desde adentro de ti de manera orgánica, y no son impuestos desde fuera, es mucho más fácil mantener la mejoría obtenida, no solo desde la voluntad, sino a nivel orgánico.
- Metodología específica para sentirte a ti mismo: En muchas clases de movimiento dicen, “Siente tu espalda” o “Sé consciente de tus movimientos”. Pero, ¿cómo se hace eso? Muchas personas saben hacerlo espontáneamente, otras no tienen ni idea de cómo hacerlo. Para poder sentirte a ti mismo en detalle, necesitas entrenar nuestro sentido kinestésico, lo cual hace Feldenkrais de manera única.

- Aborda a la persona cómo un sistema: Cómo seres humanos somos un sistema vivo, y como tal funcionamos. Cualquier cosa que hagamos con una parte de nosotros mismos tiene una influencia en todo nuestro ser. Teniendo esto en mente, si hay molestias, por ejemplo, en el cuello, puedes aprender cómo usar tu pelvis para que el cuello mejore, sin estar sobreexcitando la zona afectada.



Todas estas características del método, permiten que su práctica tenga un impacto sobre toda la persona de manera integral.

No solo aprendes a moverte mejor, sino que mejoran tus pensamientos, tus emociones, y toda tu acción en el mundo.

Veamos algunos ejemplos de casos de alumnos.

Amanda, o cómo recuperar el derecho a respirar

Cuando llegó a mi oficina estaba muy angustiada. Me dijo que en las noches no podía dormir sobre su lado izquierdo porque se ahogaba. Además tenía mucho dolor en el brazo izquierdo. Había visitado a un cardiólogo, a un otorrinolaringólogo, a un gastroenterólogo, a un psicólogo y a un psiquiatra y nadie podía darle una explicación, menos una solución. Ella estaba muy preocupada porque creía que podía morir ahogada durante la noche. Todos los doctores le decían que no tenía nada, así que decidió probar algo diferente, y vino conmigo.

Observé que caminaba y se paraba con el lado izquierdo recortado. Es decir, el hombro y la cadera izquierda estaban más cerca una del otro que los del lado derecho. Como si estuviera doblada a la izquierda. Pensé que tal vez su postura tenía algo que ver con esos ahogos nocturnos. Así que trabajé con ella para que reconociera que su lado izquierdo estaba recortado y aprendiera a alargarlo, dándole espacio a los pulmones al recuperar la movilidad del pecho. También usamos diferentes estrategias para que pudiera estar muy cómoda acostada sobre el lado derecho, de tal manera que su sistema nervioso “pasara” esa información a cuando estaba sobre el izquierdo.

Luego de la sesión le pedí que se acostara sobre el lado izquierdo y pudo hacerlo con total comodidad. Se paró y se sentía muy bien. Estaba más simétrica y equilibrada. Pudo entender cómo su organización al dormir la estaba afectando, y de la manera en que la estaba doblada todo el tiempo la comprimía y le impedía que sus pulmones pudieran hacer su trabajo, dándole esa sensación de ahogo.

Amanda de fue muy contenta de poder encontrar un sentido y con él una solución a lo que ella sentía.

Luego de la sesión, durmió la noche entera y su esposo le dijo que ni siquiera había roncado. Recuperó su derecho a respirar y su alegría.

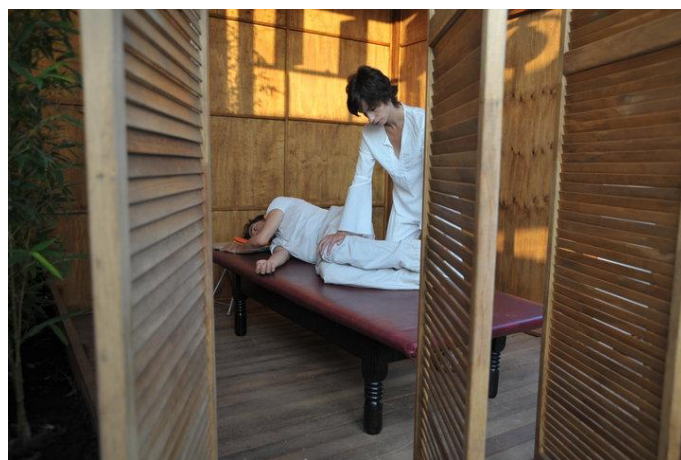
Laura, o cómo me provocho a mí mismo un dolor

Laura es una importante catedrática de la Facultad de Psicología. Es investigadora, trabaja mucho, está casada y tiene dos hijas. Se despertaba cada día con grandes dolores de cabeza que le duraban buena parte de la mañana. Sentía que no descansaba en las noches y no podía concentrarse en las primeras horas del día. El dolor teñía toda su vida. Había pasado por varios meses de exhaustivos estudios médicos y neurológicos. Por más que buscaron, los doctores no encontraron ninguna causa para su dolor. Le dijeron que no tenía nada, y que si le dolía la única solución era tomar unos fuertes calmantes.

Así llegó a mí, buscando alguna otra alternativa.

Empecé a trabajar con Laura con mucho cuidado y curiosidad. ¿Cómo hacía para tener esos dolores de cabeza? Inmediatamente noté lo tensa que estaba su mandíbula y su pelvis. Le pregunté si apretaba la mandíbula durante la noche y me dijo que sí, que dormía con un dispositivo para evitar apretar los dientes durante la noche. Durante una serie de 4 sesiones trabajamos acerca de cómo soltar la mandíbula, armonizando el tono muscular de la cara y el cuello. A la vez, aprendió a mover la pelvis y suavizar todos los músculos de esa región, que tiene una relación directa con la mandíbula.

Luego de la primera sesión Laura ya no tuvo dolor de cabeza, y poco a poco fue haciéndose más consciente de cómo el uso de su mandíbula y su pelvis era lo que la estaba afectando, y pudo sustituirlo por una manera más sana e inteligente de usarse a sí misma. Así, eliminó para siempre el patrón con el cual se provocaba los dolores de cabeza.



Ernestina, o un cerebro que vuelve a prosperar

Ernestina tuvo un infarto cerebral a causa del cual sufrió hemiplejía del lado derecho, con la correspondiente pérdida de sensibilidad y fuerza de ese lado. Además, repercutió en una afasia nominal, es decir, ya no volvería a hablar como antes.

Cuando salió del hospital no podía hablar, ni sostener algo en su mano. Caminaba con dificultad, usando una andadera y necesitaba ayuda para todas sus actividades, incluso comer, bañarse e ir al baño.

A los 8 días que salió del hospital comenzó su serie de lecciones del método Feldenkrais dos veces por semana. Sabíamos que re-educar a su cerebro dañado iba a ser un proceso arduo. Trabajamos con diferentes estrategias para que pudiera re-aprender, así como lo hizo de bebé, a volver a pararse, caminar y ser autónoma. Ella salía de casa sesión más tranquila, y caminando mucho mejor.

A los 15 días dejó la andadera, empezó a levantarse y dar algunos pasos. Su parálisis fue cediendo, aunque permanecía la insensibilidad.

Al mes, pudo sostener la cuchara, comer e ir al baño por sí misma.

Seguíamos trabajando, cada vez con movimientos más maduros correspondientes al desarrollo motor infantil y más retadores para ella. Con esos retos, suaves y seguros, su cerebro se estimulaba y empezaba a reaccionar. Esto tenía un impacto no solo en su movimiento, sino también en su lenguaje. Luego de cada sesión, era capaz de decir los nombres de cada planta en mi jardín. Poco a poco empezó a cantar, y a recuperar un poco el lenguaje. A las 10 semanas, ya reconocía palabras de letreros en la calle.

Poco a poco, de manera natural, empezó a hacer todas las actividades de su vida cotidiana, y a ser otra vez autónoma. Su ánimo mejoró muchísimo, estaba tranquila y contenta. A los 8 meses, recuperó totalmente su autonomía. Si bien su lenguaje no se recuperó del todo, puede hacer todas las actividades de la vida cotidiana y buena parte de sus tareas en su negocio.

Su cerebro reconoció que podía volver a recuperar funciones perdidas, y, a pesar de un daño irreversible, hacer reversible el movimiento y seguir prosperando.

Ernestina, Amanda y Laura son solo algunas de las personas que han accedido a sus recursos internos de mejoría a través del Método Feldenkrais. Sin embargo, para hacer que el cerebro y toda la persona prosperen, mejoren y se optimicen, no hay que esperar a estar mal. Todo el tiempo, todos, tenemos la posibilidad de estar mejor. El

movimiento consciente, inteligente y sensible es una herramienta para ello.

Aquí dejo una pequeña clase en mp3 para que tú mismo puedas vivenciar un cerebro que prospera:

<http://movimientointeligente.com/obsequio.php>



Reseña en imágenes de la realización del SAT II en España a cargo del Equipo de la Escuela

Julio fue un mes de viajes, encuentros y también de trabajo. El equipo de la Escuela se dirigió a Europa y dedicó la segunda parte del mes a la realización del SAT II en Quintana de Valdivielso, España. Aquí queremos compartirles una breve reseña de este trabajo en imágenes, y además compartimos el relato hecho por uno de los participantes sobre el ritual de paso que hizo con su pequeño hijo luego de transcurridos unos días de haber vuelto a casa.



El lugar



De izquierda a derecha aparecen: Beatriz Vega, Maria Grazia Cecchini, Jorge Llano, Sebastián Restrepo.



El grupo



Durante las sesiones de mutuo acompañamiento.



En los momentos previos a la descarga.



Acercándose el cierre.



Algunos de los participantes.

Para Finalizar, sobre el ritual de paso Luis nos comparte lo siguiente:

Ritual de paso de Lluc **Figueres (Costa Brava) Girona-España**

Aprovechando que mi mujer está en Sevilla en el SAT3, ayer por la tarde coloqué a mis dos hijas en casa de unas amigas y así me quedé solo con Lluc (Lucas) hasta el día siguiente. Por la tarde fuimos preparando la tienda de campaña y la leña para hacer un fuego en el patio de casa. Cuando oscureció Lluc encendió el fuego y fue alimentándolo para hacer brasas y poder asar la carne. Yo preparé los pinchos y las butifarras y cuando todo estaba

listo empezamos a cenar. Todavía no le había contado a Lluc toda la movida porque no encontraba el valor y el momento idóneo para ello.

Cuando acabamos de cenar llamé por teléfono a mi padre que vive a 150 km, Lluc quiso contarle nuestra aventura. Luego hablé yo con él. Parecía contento aunque un poco desubicado de todo aquello. Al despedirme le dije “Papa, t’estimo” (Papa, te quiero). Creo que en toda la vida era la segunda o tercera vez que me atrevía a decírselo. Él me respondió que también. Ya sé que este gesto no es aún la finalización del trabajo de reparentalización que nos proponía Jorge en el SAT, pero como aún tardaré más de 15 días en ver a mis padres, pensé en dar un anticipo. Además tenía ganas, de alguna manera, de hacerlo presente en nuestro ritual.

Todo estaba oscuro, el fuego iluminaba nuestras caras. Después de cenar, ya con el estómago lleno Lluc jugaba con el fuego y entonces le expliqué que íbamos a hacer un ritual de paso. Que mi abuelo lo hizo con mi padre y éste a su vez lo hizo conmigo cuando yo tenía su misma edad, a los ocho años. Se trataba de pasar una noche sólo en la tienda de campaña.

Si superaba la prueba, yo le regalaría un objeto muy especial que iba pasando por los hombres de nuestra familia (el día anterior fui a comprar una navaja y le grabé nuestro primer apellido en la empuñadura).

Le dije que esta tradición era para demostrar su valentía como hombre. Un hombre fuerte pero no violento. Un hombre que reconoce sus miedos y es capaz de sostenerlos. Un hombre que respeta a las mujeres y a la vida. Un hombre que asume su destino y elige vivir con honor y dignidad. Creo que la idea le gustó.

Deseo con todo corazón que Lluc empiece una nueva generación de hombres que tomen su fuerza masculina y ocupe el lugar que le corresponde en la familia.

Después de todo el “encuadre” se puso el pijama y se lavó los dientes como cada día. Escogió el peluche más grande

que encontró (un jaguar), una linterna y un teléfono y lo acosté a las 11 sólo en la tienda. Yo me acomodé para pasar la noche en el sofá de la planta baja para así estar más cerca de él si me necesitaba. La noche se presentaba larga también para mí. Fuera soplaba un viento fuerte (tramuntana) que daba la impresión que en “tusecons” se iba a llevar la tienda de campaña y al niño volando por el cielo. Las hojas y las ramas de los árboles se mecían con un molesto ruido. Yo me acosté más tarde pero no me costó dormirme. A las dos y media suena mi móvil. Es Lluís que tiene sed. Salgo a la jungla con un vaso de agua y se lo doy. Ahora tiene pipi. Los dos tenemos pipi. Bueno, una vez saciadas nuestras necesidades lo acuesto otra vez. Me dice que no tiene mucho miedo pero que el ruido del viento no lo deja dormir. Ya me dan ganas de meterlo en casa y dejar el ritual para el año que viene. Pero ahí sostengo yo, aguantando el tirón. Sostenemos los dos. Lo dejo otra vez sólo en su tienda y yo me meto otra vez en casa. Ahora parece que el viento amaina un poco. Me duermo rápido hasta que vuelve a sonar el móvil otra vez. Miro la hora. ¡Son las 8! ¡Victoria, lo hemos conseguido!

Salgo de casa con el trofeo escondido en la mano y me meto dentro de la tienda con él. Está esperando su recompensa con ilusión. Me sorprende su comentario cuando ve el regalo “pensaba que me ibas a regalar otro peluche”. Con cuidado vamos abriendo todos los accesorios de la navaja multiusos y le voy contando todo el tiempo que yo la he tenido guardada. Poco a poco su cara se va iluminando de alegría. Se va dando cuenta que algo grande ha pasado. Está orgulloso de haberlo conseguido. Ha superado la prueba.

Creo que el fuego es el símbolo masculino y la navaja, un símbolo fálico.

Esto será nuestro secreto. Si le pregunta al abuelo, el abuelo tiene la consigna de decir que no sabe nada. Es el secreto de los hombres de la familia. Su padre lo tenía con él y él lo tuvo conmigo. Nadie puede saber lo que realmente hemos hecho esta noche. Si alguien pregunta

pues nada que yo le he regalado la navaja sin más explicaciones. Después hemos desayunado juntos. Ahora, mientras os escribo estas líneas él está mirando los dibujos animados jugando con la multiusos. Fuera, aún sopla viento. Parece que se va reanimando más. La “tusecons” y las ramas de los árboles se balancean al ritmo de una danza mágica. Parece que nada ha pasado. Aparentemente todo es como siempre. De vez en cuando Lluís desde el sofá me da las gracias otra vez. Creo que ya me las ha dado cuatro o cinco veces. Se lo ha ganado. En nuestros corazones algo ha cambiado. Ahora me viene a la memoria el regalito del último momento del SAT. Yo lo abrí delante de mi mujer. Había dibujado un corazón con unas puertecitas entreabiertas y decía: “Las puertas del corazón se abren hacia dentro”. Nada será como antes, lo prometo.

En estos momentos siento un profundo agradecimiento. Por la vida que me ha sido regalada. Por estar vivo. Por el regalo de tener un hijo varón. Agradecimiento a todos los hombres de mi familia. ¡Hemos superado la prueba! Una de mis tareas era con el amor admirativo. Creo que hoy le he dado un pequeño empujoncito.

Gracias Jorge por darme esta oportunidad. Gracias a todo el equipo colombiano por su entrega, a Bea y a Sebastián. Gracias a Claudio, a M. Grazia y a Eli. Gracias a todos y todas vosotras por estar a mi lado y leerme. Os siento cerca.

¡Lucha!

Us estimo (os quiero).

Lluís.

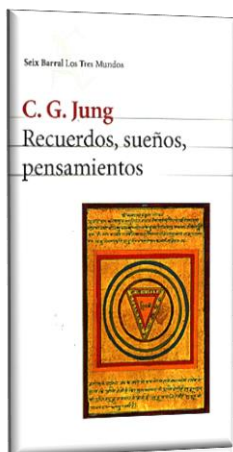


Libros Recomendados

Recuerdos, sueños y pensamientos

Carl Gustav Jung

Barcelona. Editorial Seix Barral. 1996. 425 páginas

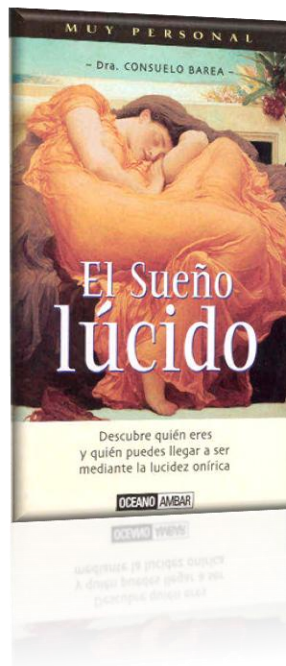


Publicado después de la muerte de Jung, Recuerdos, sueños y pensamientos es un relato autobiográfico en el que el autor pone de relieve a manera de confesión todo el conjunto de experiencias, acontecimientos pasados, descripciones, viajes y encuentros, así como también las visiones que desembocaron en la elaboración de su obra. Se entiende entonces cómo el camino recorrido por Jung en la elaboración de su noción del inconsciente colectivo, de los arquetipos, de los sueños, y el mundo simbólico, trascendió una comprensión meramente psicológica y lo llevó a la exploración de lo más profundo de la naturaleza humana, desde sus maneras más primitivas hasta el mundo espiritual. Este testimonio más íntimo convierte al libro en una pieza importante tanto para simpatizantes de su obra como para aquellas personas que desean aproximarse a ella sin un disponer de un conocimiento previo, pues encontrarán una introducción a sus teorías desde la intimidad del autor.

El sueño lúcido

Consuelo Barea

Barcelona. Editorial Océano Ámbar. 2006. 423 páginas



En este libro la autora ofrece una amplia introducción sobre la naturaleza, los mecanismos y las características de los sueños, para después centrar la atención en los sueños lúcidos. Este es un manual práctico y cualquier persona puede ejercitarse en la comprensión de sus sueños y en la lucidez onírica, sacando partido de este recurso para superar dificultades y también para acceder a una rica fuente de inspiración y creatividad. Además de comprender todos los factores que intervienen en los sueños lúcidos, el lector aprenderá técnicas para adentrarse, paso a paso, en la mente.

