



Escuchando la sabiduría del cuerpo

Aplicación de los principios y técnicas de la
psicoterapia corporal en la terapia manual y
del movimiento

(Por Sol Petersen)

Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a Ron Kurtz y a todos mis instructores del método Hakomi por sus enseñanzas e inspiración. A Robert Schleip, Hubert Godard , Mark Gray y Carrie Tuke por su enorme paciencia y contribuciones en conversaciones a media noche. A Mark Gray y Sarah Tuke por su incansable trabajo en el diseño de tablas. A Ron Kurtz por su contribución en el proceso del contenido de las tablas. A Halko Weiss por poner el artículo apunto. A Marilyn Morgan por la originalidad de la tabla en espiral. A Penélope Carroll por no cansarse de leer, apoyar y ayudarme en la edición. A todos mis clientes y estudiantes que son por supuesto mis mas grandes maestros.

Para mas información sobre las habilidades psicoterapéuticas para terapeutas corporales dirigirse a la página web de Sol Peteresen: www.theradiantbody.com

TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN al castellano: Bibiana Badenes (www.kinesis.es) y colaboradores: Irene Merce y Jordi Lozano.

Escuchando la sabiduría del cuerpo

Aplicación de los principios y técnicas de la psicoterapia corporal en la terapia manual y del movimiento por Sol Petersen.

Resumen

Este artículo explora el potencial que supone aplicar los principios y técnicas de la psicoterapia en el contexto de las terapias manuales y de movimiento. Trata aspectos como la escucha, el estar presente, así como el establecimiento de un contrato claro como base de este enfoque centrado en la persona: "Equipo de Aprendizaje."

Este artículo trata de contestar a la pregunta: ¿cuáles son los factores para el éxito terapéutico? Para ello se toman en consideración los siguientes conceptos: el aprecio incondicional, la integración, la atención plena, la capacidad de autorreflexión, la relación entre curación y aprendizaje y otros aspectos dentro del proceso terapéutico.

El artículo concluye que la interiorización del terapeuta es un factor clave en el desarrollo de una relación cooperativa y ayuda al potencial autosanador del cliente.

¿Cómo escucho?

¿Cómo escucho a los demás?

"Como si cada persona fuera mi Maestro diciéndome sus últimas y estimadas palabras".

Hafiz¹

Tiene los ojos negros y la cara con rasgos fuertes como los de una mujer para la que la vida no ha sido siempre fácil. Daniella está tumbada de espaldas sobre una camilla de masaje. Sus ojos están cerrados, profunda y cuidadosamente respira y deja salir un silencioso y satisfecho sonido a modo de exhalación.

Mis dedos se hunden profundamente en sus tejidos blandos alrededor de su codo lesionado y ella empuja firme pero sin esfuerzo hacia mí, como un gato estirándose lentamente. Ablando mi mano un poco más y a través de mis dedos puedo sentir su respiración. Alrededor de los huesos del brazo puedo sentir dónde está libre y flexible su tejido conectivo, así como las áreas endurecidas y restringidas. Conforme ella se mueve, utilizo mi toque para intentar persuadir al tejido y encontrar más espacio, fluidez y vitalidad en los tejidos adheridos. La sensación es como un baile.

Ella se estira de nuevo. La cantidad y dirección de la resistencia que le opongo es precisa y le permite explorar su movimiento y la potencia del brazo.

Si mi presión es demasiado fuerte, le parará; si es demasiado ligera, no recibirá la satisfacción de su movimiento. Aunque sus ojos permanecen cerrados, puedo percibir que ella está muy despierta y presente - al igual que yo.

Empieza a empujarme un poco más fuerte. Todo su cuerpo empieza a involucrarse. Daniella sonríe y, aún con los ojos cerrados, dice: "Esto me hace sentir realmente bien". Presiona su cabeza hacia atrás contra la camilla y lentamente la gira hacia mí. Abre los ojos y dice; "¿Puedo empujar más fuerte contra ti? Yo digo: "Por supuesto, aunque no lo hagas demasiado rápido."

ligeramente, apretando las mandíbulas y dejando salir un sonido a modo de gruñido grave. Es como el estruendo de un volcán. Mis intenciones por liberar el tejido y el movimiento cambian rápidamente para intentar crear una presión segura para ambos, a la vez que suficiente para que ella se sienta satisfecha. También empiezo a sentir curiosidad sobre sus pensamientos y sentimientos, pero quiero dejarle la oportunidad de interiorizar en su experiencia sensorial. Es una atleta y conozco claramente cuál es su fuerza. Sentado sobre mi taburete (me alegro de que no tenga ruedas) me inclino un poco más hacia ella, a la vez que me apoyo y empujo contra el suelo y la camilla. Ella empuja más fuerte y le pregunto: "¿Hay alguien o algo contra lo que empujas?".

Ella aprieta los dientes y tengo la sensación de que podría enviarme de un empujón al otro lado de la habitación. Consigo permanecer con ella mientras suelta un latigazo con todo su cuerpo y emite un grito agudo.

Doy un vistazo a la sala y veo las caras de alerta de los estudiantes y terapeutas del curso de Integración Estructural. Si estaban adormecidos antes de esta demostración, seguro que ahora están despiertos e interesados.

Sostengo el brazo y hombro de Daniella mientras su cuerpo se ablanda y se encoge en un incontrolado sollozo. Entonces ella grita: "¡Cabrón, cabrón, cabrón!". Espero a que se calme y le pregunto si quiere hablar sobre lo ocurrido. Su historia nos revela maltrato físico por parte de su padre y posteriormente también como presa política. Yo estaba sentado en el mismo lado en el que su padre se sentaba en la mesa del comedor. Conforme ella vuelve en sí, se asombra de la profunda necesidad que todavía tiene por decirle NO a su padre, aún después de tantos años. Su fuerza física siempre la ha ayudado a mantener el control y recuperarse del maltrato recibido.

Se incorpora, se seca las lágrimas de los ojos y sonríe. Una mujer fuerte y mediterránea, que se encuentra con sus emociones, y que dice: "Qué fuerte ha sido esto - gracias, lo necesitaba."

Ella respira profundamente, tensa todo su cuerpo y empuja su brazo hacia atrás lentamente pero con mayor fuerza, temblando

Los estudiantes, que habían estado absortos por la experiencia, empiezan a respirar más fácilmente de nuevo. Estando sentada, le pregunto a Daniella si podemos cambiar la orientación y volver al trabajo de movimiento y función de su brazo y cintura escapular. Ella estira su brazo y dice: "De hecho, me

encantaría. Mi codo y mi brazo se encuentran fantásticamente ahora".

Los descubrimientos, la descarga, la satisfacción de extensión y alivio, la consecuente comprensión y significado que Daniella sintió en esta sesión y en las anteriores, fueron en gran parte una tarea realizada por los dos, escuchando, poniendo atención, sintiendo curiosidad, siguiendo los movimientos naturales y espontáneos del cuerpo, esperando, tomándonos tiempo y poniendo interés, no sólo en el desarrollo y resolución físicos sino en la íntima conexión entre cuerpo, mente, corazón y espíritu. El marco de las Diez Sesiones de la Integración Estructural fue un lugar muy seguro para liberar, soltar y transformar intensos asuntos mantenidos profundamente en el cuerpo².

Posteriormente, Daniella comentó que le costó entre seis meses y un año integrar completamente la cadena de cambios estructurales, de coordinación y psicológicos que ocurrieron durante el transcurso del trabajo que hicimos juntos.

Elementos fundamentales en la tarea "casi imposible" de simplemente
Prestar Atención

"El milagro no es caminar sobre el agua. El milagro es caminar sobre la tierra verde, viviendo intensamente en el momento presente y sintiéndose realmente vivo."³

Los Elementos fundamentales para el desarrollo de una relación curativa son:

- Establecer un contacto positivo y un contrato claro con el cliente.
- Seguir el flujo de su experiencia, con empatía y consciencia.

I. Contacto Positivo y Contrato Claro - un elemento básico para un acercamiento centrado en la persona

En la historia de Daniella, es significativo el acontecimiento que ocurrió en la tercera de nuestras diez sesiones juntos. A esas alturas habíamos establecido unas bases en dos áreas importantes: contacto, o la calidad de la relación, y la claridad del contrato cliente/terapeuta.

Yo había señalado que el tener consciencia y el tener una actitud de autocuidado eran partes esenciales para mantener los objetivos de interiorizar durante las Diez Sesiones - y que las respuestas emocionales, aún no siendo un objetivo, a menudo formaban parte de cualquier cambio psicológico significativo. A pesar del hecho de que sus sesiones eran observadas por quince estudiantes, Daniella se sintió segura y bastante convencida. Esto fue así gracias a su sentido de sí misma, por un lado, y a su respuesta ante el cuidado que tanto la clase como yo pusimos para crear una atmósfera propicia de trabajo/curación. Ella sabía qué quería obtener de las sesiones, invirtiendo una gran cantidad de tiempo y dinero para tener esta experiencia.

En la primera sesión clarificamos los objetivos e intenciones que cada uno de nosotros teníamos, establecimos claridad sobre nuestra comunicación verbal y

a través del toque, y sobre la comunicación entre cada uno de nosotros y la clase. Nuestra primera compenetración fue fácil y natural. Por supuesto, esto no es siempre así con todos los clientes.

Tras la fuerte respuesta emocional de Daniella, fue importante para mí demostrar a los estudiantes que es posible pasar con fluidez y gracia de una faceta a otra del trabajo. Es decir, pasar de estar presente e interesado en una respuesta fuertemente emocional y física a retomar la concentración en una simple exploración de un rango de movimiento y manipulación de tejido blando y en una parte del cuerpo diferente.

Una sesión integradora abarca muchas dinámicas; desde equilibrar articulaciones y tejidos blandos, ejercicios y exploración del movimiento, a estar pendiente de respuestas perceptivas y emocionales, hasta investigar las actitudes y conciencia que permitirá al cliente continuar con este trabajo por sí mismo/a. Una visión centrada en la persona significa escuchar en todos los niveles, tanto hacia el cliente como hacia ti mismo.

II. Seguir el flujo de la experiencia durante una sesión

La figura 1 muestra gráficamente el flujo de las intervenciones del terapeuta y las experiencias del cliente en una sesión. De hecho, este cuadro podría representar el flujo de una sesión entera o sólo una parte de una sesión. Comienza con el encuentro del terapeuta y el cliente de manera ordinaria. El terapeuta, mediante empatía, sabiduría y un hábil diálogo, contacto, toque y movimiento (según convenga) guía al cliente durante el momento presente hacia estados más profundos de conciencia de aprendizaje y experiencia. En estos estados, el terapeuta mantiene un espacio de trabajo seguro y dirige las exploraciones y las nuevas experiencias. El terapeuta se permite a sí mismo/a involucrarse personalmente en el trabajo pero tiene la responsabilidad de "mantener" la atmósfera segura, curativa para que el cliente pueda explorar su conciencia de cuerpo y mente.

Al cliente se le guía hacia un nuevo entendimiento y, al volver a la conciencia ordinaria, se le asiste para que pueda integrar las nuevas experiencias. El terapeuta también atraviesa diferentes estados y actividades durante la sesión.

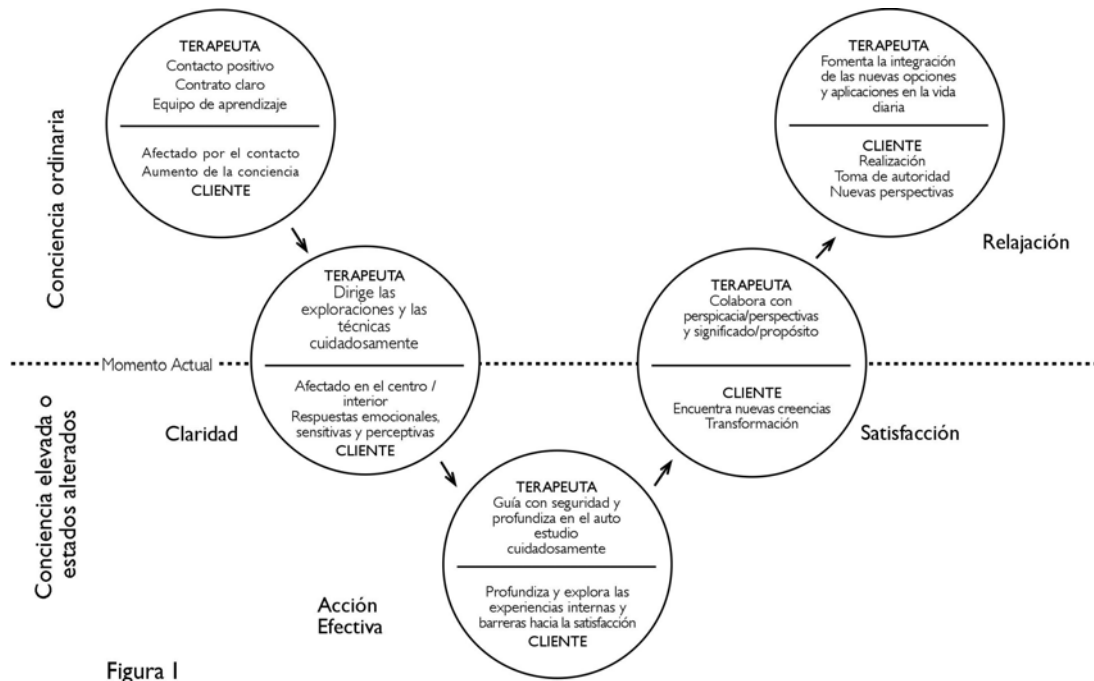
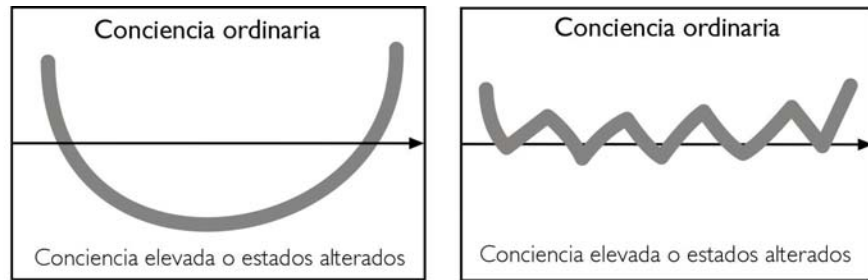


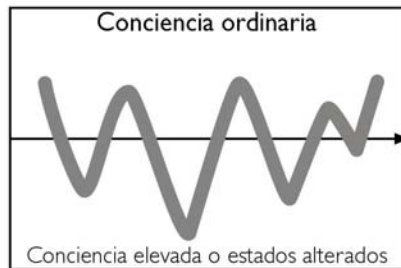
Figura I

Algunas variaciones en el flujo de la experiencia de los clientes durante una sesión

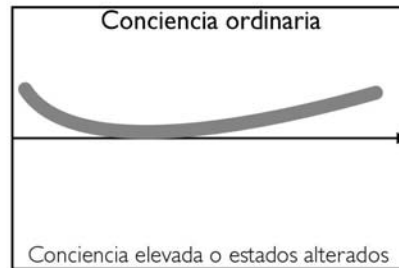


1. El cliente progresivamente profundiza hacia el trabajo transformador y luego lo integra de vuelta a la conciencia ordinaria.

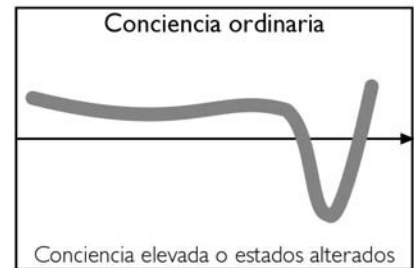
2. El cliente empieza a profundizar pero inmediatamente vuelve a la conciencia ordinaria.



3. El cliente llega a una conciencia más profunda y vuelve a la conciencia ordinaria varias veces durante la sesión.



4. El cliente permanece en conciencia ordinaria durante toda la sesión.



5. El cliente no profundiza hasta justo antes de terminar la sesión.

Figura 1A

Cuentan una historia de un psicoterapeuta, Carl Jung, sobre su auto-duda y auto-crítica respecto a un cliente con el que él sentía que había fracasado. Sentía que nunca había sido capaz de llegar a él o ayudarlo. Un día el cliente se marchó a un país lejano con la idea de no volver. Años más tarde, Jung recibió una carta de este cliente. Era una carta expresando una abrumadora gratitud. El cliente sabía que Jung se sintió frustrado con la terapia y quiso asegurarle que había atravesado muchos cambios y que ahora se sentía pleno y curado y que gran parte de ello lo atribuía al cariño, apoyo y comprensión que sintió por parte de su estimado terapeuta.

III. Aprecio Incondicional, Atención Plena y Relación Sanadora

Hace años pasé dos días enseñando Coromandel al Maestro Taoista Ni Hua Ching, donde vivo, en Nueva Zelanda. Desde el primer momento que le conocí, me sentí atrapado por su presencia tan amable aunque a la vez poderosa. Estuvimos conduciendo, caminando y visitando. Era un compañero amigable. Durante la tarde, sentados junto al fuego, bebiendo té verde, sentí cómo todo mi ser se empezaba a abrir a él. Él no hacía nada especial. De repente, quise preguntarle sobre mis aspectos más profundos, aquellos de los que nunca hablo con nadie. Su tacto, interés y su aceptación sin juicios eran incondicionales y estaban totalmente presentes. Estuvimos hablando durante un tiempo esa tarde. Sentí que me había limpiado profundamente.

Thomas Moore, en el *Cuidado de las Almas* dice, "En psicoterapia tratamos heridas del corazón, problemas de amor y, por tanto, la cura es el amor. Nuestros corazones piden cariño, aceptación de la complejidad y hablar en nombre de su parte desconocida. Puede que sea necesario estirar el corazón a lo ancho lo suficiente para que quepan la contradicción y la paradoja."⁴

Ron Kurtz, el fundador de la Psicología Experimental Hakomi, se refiere a este estado terapéutico de cariño como aprecio incondicional - un estado compasivo de viveza y empatía.

La Psicoterapia Hakomi es un proceso de descubrimiento y estudio de los patrones del cuerpo y de la mente, así como de los pensamientos internos tal como son experimentados, con el fin de poder desarrollar opciones alternativas y elecciones satisfactorias. Está basado en los principios de atención plena, no Violencia, Unidad, Organicidad y Holismo de Cuerpo y Mente.

El método Hakomi es una síntesis de los enfoques modernos de psicoterapia corporal con sus propios y singular forma y arte. Hakomi usa una conciencia cuidadosa para sacar a la luz nuestros pensamientos organizativos y ve el cuerpo como la puerta para comprender el carácter.

De acuerdo con Kurtz, mediante el aprecio incondicional nos convertimos en el contexto correcto de aprendizaje y curación con el fin de desplegarlos/desarrollarnos. El aprecio incondicional nos conduce más allá de los límites normales de nuestro carácter, aunque existen muchos factores que pueden distraernos de este estado: nuestras reacciones automáticas y la contratransferencia, la necesidad de obtener resultados y experiencias que validen nuestra adecuación, nuestra propia y constante charla y planes internos y nuestra necesidad de saber o estar en lo cierto.

Ron Kurtz dice, "La forma en que yo siempre he percibido y he hablado sobre la relación sanadora ha sido siempre en términos de método y técnica. Consistía en crear seguridad avanzando lentamente, adaptándose a las necesidades inconscientes del cliente. Consistía en conseguir la cooperación del inconsciente del cliente haciéndole saber que yo estaba siguiendo el flujo de la experiencia y que entendía y aceptaba lo que le estaba ocurriendo al cliente. Todo ello estaba hecho como un método, como tareas terapéuticas. Pero no se hablaba mucho sobre cuál debería ser el estado de la mente del terapeuta para poder desarrollar esas tareas. Y así pues, yo lo veía como una actividad, como algo que hacemos, no como algo que somos."

"Ahora me doy cuenta que todas estas acciones también pueden ser la consecuencia natural del estado de la mente del terapeuta. En lugar de ser algo que nosotros realizamos deliberadamente de una forma establecida, nuestras acciones pueden fluir libre y fácilmente desde nuestro estado de la mente. Yo llamo a esto aprecio incondicional. Si nosotros estamos calmados, si descendemos nuestro ruido interno, nos hacemos más sensitivos. Estando presentes con una alta sensibilidad, estamos más atentos a lo que el otro está experimentando. Cuando apartamos nuestras agendas personales, podemos ver a través de la

superficie las manifestaciones de la otra persona e incluso la fuerza y sufrimiento en el interior. El llegar a ese interior nos induce a la compasión. Desde la compasión, las acciones correctas surgen. Nuestro estado mental empieza este proceso y a la vez se retroalimenta para continuarlo.

"Para mí una terapia ya no se trata fundamentalmente de herramientas y teorías. Todavía estoy intentado ser un buen terapeuta. Todavía tengo que conocer y utilizar mi fuerza como terapeuta. Pero todo ello no es suficiente. Necesito tener un aprecio incondicional, para actuar desde mi corazón y mi espíritu. En mi opinión, esta conexión amorosa e íntima entre las personas es la base y el propósito de nuestra vida, y la fuente de la curación que nosotros producimos"⁵.

Como terapeuta de Integración Estructural y profesor, siempre me ha fascinado la sorprendente naturaleza transformadora que posee esta terapia. En 1989 experimenté mi primer seminario de Hakomi y me entusiasmé con las posibilidades que ofrecía este método aplicándolo a la terapia manual y del movimiento.

Fui a visitar a Ron Kurtz a Oregon, USA, y comencé un proceso de entrenamiento y de descubrimiento acerca de cómo poder aplicar su método en mi propio trabajo.

Las habilidades y perspectivas que aprendí fueron una inestimable ayuda para interesarme por los enfoques holísticos y dirigido a la persona para una integración del cuerpo y la mente. Muchas de las tablas que utilizo en este artículo están basadas en mi estudio del método Hakomi.

El Sorprendente Poder del Movimiento y Toque Cuidadosos Cuando reequilibrar el tejido blando no es suficiente

La integración estructural y muchas otras escuelas de terapia manual usan un concepto que dice: si consigues que los tejidos, las articulaciones y la coordinación estén equilibrados, es decir, si consigues el equilibrio corporal, el mecanismo innato de autocuración que tiene el cuerpo se activa. O en palabras de Ida Rolf: "Cuando el cuerpo consigue trabajar apropiadamente, la fuerza de la gravedad puede fluir a través, y entonces el cuerpo espontáneamente se cura"⁶. Joan (no es su nombre real) recibió las Diez Sesiones de Integración Estructural hace un año y fue modelo en un curso de formación de terapeutas de Tres Series Avanzadas. Joan tenía un encantador sentido del equilibrio, verticalidad y enraizamiento. De hecho, a primera vista uno podría pensar: "¿qué tipo de trabajo podemos hacer aquí?". Me interesó la manera cómo mantenía los hombros. Los brazos estaban ligeramente rotados internamente. Las escápulas estaban ligeramente elevadas y protuídas. Notaba un poco de protección.

Le pregunté si podía utilizar un ligero toque y conciencia del movimiento para explorar la postura de su hombro. Dijo que por supuesto. Coloqué mis manos

suavemente sobre ambos brazos para mantener su postura tal y como estaba, y luego sujeté el peso de manera que podía estar de pie sin tener que sujetar los hombros. Notó que su respiración se hacía más fácil y que era más consciente de que sus hombros se iban hacia 'dentro'. Le pregunté si podíamos explorar sus hombros llevándolos más hacia delante o hacia atrás. Ligeramente le giré los hombros unos milímetros hacia adentro. Ella dijo: "Por favor, para". Aunque el movimiento era imperceptible desde el exterior, para ella era obviamente enorme. Joan empezó a hablar sobre su relación de pareja, el padre de sus hijos, que no funcionaba bien según ella y sobre qué era lo que ella necesitaba hacer para sentirse bien.

Cuando se sintió completa tras haber explorado su conciencia, sus sensaciones, pensamientos y emociones, volvimos a su posición original y pregunté si podíamos probar con una nueva posición. Todavía sujetando sus brazos y hombros, lentamente los giré externamente hacia una posición más abierta. Abierta fue justo como ella se sintió. Quizá incluso demasiado abierta. Pero estaba bien. Aquí se sintió como si se reclamara. Continuamos valorando la función de su hombro y brazo. Ciertamente no había restricciones del tejido blando que mantuvieran los hombros en esa posición. Hubiésemos podido trabajar hasta el infinito sobre los tejidos blandos para "ajustar el problema" y nunca habríamos conseguido el resultado deseado. Dirigimos nuestra atención a fortalecer un nuevo equilibrio en la función brazo-hombro-pecho y a ella le resultó muy liberador. a sí misma, a su propio cuerpo, a su vida, a su futuro. Era excitante y al mismo tiempo le daba miedo. Durante nuestras tres sesiones juntos, el tema de reclamarse y volver a sí misma se hizo más claro y fuerte. Ella se hizo más consciente de cómo la posición del brazo era un reflejo inconsciente con un significado más profundo. Seis meses más tarde, dejó a su pareja y reclamó su nueva vida.

Cuando alcanzamos (a tocar) los patrones internos (creencias internas, posturas internas, estructuras internas, movimientos internos) siendo conscientes, es posible cambiar esas estructuras profundas. Los antiguos patrones pueden perder su fuerza. Se pueden establecer y fortalecer nuevos patrones. Para que el trabajo transformador se mantenga necesitamos aprender a estar presentes y curiosos, es decir, estudiar nuestra experiencia. Ello conlleva práctica.

En el marco terapéutico, puede que utilices el estado de atención durante un minuto o menos con el fin de profundizar, acceder y atraer el material interno a la conciencia. Cuando el material interno es consciente podemos empezar a aprender sobre experiencias significativas que habían desaparecido, heridas ocultas y significados importantes.

El Toque que escucha
Las Manos Hermosas
*Este es el tipo de amigo que tú eres-
Sin que yo me dé cuenta de la historia angustiosa de mi alma,
Te cueles en mi casa por la noche,
Y mientras duermo,
En silencio te llevas
Todo mi sufrimiento y mi sórdido pasado
En tus hermosas manos.*

Hafiz⁷

El Lenguaje del Tejido

En el enfoque de Judith Aston sobre la terapia de tejido blando, ella destaca un refinado nivel de atención en el toque, el cuál se encuentra y conecta con el tejido y no lo fuerza sino que lo sigue. *"Todos los tejidos tienen un lenguaje que tenemos que descubrir pero, para escuchar realmente, nuestro toque debe ser tridimensional, no lineal. Cuando seguimos las fibras musculares del tejido, éste se siente suave y liso y se refleja en toda el área fascial"*⁸. Si no aprendemos a escuchar al tejido podemos sobrepasar la resistencia y causar dolor al cliente.

Franklyn Sills, en su libro *"Biodynamics Craniosacral"*, habla elocuentemente sobre las posibilidades y el papel de la escucha mediante el toque en la terapia manual.

"La verdad se encuentra en las profundidades de nuestra escucha. Las habilidades de percepción son la base de este trabajo. Presencia, contacto, enraizamiento, y la calidad del espacio que mantienen son esenciales para tener éxito. Escuchar, no mirar. Escuchando expandimos, mirando estrechamos. El objetivo de este trabajo no es liberar la resistencia o tratar derrames/problemas/salidas/temas a tratar, sino liberar la salud inherente dentro de la resistencia o la perturbación".

"La curación ocurre en este presente eterno. La atención y la intención son la clave en la relación terapéutica. Escucha, escucha, escucha. Deja que las imágenes vengan, pero no reduzcas la mirada. Ten un sentido espacioso de la escucha (espacioso y paciente). ¿Qué te está diciendo el sistema del paciente?, ¿Puedes permitir que el plan inherente al tratamiento aparezca a su propio tiempo? El plan de tratamiento se esconde entre los puntos de apoyo que organizan la perturbación dentro del sistema. Si tú estás en silencio y mantienes un amplio campo de escucha, el plan del tratamiento empezará a expresarse por sí mismo. Deja que tus manos floten y ve más allá de las barreras de la palpación para realmente escuchar. Escucha con un interés y un espacio cuidadosos, no con necesidad".

"Escucha en busca de expresiones de salud. Es relativamente fácil palpar

resistencia y desorden. Pero ¿puedes sentir la Curación que lo centra todo? Éste es tu reto”⁹.

Escuchando con tus ojos

'Mirar' tiene, por supuesto, un lugar en la terapia corporal. Los terapeutas ciegos demuestran que pueden escuchar y ver desde otro lugar. Pero para la mayoría de terapeutas corporales la lectura corporal visual es una herramienta de valoración significativa. De hecho, la lectura corporal empieza desde que el terapeuta ve al paciente. Ida Rolf explica cómo escuchamos con nuestros ojos.

“Para mí, el cliente no es algo diferente. Cuando estoy aplicando Rolfing, él y yo formamos una unidad durante, por lo menos, el tiempo que estoy trabajando. Mirar y sentir. Un sujeto te llega mostrando todo tipo de cosas que te están hablando.”

El Papel de la Atención plena en el Proceso Terapéutico

¿Qué significa la Atención plena? Varela, Thomson y Rosch en “Atención incorporada” dicen, “...la base de la práctica de la atención plena supone la adquisición de conciencia a través de una focalización relajada sobre cada momento de la experiencia que aparece, ya sea en los períodos durante la sesión de tratamiento o en la vida diaria”¹¹.

Escuchar en el proceso terapéutico refleja nuestra capacidad para escuchar en el instante las experiencias del momento de nuestra vida diaria y tomar conciencia del torrente constante de nuestras reacciones automáticas.

El Sonido del Teléfono me guía hacia Mi Propia Verdad

En la actualidad es muy difícil escapar del sonido del teléfono: en el autobús, en la calle o incluso en una isla remota; los teléfonos móviles se han convertido en omnipresentes. La próxima vez que escuches el sonido de un teléfono, el tuyo o el de otro, intenta hacer este pequeño ejercicio de conciencia que nos propone Thich Nhat Hanh: “Inspira y expira conscientemente, sonríete a ti mismo, y recita este verso: Escucha, escucha. Este maravilloso sonido me devuelve mi propia verdad (mi verdadero ser)”¹². Deja que el teléfono suene dos o tres veces, profundizando tu respiración y tu sonrisa interior. Este pequeño ejercicio durante años ha transformado para mí el incesante y a veces molesto sonido de los teléfonos sonando en un suave recordatorio de la constante posibilidad de darnos cuenta de volver a nosotros mismos.

Como dice Thich Nhat Hanh, “Encuentra la felicidad y la paz en cada paso, en cada momento. Si no puedes encontrar la felicidad y la paz en estos mismos momentos entonces, el propio futuro únicamente fluirá igual que fluye un río, no serás capaz de retenerlo - serás incapaz de vivir en el futuro cuando éste se convierta en presente”¹³.

¿Qué funciona en Terapia? Todo lo que concierne a la Relación
Cuatro Dimensiones en un Enfoque Integrativo

Greg Johanson, el coautor de "Despliegue", una vez describió en una conferencia cuatro aspectos sobre la terapia efectiva: 1. cuidado/suavidad; 2. consejo; 3. terapia; y 4. transpersonal. En el trabajo corporal tanto nuestra presencia cálida como nuestro toque hacen referencia al cuidado. Puede que aconsejemos a nuestros clientes seguir un plan de ejercicios, o evitar ciertas actividades, o beber agua para hidratar sus sistemas. La curación y la transformación terapéutica ocurren durante las sesiones - incluso con algunos de mis colegas que dicen "Yo soy un terapeuta corporal - No hago terapia." Como terapeuta, tienes la intención de crear o ayudar a crear una atmósfera propicia para la curación, puedes estar seguro que al menos algunos de tus clientes conectarán con niveles tanto psicológicos como espirituales... incluso no siendo consciente de ello.

Cuatro Factores para Crear un Éxito Terapéutico

En el libro *"El corazón y el alma del cambio: lo que funciona en Terapia"*¹⁴, los autores describen cuatro factores que la investigación ha encontrado en común en la mejoría de los clientes. Aunque esta investigación pertenece a modalidades psicológicas, nosotros, como terapeutas corporales y del movimiento, podemos aprender de las implicaciones inherentes.

1. Factores del Cliente. *Es el factor más importante con un 40% del éxito terapéutico y hace referencia específicamente a qué trae el paciente consigo a la relación. Esto incluye su entorno vital o circunstancias vitales, las cuales pueden ayudar en la recuperación: la fuerza del cliente y los elementos del entorno que le apoyan, como un nuevo trabajo, amigos que le ayudan.*

Yo señalaría la importancia de la capacidad del terapeuta para alentar el desarrollo de la responsabilidad y motivación y sugiero que cualquier cosa que podamos hacer para comprometer al cliente en la importancia de que tome responsabilidad en su propio cuidado y circunstancias, en su propia curación y auto-desarrollo, será una contribución importante al principal factor y al éxito en general de cualquier modalidad terapéutica. Este factor debería aportar un sentido de humildad al terapeuta, al igual que el reconocimiento de que ocurren muchas cosas en la vida del cliente de las que el terapeuta no es conocedor y es incapaz de influenciar.

2. La Persona del Terapeuta y la Relación. *Es el segundo factor, con un 30% del éxito, hace referencia al impacto incomparable que tiene el carácter y energía del terapeuta, así como su sabiduría, su calidez, entusiasmo y empatía, y los factores de la relación como, por ejemplo, una afirmación mútua.*

Es importante que nos demos cuenta de que nuestro estado mente-corazón

como terapeutas es un factor principal en nuestro éxito terapéutico. Es bastante simple: quiénes seamos puede ser la mayor intervención en nuestra terapia y en la parte del proceso terapéutico que somos capaces de cambiar.

3. Esperanzas, Expectativas y Placebo. *El tercer factor, con un 15%, reconoce que en las terapias con éxito tanto el cliente como el terapeuta creen en el poder de recuperación del tratamiento y tienen unas expectativas de resultado positivas.*

De nuevo, como en los factores 2 y 3, vemos que las actitudes del cliente y del terapeuta pueden ser el elemento más significativo en el éxito de la terapia.

4. Factores de la Técnica y el Modelo. *Al igual que con las expectativas, supone un 15%. Tenemos diferentes técnicas en un enfoque psicoterapéutico. Cada una tiene su propia atención al procedimiento y, de forma común, preparan a los clientes para pasar a la acción con el fin de ayudarse a sí mismos.*

Puede sorprendernos que la técnica sólo ocupe el mismo porcentaje que la esperanza y las expectativas. Realmente, debería cautivar nuestra atención el hecho de que el 85 % de la mejoría del cliente se atribuyó a factores relacionados con la relación. Espero que esta investigación sea suficiente para que hagamos una pausa y consideremos estas preguntas: ¿Cómo puedo utilizar mi método de forma exitosa? Por otra parte, en el campo de las terapias manuales y del movimiento, ¿qué cantidad del éxito se atribuye realmente a la técnica?

La Relación Terapéutica Cooperativa

Vivimos en la era de la información. Novedosas investigaciones sobre la salud, a menudo contradictorias, son accesibles en Internet tanto para profesionales como para sus clientes o pacientes. Esta disponibilidad de información, junto con asuntos éticos sobre una elección informada, impulsa tanto a los terapeutas como a posibles clientes potenciales hacia la necesidad de establecer relaciones contractuales más claras y cooperativas.

El Equipo de Aprendizaje y el Salvador Mágico

Creo que la relación óptima entre terapeuta y cliente es un compañerismo cooperativo, o como suele decirse un 'Equipo de Aprendizaje'. Éste supone un cambio significativo de la histórica relación de 'Salvador Mágico'. Ya fuera el chamán, el médico o el psicólogo, la relación siempre ha tendido a ser una de 'arriba abajo', donde el terapeuta tiene la habilidad, el conocimiento y la posición de poder para decidir los aspectos de la relación. Por otro lado, el paciente a menudo se siente vulnerable, avergonzado, poco seguro o ansioso, y puede que entienda o no su problema o sus opciones. Un ejemplo trágico sobre esto fue el de una mujer que presentaba dolor de espalda. "Haré lo que creas que es mejor", fue lo que le dijo a su médico. El médico le remitió a un especialista, el cuál recomendó cirugía. A causa de un contratiempo médico

durante la cirugía, ella quedó paralizada de cintura para abajo y, de todas maneras, no es seguro que la cirugía hubiese beneficiado su dolor de espalda.

El enfoque del 'Equipo de Aprendizaje' está basado en principios básicos que reconocen a los seres humanos como sistemas únicos, creativos, auto-organizadores, autorreguladores y autosanadores, células interdependientes en un campo de energía universal. El terapeuta, guiado por sus principios, no por técnicas, y reconociendo la naturaleza cuerpo-mente-corazón-espíritu del ser humano, se ve afectado por lo que Godard llama compasión kinestética, y se convierte en un facilitador que maneja un aprendizaje cooperativo y un compañerismo sanador con el fin de atender a los objetivos del cliente. Por supuesto, esto implica que para conseguir los mejores resultados, el compañerismo requiere una escucha cuidadosa por parte de ambos compañeros y un cliente motivado y comprometido. Esto introduce un problema potencial. No tendríamos un Salvador Mágico a menos que hubiese alguien a quien salvar o rescatar. Y nuestra condición cultural nos anima a convertirnos exactamente en eso - un Suplicante Desamparado o Indefenso -, una persona que abandona la responsabilidad de sí mismo/a y vierte su fe ciega en el salvador mágico para que cuide de él/ella.

En el ejemplo anterior, ya que no era una situación donde peligraba la vida, el médico y la paciente podían haber tomado más tiempo para conocer las últimas investigaciones actuales, así como el amplio abanico de opciones tradicionales y complementarias. De esta manera, el cliente capacitado hubiese podido tomar una decisión consciente e informada con la ayuda de su compañero experto, en lugar de deshacerse de la responsabilidad.

El Equipo de Aprendizaje - Una Nueva Sinergia para Curar y Aprender

Por un lado, el modelo de Salvador Mágico se ha desarrollado y evolucionado durante muchos siglos (el médico de 'cabecera' como médico de familia es una leyenda/signo) y debido al conocimiento moderno, a las habilidosas técnicas y al enorme impacto terapéutico de la esperanza y el placebo, puede contribuir a un resultado satisfactorio. Por el lado contrario, debido a la diferencia de poder, el modelo del Salvador Mágico está demasiado abierto a la posibilidad de abuso y su éxito depende claramente de la sabiduría y la moral del terapeuta.

Creo que el concepto de Equipo de Aprendizaje ofrece un nuevo modelo educacional para la relación sanadora.

Por supuesto, hay terapeutas que de forma natural cumplen este enfoque, aunque es importante recordar que el Equipo de Aprendizaje también necesita que el terapeuta sea un técnico habilidoso con una perspectiva equilibrada y la empatía y calidez suficientes para dar confianza al cliente.

Para que este modelo terapéutico y cooperativo funcione se necesita un cambio en la conciencia de las personas, al igual que en las actitudes sociales. Los clientes y pacientes necesitan tomar más responsabilidad y los terapeutas

necesitan bajarse de su posición y trabajar como miembros del equipo. Cada compañero necesita escuchar al otro con respeto.

Cuando los dos participantes aprendan a actuar como compañeros en una misión, apreciarán tanto la investigación disponible basada en la evidencia, como la evidencia resultante de su trabajo en común. Mientras ellos exploran el misterio de la naturaleza sanadora del ser humano, existe un sentido de unidad en los objetivos que cortan las raíces de la culpa, y la sinergia creada se abre a nuevas posibilidades en la búsqueda de significado y curación del individuo. En un modelo terapéutico cooperativo, el terapeuta tiene la responsabilidad de guiar al cliente hacia un papel de autocuidado y autorresponsabilidad.

Un Reto para los Terapeutas - Llegar a Ser un Ser Humano Completo/Íntegro
Chogyam Trungpa, en un artículo titulado *"Convertirse en un ser humano pleno"*¹⁵ dijo, "la tarea de los profesionales de la salud en general, y en particular de los psicoterapeutas, es llegar a ser seres humanos completos e inspirar esta condición de humanidad completa a otra gente que se siente privada de sus vidas". Qué noción más profunda, simple y a la vez compleja con tantas implicaciones. En muchas de nuestras modalidades terapéuticas la integración se ve como un estado importante en el proceso de curación, y el llegar a ser un individuo bien integrado se ve como un lugar hacia el que trabajar o dirigirse. El diccionario Chambers define integración como "el proceso de unificar o hacer íntegro" y en términos de psicología "la formación de una personalidad unificada". ¿Qué es eso que intentamos unificar? Puede que suene un poco trivial pero los elementos básicos de los que disponemos son el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu [para aquéllos que se sientan incómodos con el espíritu, les sugeriría el misterio de la energía].

Creo que mucha gente es atraída por las profesiones sanadoras por un deseo de experimentar un enfoque de la vida más íntegro, centrado en el corazón y aceptando el cuerpo, el toque y la espiritualidad, signifique lo que signifique esta última para cada uno. Esta intención holística lleva naturalmente al terapeuta hacia un enfoque centrado en la persona e integrador. En las terapias manuales y del movimiento, a veces la persona y el significado pueden ser fácilmente olvidados mientras pretendemos arreglar y enderezar el cuerpo, reducir el dolor o reeducar el movimiento. Tenemos que recordar que el terapeuta no puede 'arreglar' al cliente, sin embargo trabajando juntos de una forma integradora, prestando atención a la mente, el cuerpo, el corazón y el espíritu, podemos facilitar la curación.

Ron Kurtz lo explicó bien cuando dijo, *"Podemos arreglar una lavadora, pero un ser humano no puede arreglar a otro - sólo podemos ayudar o dificultar el proceso de la persona. El crecimiento del cliente, su despliegue y curación están todos dentro de él. El terapeuta sólo puede facilitar lo que ya existe"*¹⁶.

Tres Papeles Esenciales para un Terapeuta que se centra en la persona

Trabajar en cualquier aspecto del campo de la curación y la salud es trabajar en el mundo del misterio. Podemos observar que el tejido conectivo responde al estrés y que los huesos curan, pero no entendemos cómo. Nosotros somos complejos sistemas de autocuración, autoorganizados y autorregulados - células con vida propia. Como terapeutas tenemos muchos papeles: desde el administrador de nuestras cuentas hasta el limpiador de la habitación de la terapia; desde el secretario/a hasta alguien que manipula delicadamente la miofascia y el esqueleto; desde el profesor y alguien que escucha hasta un mago cuya presencia y toque parecen facilitar un proceso sanador en el cliente.

Tres Papeles Esenciales para un Terapeuta que se centra en la persona

Terapeuta Holístico

"Me siento satisfecho cuando mi valoración y tratamiento crean un resultado positivo"

Técnico Habilidoso

"Me siento satisfecho cuando mi valoración y tratamiento crean un resultado positivo"

El terapeuta
integrador
incorpora los tres
papeles.

Presencia en equilibrio

"La curación ocurre, yo le doy apoyo"

Figura 2

La figura 2 sugiere tres papeles primarios para el terapeuta que se centra en la persona - el Técnico Habilidoso, el Terapeuta Holístico y una Presencia en equilibrio. Para que el terapeuta sea capaz de responder apropiadamente requiere de cada uno de estos papeles en momentos y cantidades diferentes.

Pienso que, como terapeutas corporales, es más fácil ser seducidos por los papeles del técnico con destreza y del Salvador Mágico y desde esa posición no sentir al cliente como una persona entera, y así no satisfacer todo nuestro potencial como facilitador. En el Libro Anual de la IASI del 2004, Schleip argumenta este proceso como un cambio de héroe técnico a ama de casa humilde: "Normalmente, da mejores resultados asumir el papel más humilde de un facilitador, alguien que tiene curiosidad e interés por aprender y cuya personalidad se encuentra más cómoda tratando principios de incertidumbre. En el

contexto de una sesión de trabajo corporal, entendido de esta manera, el terapeuta y el cliente trabajan juntos como en un 'equipo de aprendizaje'¹⁷.

El Técnico Habilidoso tiene una conciencia perceptiva de patrones, sistemas y posibilidades de diagnóstico y puede crear procedimientos efectivos y momentos de magia.

El Técnico Habilidoso que no se centra en la persona puede convertirse en indiferente y arrogante y ver al cliente como un problema de 'rodilla' o de 'espalda'; puede concentrarse en los síntomas en lugar de en toda la persona, o mantener una vista estrecha. Ten cuidado con el síndrome de 'si la única herramienta que tienes es un martillo, verás todos los problemas como si fueran clavos'.

El Terapeuta Holístico mantiene una percepción amplia del proceso de curación y mira más allá de los síntomas, hacia las causas internas. Crea un Equipo de Aprendizaje, una alianza terapéutica cooperativa y trabaja con la persona para conseguir el mejor resultado. Si el Terapeuta Holístico no se centra en la persona, él o ella pueden llegar a ser arrogantes o mantener una posición extrema no teniendo completamente en cuenta al cliente. En los papeles más activos del Técnico Habilidoso o del Terapeuta Holístico, el terapeuta puede tener mayor predisposición a pensar que ellos son los que están produciendo la curación.

El terapeuta que actúa como Presencia en equilibrio mantiene una atención suave, despierta, sincera y espaciosa, aprende a estar cómodo/a con 'no saber' y esperando a la inspiración, es capaz de escuchar y responder a los niveles de existencia y energía y de usar su propia existencia para sentir o estar en la misma onda que el cliente. La curación tiene que ver más con el estar presente que con el hacer. El Terapeuta en equilibrio que no esté centrado en la persona podría perderse en su propia experiencia y perspectiva y perder la conexión significativa con el cliente.

Hace algunos años impartí una clase de Habilidades Comunicativas a un grupo de osteópatas y les pedí a cada uno que hablaran un poco sobre su compenetración y relación con los clientes, sobre sus éxitos y retos. Claramente no estaban acostumbrados y se sentían incómodos con esta especie de 'compartir' en una situación de grupo. Hubo un osteópata varón, de unos 50 años, que comentó un tema: "Lo que mejor me funciona es contar chistes e historias que mantienen distraído al cliente mientras trabajo, así realmente no notan lo que estoy haciendo". Este estilo puede ser efectivo en ciertas situaciones pero no estimula ninguna entrada por parte de la persona que recibe la manipulación y la falta de un flujo de información y respuestas pueden llevar a situaciones donde los terapeutas pasen por encima del dolor o del sentimiento de seguridad del cliente.

En el peor de los casos, el terapeuta contando las historias inconscientemente está vaciando bagaje e incluso puede intentar buscar el apoyo y el soporte del cliente. Contar historias simplemente para llenar el tiempo

mientras uno reajusta las relaciones entre tejidos blandos y huesos mantiene el papel del Salvador Mágico y no es consciente del enorme potencial de curación en la terapia manual.

Aunque los ajustes específicos del hueso o del tejido blando pueden crear un gran alivio o conexión, habitualmente el alivio a un cliente de sus retos físicos crónicos requiere una gran conciencia y podría requerir cambios en muchas áreas y en muchos niveles. Esto puede incluir cambios a muchos niveles: en las actividades diarias y hábitos a través de prácticas de movimiento y coordinación; cambios nutricionales; encontrar nuevas maneras de responder emocional y perceptivamente desde hábitos diarios; actividades de entrenamiento emocional, de significado, nutricional, perceptivo, de coordinación y de movimiento. Trabajando en estas áreas es donde tenemos el potencial más amplio para que nuestros clientes sean autónomos. No es necesario ser psicoterapeuta para escuchar o para ayudar a nuestros clientes a estar más conscientes.

Deberíamos recordar que el terapeuta maduro tiene muchos papeles y baila con gracia desde un papel a otro sin llegar a identificarse o pensar que él hace la curación. Cada papel tiene su importancia propia y única.

El Cerebro Corporal está Siempre Escuchando

Estuve fascinado con la experiencia que tuve en 1989 en un curso de formación en la Psicoterapia Hakomi. El grupo fue dividido en dos partes. Una mitad del grupo permaneció de pie en línea, hombro con hombro, con los ojos cerrados. Personas de la otra mitad se colocaron de pie en silencio enfrente de un compañero a un metro de distancia. Las instrucciones para los compañeros que tenían los ojos cerrados era que parpadearan, es decir, que miraran al compañero con un rápido abrir y cerrar de ojos, como si el cuerpo tomara una foto instantánea, y luego todavía con los ojos cerrados que notaran cuál era la respuesta interna y que entonces la compartieran con su pareja. En mi parpadeo estaba una mujer alta con mirada fuerte aunque, cuando absorbí mis impresiones, todo lo que pude ver fue a una niña pequeña y frágil. Cuando compartí esto, la mujer estaba conmocionada, profundamente tocada y llorosa, diciendo 'pero eso ya no es así'. Otra persona dijo que ya sabía quién estaba enfrente de él antes de que abriera los ojos. El profesor dijo que con un rápido parpadeo la parte cognitiva de nuestra función cerebral no tiene tiempo de ponerse a funcionar y es más probable que accedamos al hemisferio cerebral derecho, a lo intuitivo, a las impresiones corporales que cuando miramos y pensamos sobre la información visual. Esa experiencia me dio una nueva dimensión de escucha en mi práctica de lectura corporal y en cómo enseñar a los estudiantes. Esto deja claro que hay muchas cosas en el parpadeo de un ojo.

En el libro Blink de Malcolm Gladwell se describe un experimento en el que se resalta cómo nuestro cerebro corporal, nuestra sensación visceral, puede entender antes que nuestro cerebro cognitivo.

"Imagina que te pidiera jugar a un simple juego de envite. Delante de ti

hay cuatro barajas de cartas - dos de ellas rojas y las otras dos azules. Cada carta en esas cuatro barajas te hace ganar una gran suma de dinero o te cuesta dinero, y tu tarea es ir levantando cartas de cualquiera de las barajas, de una en una, de manera que maximices tus ganancias. Aunque lo que no sabes al comenzar es que las barajas rojas son campos de minas. Los premios son altos pero cuando pierdes con una carta roja, pierdes mucho. Realmente, sólo puedes ganar cogiendo cartas de las barajas azules, las cuales ofrecen buenos y seguros pagos de 50\$ y modestas penalizaciones. La pregunta es ¿cuánto tiempo te llevará darte cuenta de esto?

"Un grupo de científicos de la Universidad de Iowa hizo este experimento hace unos años, y lo que encontraron es que después de girar unas 50 cartas, la mayoría de nosotros empezamos a desarrollar una idea de lo que ocurre. No sabemos por qué preferimos las barajas azules, pero a esas alturas estamos bastante seguros que son la mejor apuesta. Después de girar unas ochenta cartas, la mayoría de nosotros hemos descubierto el juego y podemos explicar exactamente por qué las dos primeras barajas son una mala idea. Hasta aquí está claro. Tenemos ciertas experiencias. Las analizamos. Desarrollamos una teoría. Y luego finalmente atamos cabos. Ésta es la forma en que funciona el aprendizaje.

"Pero los científicos de Iowa hicieron algo más, y aquí es donde empieza la parte extraña del experimento. Conectaron a cada jugador a una máquina que medía la actividad de las glándulas sudoríparas bajo la piel de las palmas de sus manos. Como la mayoría de nuestras glándulas sudoríparas, las de nuestras palmas responden al estrés y también a la temperatura - ése es el por qué tenemos las manos frías y húmedas cuando estamos nerviosos. Lo que los científicos de Iowa encontraron es que los jugadores empezaban a generar respuestas de estrés hacia las barajas rojas tras la décima carta, cuarenta cartas antes de que fueran capaces de decir que tenían una idea de lo que iba mal con esas dos barajas. Más importante aún, a la vez que sus palmas empezaban a sudar, su comportamiento empezaba a cambiar también. Empezaban a dar preferencia a las cartas azules y tomaban cada vez menos cartas de las barajas rojas. Es decir, los jugadores descubrían el juego antes de ser conscientes de que lo habían descubierto: empezaban a hacer los ajustes necesarios mucho antes de ser conscientes de qué ajustes deberían hacer"¹⁸.

Así pues, nuestro cerebro corporal realmente sabe cómo escuchar a muchos niveles y esto puede entenderse como lo que llamamos 'sentimientos viscerales' y mucha intuición. Incluso el simple hecho de masajearnos inconscientemente el cuello o la cabeza cuando tenemos dolor de cabeza normalmente ocurre antes de que lo pensemos.

Un Viaje al Despertar

El Potencial en el Proceso de la Terapia Integral Manual y del Movimiento

El camino de un facilitador del proceso de la curación o aprendizaje es un continuo viaje al despertar. La tabla que ocupa las dos páginas siguientes, la figura 3, se ha desarrollado durante los últimos cinco años y es el producto de

muchas noches en vela y largas e inspiradoras conversaciones con unos cuantos de mis pacientes colegas. Hemos considerado la posibilidades de un enfoque integral real. La tabla describe una serie de estados para los terapeutas y los pacientes, así como el trabajo que hacen juntos como equipo integrado. La tabla presenta a un Terapeuta Dedicado fluyendo a través de estados de comprensión e interiorización para tener la capacidad de crear el Espacio Sanador y el Equipo de Aprendizaje. El terapeuta maneja el Proceso de Curación desde la Valoración y Planificación hasta la Aplicación de Métodos y la Conclusión o Finalización. El cliente entra en la relación buscando un cambio o alivio del sufrimiento y a su vez debe desarrollarse y crecer para participar plenamente en el Equipo de Aprendizaje. Las palabras curación y aprendizaje se utilizan casi indistintamente. La curación es un tipo de aprendizaje en el sistema o partes del sistema, y un aprendizaje óptimo es funcionalmente también una curación.

El resultado con éxito del Proceso de Curación es una experiencia de incorporación y satisfacción, una conciencia plenamente interiorizada, tanto para el terapeuta como para el cliente. Cada uno está viajando a través del camino en espiral del Ciclo de Acción Efectiva y Saludable [figura 5].

El Potencial en el Proceso de la Terapia Integral Manual y del Movimiento

① El **Terapeuta Dedicado** se aproxima al Proceso de Curación.

El **Corazón** se despierta con una experiencia genuina de gratitud sincera/sentida por esta vida preciosa y por el potencial para despertar y curar. Este espíritu natural, rebotante y generoso es tocado profundamente por el sufrimiento ajeno, experimenta una unión en el espíritu y se siente atraído por estudiar para convertirse en un canal para la curación.

La **Mente** se despierta y la mente sincera tiene la perspicacia de ver la necesidad de curación y desea servir desinteresadamente. El espíritu del [Bodhisattva] se despierta con una intención poderosa de ayudar a nacer a la curación y al despertar del radiante espíritu humano.

El **Cuerpo** se despierta. Poderosas sensaciones físicas tocan al corazón, mente y espíritu. El cuerpo despierto expresa instinto, movimiento primitivo, lo inconsciente, nuestras emociones no inhibidas, el dolor y éxtasis de nuestro corazón, mente y espíritu.

El **Espíritu** se despierta. Siguiendo el silencio más allá del movimiento y la quietud descubrimos que no sólo somos una célula en un juego sino que nosotros somos el juego y empezamos el baile desde nuestra experiencia personal espiritual a una armonía más allá de la experiencia.

Principios Universales

- ②
- o Somos un campo vivo de energía
 - o La viveza se expresa a sí misma como movimiento
 - o La viveza humana expresa conocimientos universales como:
 - i. Nuestro cuerpo es un sistema creativo, autorregulador y autosanador
 - ii. La energía fluye en patrones que se expresan en nuestro cuerpo
 - iii. Nuestra postura y movimientos habituales reflejan la cultura, actitudes, emociones y uso del cuerpo
 - iv. El cuerpo es moldeable
 - v. El toque es una nutrición esencial
 - vi. La actitud de aprecio incondicional es curación
 - vii. Los factores específicos promueven una función óptima, curación y transformación
 - viii. La conciencia revela la imposibilidad de separar el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu

③

El **Cliente Motivado** afronta el proceso de curación buscando un cambio y alivio del sufrimiento. El cliente puede que busque curación o un cambio en lo físico, mental, dolor emocional o mayor conciencia, autoconocimiento, plenitud, interiorización, energía y vitalidad.

El cliente puede que esté desconectado de su potencial incorporado, puede que esté perdido - entumecido, petrificado - puede que no sienta el dolor. El cliente es vulnerable y puede estar ansioso o con miedo, aunque no lo aparente al terapeuta. El cliente lleva las marcas, el condicionamiento y las heridas de: familia, autoridad, infancia, aprendizaje, educación, éxito, fracaso, sexualidad, relaciones, lesiones y trauma.

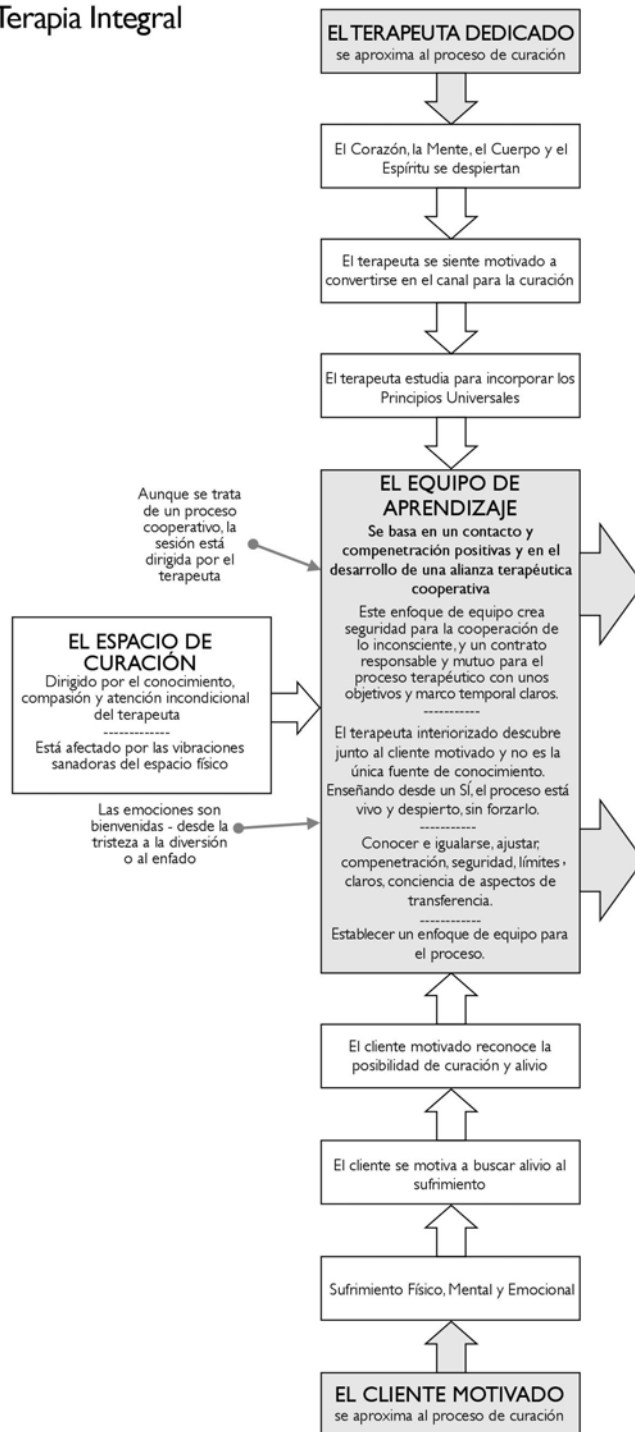
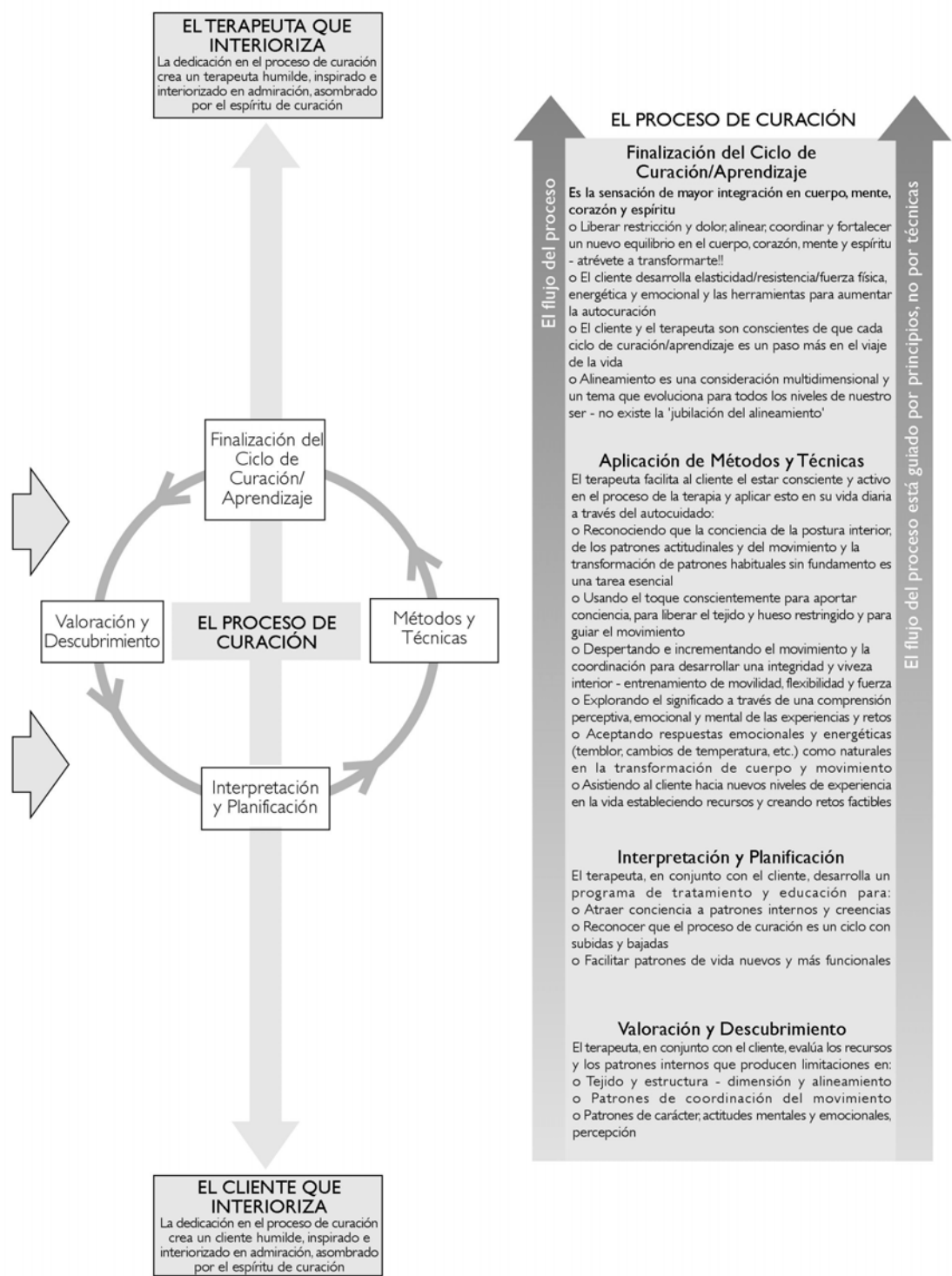


Figura 3

Esta tabla (página 13) y la siguiente (página 14) pertenecen a una misma, si ves este archivo en una pantalla puedes ir a la página 14 para tener una imagen compuesta de ambas.



Esta tabla (página 13) y la siguiente (página 14) pertenecen a una misma, si ves este archivo en una pantalla puedes ir a la página 14 para tener una imagen compuesta de ambas.

Ciclos en la Vida - Ciclos en la Curación

En el método Hakomi, Ron Kurtz se refiere al Ciclo¹⁹ de la Sensibilidad como una manera de comprender los estados de las experiencias de la vida. Cada experiencia tiene su propio ritmo único. Empezamos con percepción y conciencia, una recolección de información sobre qué es lo que estamos haciendo y cómo lo vamos a hacer. Con ese conocimiento respondemos, actuamos para cumplir nuestro objetivo. Cuando respondemos con efectividad sentimos satisfacción y nos permitimos ser alimentados por nuestro éxito. La satisfacción nos permite sentirnos plenos respecto a la introspección o necesidad a la que inicialmente respondíamos. Puede que nos sintamos felices o tristes. Descansamos y nos restablecemos para otros viajes. Como la necesidad está satisfecha podemos relajar nuestros esfuerzos y esto nos permite ser más conscientes y sensibles. Y así el ciclo comienza de nuevo en un nivel más sensible, desde la claridad, a la acción, a la satisfacción, a la relajación.

Los Estados de una Experiencia

El Ciclo de la Sensibilidad

Figura 4



A veces nos quedamos atascados - Barreras en el Ciclo

A veces no podemos ver o comprender qué hay enfrente de nuestros ojos: parece que no somos capaces de ver las cosas con claridad. El amor puede mantener a alguien en una relación abusiva y convertirse en una barrera hacia la percepción. Otras veces vemos muy claramente pero nos quedamos atascados y, o bien no respondemos o no lo hacemos de forma efectiva y nos encontramos desafiados en la barrera de respuesta. A veces somos muy efectivos pero seguimos insatisfechos, y nunca experimentamos el suspiro de satisfacción. Tenemos una barrera para recibir alimentación. Una satisfacción profunda nos permite dejarnos llevar, completar y disfrutar, sin embargo a veces parece que haríamos casi cualquier cosa para evitar o terminar la fase de relajación. Puede que nos sintamos ansiosos y nos lancemos de vuelta a la acción. Las barreras están esquematizadas en la figura 4.

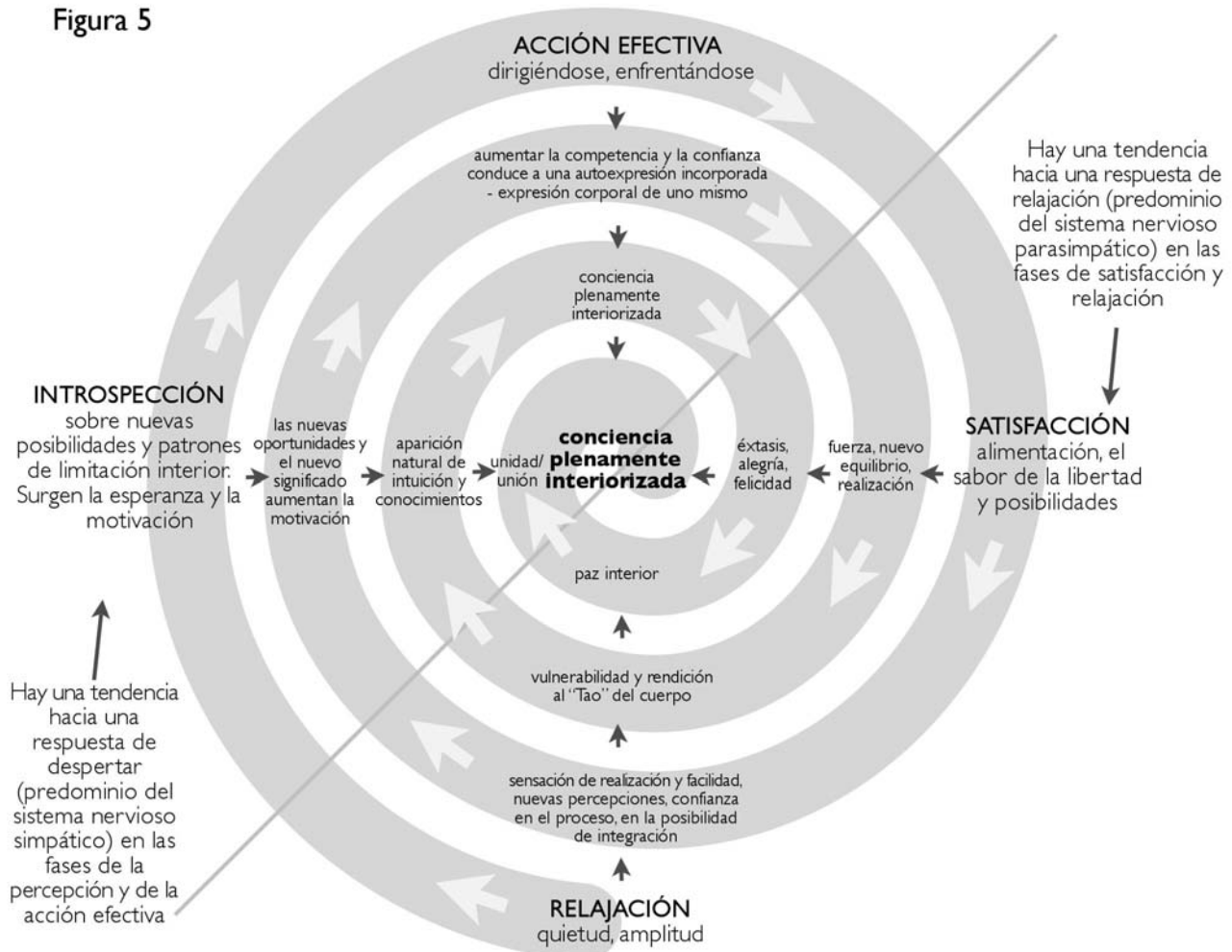
Cada uno de nosotros tendrá tendencias y hábitos que nos atascarán en ciertas barreras. Comprender esto nos ayuda a apreciar la complejidad de nuestro carácter, cómo esas tendencias afectan nuestras relaciones con los demás y la relevancia para la curación y la educación.

El Ciclo de la Acción Efectiva y Saludable

Cada experiencia es solamente un paso a lo largo del camino de nuestra vida. La figura 5 muestra el ciclo con una forma espiral en la que se produce un progresivo aumento en la sensibilidad y la efectividad. Nos despertamos con percepción y acción, y la fase de satisfacción y realización conlleva una respuesta de relajación a nuestra psicología. Percepción y claridad conducen a la intuición y sabiduría. Arreglárselas frente a situaciones/enfrentarse a los problemas y una acción efectiva conduce a la confianza y supremacía. La satisfacción conduce a la realización, alegría y éxtasis. La relajación conduce a la integración, a la rendición y paz interior. La espiral entera se completa en conciencia incorporada plenamente. Se podría interpretar la espiral como el viaje que comparten el terapeuta y el cliente.

El Ciclo de la Acción Efectiva y Saludable

Figura 5



¿Cómo Puedo Yo Ayudar en el Proceso de Curación?

George Sweet en *The Advantage of Being Useless, The Tao and the Counsellor*²⁰ dice:

*Lo que necesito saber sobre todo es;
para este cliente, ¿Qué es?
Observar, ser consciente de Qué es,
sin darle ninguna opinión/giro ni interpretación.
Para reconocer sin
sentencia, condena, justificación,
acuerdo, desacuerdo.
Seguir Qué es, exige una mente quieta,
un corazón flexible/dócil, una energía tranquila,*

un Cuerpo en Tao.

Porque Qué es

está constantemente cambiando y moviéndose.

Para desarrollarse como terapeuta hay que crecer y desarrollarse como ser humano maduro. Si vamos a ser una guía para los demás, también debemos aprender a ser una guía para nosotros mismos. Algunas veces, para aquéllos que tienen una profesión de 'ayuda a los demás' éste puede ser uno de los mayores retos. Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudar a desarrollar tu propia conciencia.

Trabaja Sobre Ti Mismo - Autoestudio y Autocuidado

1. Desarrolla la calidad de tu persona - tu empatía, aceptación, compasión y sabiduría.

2. Desarrolla hábitos de autocuidado, autoestudio, autocuración. Viaja a través del ciclo completo de acción efectiva y saludable. Descansa. Deja que tu conciencia interiorizada sea una inspiración para otros.

3. Aprende a conocer tus propios patrones de limitación y expansión interna.

4. Haz algún voluntariado o trabajo social.

5. Aprende algo de la sabiduría del cuerpo a través de los animales.

6. Practica la conciencia atenta. Utiliza artes de la conciencia como Vipassana, Tai Ji y Yoga para darte soporte. Conviértete en una asistencia para ti mismo y tu presencia permitirá a otros parar y profundizar.

Desarrollo Profesional

En uno de los cursos de movimiento en los que participé recientemente, uno de los participantes compartió con nosotros su definición de humildad: "Humildad significa que eres enseñable". Como profesional, ¿estoy realmente dispuesto a abrirme y mirar desde un nuevo lugar? ¿Estoy realmente dispuesto a aprender?

1. Reflexiona y escribe sobre tu visión personal de la curación y la integración.

2. Estudia habilidades psicoterapéuticas para desarrollar la naturaleza centrada en la persona del trabajo.

3. Consigue supervisión que incluya tanto las habilidades técnicas como las de relación.

4. Practica la autorreflexión y la autosupervisión/autocrítica.

Autorreflexión y Autosupervisión/Autocrítica

Hace muchos años un colega terapeuta manual mencionó que él, con el permiso de sus clientes, grababa las sesiones para profundizar en el entendimiento de su uso del lenguaje durante las sesiones. Más tarde escuchaba la cinta y analizaba la calidad y la conveniencia de su conversación durante el tratamiento. Fue una experiencia valiosa para él y me hizo pensar profundamente sobre mi propio diálogo. Como profesor en la formación de Integración

Estructural muchas de las sesiones que he impartido han sido grabadas en video. Ha sido increíblemente instructivo y a veces sorprendente y humillante observarme a mí mismo, a la vez que obteniendo feedback de los estudiantes. Este proceso me ha ayudado a adquirir mayor conciencia y sensibilidad en muchos niveles de los patrones inconscientes. Esta experiencia me ha impulsado a añadir un requisito en el programa de formación de Terapias Integrativas Mana y es que los estudiantes de Integración Estructural se sometan a la crítica mediante la visualización de vídeos de ellos mismos trabajando, como forma de profundizar su percepción.

También ofrecemos la siguiente batería de preguntas de Autoevaluación durante la formación para desarrollar habilidades autorreflexivas. Puede que ésta te sea útil en tu propio trabajo.

¿Cómo me siento antes, durante y después de la sesión?

Sesión previa:

- *¿cómo fue valoriza, integrada?*
- *¿hubo algo que destacó, alguna lección?*

Sesión actual:

¿Cómo era el flujo del proceso?

¿Conseguí mis objetivos? en la:

- *evaluación*

- *relación - comunicación , seguridad, barreras, compenetración, relación respecto a sensación o incomodidad, trabajo en el límite en que la persona se encuentre cómoda.*

- *equipo de aprendizaje - alianza terapéutica cooperativa*

- *manipulación de tejido blando/articulación*

- *conciencia de movimiento*

- *educación o autocuidado*

¿Cómo he utilizado mi cuerpo?

¿Cómo ha sido la calidad y ritmo de mi toque?

¿Cómo creo que se ha sentido el cliente? - ¿alguna liberación, percepción o experiencia importantes?

¿Cómo se siente el cliente?

¿Consiguió el cliente sus objetivos?

- *alivio de dolor o tensión*

- *desarrollo de flexibilidad o coordinación*

- *significado*

¿La sesión le ha dado al cliente un nivel satisfactorio de experiencia e integración?

¿La sesión se ha construido sobre el trabajo previo?

¿Qué percepción he conseguido en el trabajo futuro?

¿He tratado en exceso?

Organiza ción temporal - ¿áreas en las que me he extendido demasiado o a las que no he llegado?

¿Éxitos en la sesión?

Deberes para casa - conciencia, autocuidado, ejercicio o entrenamiento de movilidad

Escuchando la Sabiduría del Cuerpo

Este artículo ha explorado diferentes dimensiones de la relación de curación (psicológica) aplicadas en terapias manuales y del movimiento. Y podemos considerarlo más un comienzo que un punto y final. Nos hemos centrado en presentar un enfoque cuidadoso, en escuchar, aprender y responder a aquello que surge en el contexto del proceso de tratamiento. La investigación indica que la persona del terapeuta tiene una importancia fundamental en el éxito de cualquier terapia y como George Sweet dice, "No puede enseñar a mi cliente más de lo que yo soy". Con el fin de mantenernos "enseñables," éstos son algunos recordatorios o consejos que utilizo en mi práctica:

- Crea un buen contacto y un contexto de curación seguro
- Clarifica el contrato y metas hacia los cuáles ambos os dirigís
- Busca recursos que el cliente ya posea para construir flexibilidad, capacidad de recuperación
- Crea un Equipo de Aprendizaje: promueve el autoestudio y el autocuidado
- Aporta una cualidad de conciencia despierta a la sesión, a la sensación, a los pensamientos y a la emoción
- El humor puede ser curación y puede traer percepción
- Ten precaución en cómo observas a tus clientes - ¿Cómo puedo crear mayor seguridad?
- Reconoce diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, al igual que diferencias de carácter
- Toca con respeto, elegancia y cuidado
- No fuerces
- Aprende a escuchar
- Sé curioso sobre tus respuestas y reacciones, aprende sobre proyección
- Aprecia el poder de tus palabras a un cliente cuando tú eres el terapeuta
- No sobrecargues al cliente con demasiadas experiencias o demasiada información
- Aprende a reconocer los patrones de limitación interna y los patrones de expansión interna en ti mismo y en tu cliente
- Sé curioso sobre el significado y ayuda a tu cliente en su descubrimiento del significado
- Aprende a reconocer y cuidar del trauma, consulta, remite
- Conoce tus habilidades y tus limitaciones
- Desarrolla tu aprecio incondicional y tu compasión - todos somos viajeros en un viaje juntos

¡Recuerda que el lenguaje del cuerpo y la forma de ser del terapeuta son

una poderosa medicina!

Existe un potencial enorme para la curación en el campo de las Terapias Manuales y del Movimiento. Es posible ser increíblemente efectivo como técnico habilidoso en los aspectos de reorganización articular y del tejido blando y entrenamiento del movimiento. Pero es posible una curación mayor. Cuando un terapeuta centrado en la persona interioriza la perspectiva del Equipo de Aprendizaje y aporta sus habilidades al contexto de un aprecio incondicional, la curación final y mágica pueden llegar a ocurrir.

Todas las personas anhelan una conexión más profunda. Si tomamos tiempo y escuchamos lo que realmente está ahí, podemos tocar el interior. No tiene por qué ser difícil.

Como dijo un psicólogo y terapeuta de yoga en unas jornadas de Habilidades Psicoterapéuticas para Terapeutas Corporales, "He aprendido que cuando la escucha se hace (o se llega a hacer) sin esfuerzo, el cuerpo y la mente vuelven a la sabiduría del amor y del querer." Esto es Curación para el terapeuta.

Referencias:

1. Ladinsky, Daniel, 1999, *The Gift*, London: Penguin books, p. 99.
2. Petersen, Sol, 2004, *Transformation - the Essence of Structural Integration*, 2004 IASI Yearbook, Missoula, MT: IASI, p. 99.
3. Hanh, Thich Nhat, 1996, *Be still and Know*, New York: Riverhead Books, p. 28.
4. Moore, Thomas, 1992, *Care of the Soul*, New York: HarperCollins, pp. 14 and 44.
5. Kurtz, Ron, 1997, article - *The Practice of Loving Presence*, contact Mana Integrative Therapies, MIT@theradiantbody.com.
6. Rolf, Ida and Feitis, Rosemary, 1978, *Ida Rolf Talks*, Boulder, CO: The Rolf Institute, p. 31.
7. Ladinsky, Daniel, 1996, *The Subject Tonight is Love*, New York: Penguin Books, p. 26.
8. Aston, Judith, 1994, *Aston bodywork lecture*, Mana Retreat Centre, Coromandel, NZ
9. Sills, Franlyn, 2001, *Craniosacral Biodynamics*, Berkely, CA: Nort Atlantic Books, pp. 431 - 434.
10. Rolf, Ida and Feitis, Rosemary, 1978, *Ida Rolf Talks*, Boulder, The Rolf Institute, p. 96.

11. Varela, F., Thompson, E and Rosch, E, 1991, *Embodied Mind*, Cambridge, MA: MIT Press, p. 103.
12. Hanh, Thich Nhat, 1991, *The Miracle of Mindfulness*, New York: Rider, p. 37.
13. Ibid, p. 37.
14. Hubble, M., Miller S. and Duncan B., [editors], 1999, *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy?*, Washington DC: American Psychological Association Press.
15. Trungpa, Chogyam, *Becoming a Full Human Being*, in Welwood, J. Ed., *Awakening the Heart*, Boulder: Shamballa publications, 1983.
16. Kurtz, R., 1990, *Body-Centered Psychotherapy: the Hakomi Method*, Mendocino, CA: LifeRhythm, p. 60.
17. Schleip, Robert, 2004, *Fascial Plasticity - A New Neurobiological Explanation - Part 2*
The 2004 IASI Yearbook, Missoula, MT: IASI, p. 80.
18. Gladwell, Malcolm, 2005, *Blink*, London: Penguin Press, p. 8.
19. Kurtz, Ron, 1990, *Body-Centered Psychotherapy: the Hakomi Method*; Mendocino, CA: LifeRhythm; pp. 166 - 175.
20. Sweet, George, 1989, *The Advantage of Being Useless, The Tao and the Counsellor*, Palmerston North: The Dunmore Press Ltd.
21. Mana Integrative Therapies training materials, contact MIT@theradiantbody.com
22. Sweet, George, 1992, *Some things I have learned over the years*, available from the author, 47 Major Hornbrook Road, Christchurch, New Zealand.

Lectura Recomendada

- Kurtz, Ron and Prestera, Hector, 1976, *The Body Reveals*, New York: Harper & Row.
- Kurtz, Ron and Johanson, Greg, 1991, *Grace Unfolding*, Bell Tower.
- Weiss, Kalko and Benz, Dyrian, 1989, *To the Care of Your Experience*, contact Mana Integrative Therapies.
MIT@theradiantbody.com
- Kornfeld, Jack, 2001, *After the Ecstasy, The laundry*, Bantam Dell.
- Gendlin, Eugene, 1978, *Focusing*, New York: Bantam New Age.
- Rothschild, Babette, 2003, *The Body Remembers*, New York: W W Norton.
- Levine, Peter and Frederick, Ann, 1997, *Waking the Tiger, Healing Trauma*, Berkeley: North Atlantic Books.
- Heller, Joseph and Henkin, William, 1986, *Bodywise*, New York: St. Martin's Press.

Damasio, Antonio, 2003, *Looking for Spinoza*, Orlando: Harcourt Books.

Sol Petersen. Terapeuta avanzado de Integración Estructural y miembro



docente para Terapias Integrativas Mana en Nueva Zelanda y Europa. Profesor de Educación Física Adaptada, profesor de Tai Chi, Entrenador de Movimiento Aston y terapeuta corporal acuático de Watsu. Sol ha estado trabajando con la Psicoterapia Corporal Hakomi desde el año 1989 y aplicando su inspiración a la terapia manual y del movimiento. Ha estado desarrollando su enfoque integral a la función humana, comprendiendo y rehabilitando durante más de 25 años.

Para más información sobre Habilidades Psicoterapéuticas para Terapeutas Corporales de MIT (Mana Integrative Therapies) contacta con sol@theradiantbody.com o visita nuestra web www.theradiantbody.com.