

extracto

hablando de
bodythinking
con jader tolja

www.bodythinking.com

relaciones cuerpo mente espacio

Acerca de Jader Tolja



Médico, psicoterapeuta y formador de anatomía experiencial. El foco de su investigación ha sido comprender cuál es la relación que existe entre los aspectos físicos, mentales y culturales. En el año 79 inició el estudio de estas relaciones en uno de los primeros departamentos europeos de medicina psicosomática y desde el 82 su interés se centró en el rol que juega el tejido conectivo en la interrelación de estos aspectos. Por este motivo estudió y se formó en diversas técnicas avanzadas de trabajo corporal y movimiento y llevó a cabo, en el Centro Studi Pensarecolcorpo, el programa Master en Anatomía Experiencial del Tejido Conectivo que ha dirigido durante algunos años. En el 84 empezó a enseñar cómo un estado físico y perceptivo es al mismo tiempo mental y emocional (y viceversa) en el Pratt Institute de New York, y desde entonces ha trabajado con diferentes universidades y centros públicos y privados, en Europa y Estados Unidos principalmente.

Entre los libros que ha publicado sobre este tema, como autor o co-autor, *Pensar con el cuerpo* es el más conocido y traducido, y en la web www.bodythinking.com se refleja la labor que ha realizado a lo largo de estos años y en la que sigue trabajando.

Conócelo un poco más

<http://www.youtube.com/watch?>

Índice

El cuerpo es muy distinto de lo que pensamos

Introducción al libro *Sensazione, emozione, azione* de B. B. Cohen, por Jader Tolja

¿Qué es la anatomía experiencial?

Introducción al libro *Anatomia esperienziale* de A. Olsen, por Jader Tolja

¿Por qué pensar con el cuerpo?

Entrevista a Jader Tolja por M. B. Pavita y P. Diyhani para el periódico *La Repubblica*.

Con mucho gusto

Entrevista a Jader Tolja realizada por T. Puig para la revista *Cuerpo Mente*

Para información sobre los seminarios y ediciones:

En España secretaria@bodythinking.com

En Italia segreteria@bodythinking.com

En el resto de Europa y América info@bodythinking.com

El cuerpo es muy distinto de lo que pensamos

"Pero ¿con qué crees que entiendes?
¿Con la cabeza? Bah!"

de «Zorba el griego»
de Nikos Kasantzakis

En una clara mañana neoyorkina a principios de los 80 fui invitado a casa de Rosemary Feitis- que conocía mi interés específico por el tejido conectivo y sus implicaciones - para probar una nueva forma de terapia cráneoesacral que había aparecido recientemente. Las sensaciones experimentadas durante la sesión fueron bastante interesantes, pero lo más asombroso estaba por llegar.

Cuando me puse de nuevo en pie sentía la cabeza y la cara muy distintas (también algo asimétricas) y me miré en el espejo para verificar si mis sensaciones subjetivas tenían también algo de objetivo. Efectivamente, el ojo derecho estaba mucho más oscuro y sombrío, y la ceja correspondiente significativamente más baja y cerrada (síntomas clásicos de un marcado giro del esfenoides, el hueso clave de la estructura ósea del cráneo) que antes de la sesión. En ese momento esperaba volver al equilibrio original a través de otra manipulación, pero la imprevisible sugerencia de Rosemary fue algo parecido a: "Trata de darle 'un vuelco' al hemisferio derecho".

"... la imprevisible sugerencia de Rosemary fue algo parecido a: "Trata de darle 'un vuelco' al hemisferio derecho"."

Confieso que el primer impulso (incluso el segundo) fue pensar cómo era posible que, en todos estos años de conocernos y trabajar juntos, no me hubiera dado cuenta de que estaba loca. Sin embargo, dado que siempre tuvo una gran solidez y credibilidad - con gran escepticismo, lo admito - traté de hacer lo que entonces me pareció uno de tantos descubrimientos new age que tan de moda estaban en esos tiempos.

La sensación interna cambió radicalmente. "Viejo amigo placebo" pensé rápidamente, convencido de que se trataba de una simple sugestión. Pero volví a quedar atónito. Al verme de nuevo en el espejo pude observar una evidente reorganización de los huesos del cráneo. El giro de pocos segundos sin ninguna técnica manual hizo que la estructura del cráneo volviera a ser simétrica.

Hoy, gracias a las investigaciones sobre el tejido conectivo que desde entonces se han llevado a cabo, me resultaría más sencillo describir en términos anatómicos y fisiológicos el cómo y el por qué se había podido producir este cambio, pero en ese momento sólo podía pensar que, o bien había sido una ilusión, o bien que el concepto que tenía del cuerpo era muy pobre y completamente diferente a lo que realmente era.

El estudio del cuerpo y de la anatomía experiencial no me dejaron muchas dudas sobre cuál era la respuesta correcta. La experiencia que acababa de vivir, vista desde la óptica de mi formación científica, me parecía absolutamente extraña y extravagante, pero al mismo tiempo, y paradójicamente, la sentía

"...el concepto que tenía del cuerpo era muy pobre y completamente diferente a lo que realmente era."

como lo más sencillo, obvio y natural que se podía imaginar.

Acercarse de forma experiencial a la anatomía cambia radicalmente la comprensión del cuerpo. Los primeros años que dediqué a la exploración del cuerpo en este sentido fueron una verdadera reprogramación de la conciencia tradicional.

Las cosas son realmente muy distintas a lo que se enseña en las profesiones médicas y paramédicas. Buena parte de los paradigmas anatómicos a los que se hace referencia han sido ya superados. Son engañosos.

El enfoque experiencial ha permitido crear una continuidad entre ciencia y experiencia, como en el caso de muchas técnicas, dónde primero existía una profunda brecha que solo se podía atravesar a través de la fe y la adopción de lenguajes arcanos o pertenecientes a culturas extremadamente distantes a la nuestra.

"Los primeros años que dediqué a la exploración del cuerpo en este sentido fueron una verdadera reprogramación de la conciencia tradicional."

Volvamos al ejemplo del 'vuelco' del hemisferio cerebral citado al principio: es algo del todo inexplicable o enigmático si lo miramos bajo la óptica médica clásica de un cerebro inerte e insensible suspendido en un líquido, llamado ceforraquídeo, dentro de una caja, llamada cráneo. Como en algunas viejas películas de ciencia ficción donde vemos cerebros dentro de cajas transparentes flotando en líquidos desconocidos.

Si, por el contrario, pensamos que el cerebro está constituido en gran parte por tejido conectivo contráctil y sensible (glía), coordinado por el sistema nervioso que

optimiza su forma y características según las necesidades del momento, la idea de un cerebro mecánicamente activo resulta decididamente menos absurda que la primera.

Ok, el cuerpo no es como pensábamos ¿y entonces?

Existe un pequeño pero fundamental corolario a este respecto: si es posible percibir de forma precisa las diversas organizaciones internas que el cuerpo asume en relación a las diversas situaciones, no nos encontramos sólo frente a un cuerpo que cambia, estamos ante un potente medio de investigación y penetración de la realidad y la cultura.

Cuerpo-Mente-Espacio-Cultura están de hecho en continua relación y la posibilidad de sentir y comprender uno de los polos (el cuerpo) permite comprender todos los demás. Esta es la razón del reconocimiento que siento hacia la anatomía experiencial.

A lo que nos lleva sentir el cuerpo

El enfoque experiencial de la anatomía me ha permitido iniciar un camino profesional que no ha dado un 'vuelco' sólo a mi hemisferio derecho, también a toda mi comprensión del psicoanálisis y la psicoterapia, de nuestro funcionamiento psicológico y caracterial, al observar que los pensamientos y las emociones distintas surgen de cuerpos distintos.

Me ha dado los instrumentos necesarios para explorar lo que en un principio eran las escurridizas relaciones cuerpo-espacio, para

"Cuerpo-Mente-Espacio-Cultura están de hecho en continua relación y la posibilidad de sentir y comprender uno de los polos (el cuerpo) permite comprender todos los demás."

"...nuestra forma de vestir no cambia sólo nuestro aspecto externo, también nuestro cuerpo y por tanto, nuestra mente."

empezar finalmente a comprender, ya sea experiencialmente o teóricamente, las misteriosas reglas del "genius loci" o del "feng-shui". Para entender, sintiendo el efecto a nivel físico, las relaciones humanas a un nivel distinto al que era capaz de acceder anteriormente. Para percibir con claridad por qué los métodos tradicionales de enseñanza pueden fallar y para identificar una posible evolución de los distintos estilos didácticos, neuro-ergonómicos para el organismo del que aprende. Para darme cuenta de cómo nuestra forma de vestir no cambia sólo nuestro aspecto externo, también nuestro cuerpo y por tanto, nuestra mente. Para renovar mi la relación con el deporte que, terminada la pasión por lo atlético, se estaba convirtiendo en algo cada vez más aburrido y ahora se descubre como una fuente inagotable de placer e interés por la continua transformación y las opciones que se abren en el interno del cuerpo. Para acercarme y disfrutar a otro nivel de las técnicas corporales occidentales, como por ejemplo el método Feldenkrais y la terapia cráneo-sacral, o orientales, como el yoga y el tai-chi, que había practicado anteriormente y que después había abandonado. Para reencontrar el interés por los viajes, gracias a la posibilidad de leer una cultura también a través del cuerpo de la población de quien es la expresión. Para tener una nueva clave de lectura de las relaciones entre la política, el cuerpo de sus líderes y los de los electores. Para percibir la enfermedad no como un fallo accidental del organismo causado por virus, bacterias, mala suerte, genética o cualquier otra cosa, sino como el resultado natural de estrategias y organizaciones físicas y culturales concretas. Para redescubrir formas sofisticadas de

medicina, como la tradicional china, la ayurvédica o la homeopática - cuyo estudio había previamente abandonado porque entonces me parecía un acto de fe, mientras que ahora me resulta una expresión clara y natural de esta nueva comprensión.

Me ha permitido finalmente conocer que la espiritualidad sentida - la percepción de que todas las personas y las cosas del mundo se pertenecen y están unidas (res-ligo, de donde proviene la palabra religión) - no es el resultado de un alejamiento del cuerpo, sino de encarnarse profundamente en él.

"La espiritualidad sentida no es el resultado de un alejamiento del cuerpo, sino de encarnarse profundamente en él."

¿Qué es la anatomía experiencial?

*"No crean nada de lo que les digo,
experimentenlo"
Satprem Yogi*

Cuando se estudia la anatomía en el modo clásico, nunca se hace teniendo la experiencia directa desde el interior, siempre es a través de intermediarios: libros, modelos, pacientes.

Al finalizar la carrera de medicina, cualquier estudiante es capaz de explicar exactamente la estructura de un hígado, describir sus funciones e interrelaciones con otros órganos. Pero casi nadie se preocupa por el hecho de que el hígado puede también "sentirse" como experiencia viva y presente.

"Pero casi nadie se preocupa por el hecho de que el hígado puede también "sentirse" como experiencia viva y presente."

A nivel cultural, es interesante ver como este aspecto se ha eliminado completamente, y con ello la posibilidad de darse cuenta de a lo que involuntariamente se renuncia. Podemos decir que la anatomía experiencial representa la cara olvidada de la anatomía cognitiva. No es por casualidad que los latinos utilizaran dos verbos para expresar el concepto "saber": gnosco y sapio. El primero se refiere a una comprensión intelectual, mientras que el segundo proviene de una raíz que expresa "sabor", "gusto". En

realidad, ambos conceptos son complementarios, no se excluyen entre sí.

Las disciplinas que "saborean" la anatomía, por ejemplo la danza, necesitan un referente cognitivo sistemático, y viceversa, a la anatomía clásica le falta "sabor".

Darse realmente cuenta de que cada componente anatómico está presente en el cuerpo, estando vivo, pudiendo ser accesible por vía experiencial, representa, para los que pueden aprovechar todo lo que ello implica, una profunda revolución en el modo de pensar sobre si mismos. En realidad, si consideramos que centrando la atención en el interior del cuerpo cambiamos también nuestro estado de conciencia, nuestra forma de pensar, nuestro nivel de percepción, la calidad de nuestro movimiento, nuestra voz y respiración, podemos entrever algunas de las múltiples posibilidades que se abren con esta exploración.

Bonnie Bainbridge Cohen es la persona que más ha contribuido en el proceso de organizar estas experiencias al integrarlas en las formas de la ciencia biológica occidental. En realidad Bonnie, conjuntamente con sus colaboradores, ha pasado los últimos veinte años reexplorando sistemáticamente el cuerpo para verificar la relación entre la anatomía cognitiva y la experiencia personal, con el fin de descubrir a través de esta última los enunciados de la primera. Pero sobretodo, para revisar determinados conceptos anatómicos, a la luz de elementos experienciales. Uno de estos conceptos a revisar es, por ejemplo, la representación de los huesos de la cabeza y la

"..a la anatomía clásica le falta "sabor"."

pelvis, que en los modelos, reales o artificiales, que se usan para estudiar, se observan completamente soldados entre sí. Está claro que el hecho de tener un cráneo y una pelvis compuestos por huesos libres para moverse independientemente unos de otros ofrece distintas posibilidades a diferentes niveles, pero, si pensamos en ellos como si estuvieran estructurados monolíticamente, automáticamente se convertirán en eso por nuestra incapacidad para comprender sus otros potenciales.

Nosotros pensamos con nuestro cuerpo y cuando por ejemplo, utilizamos la tibia y el peroné como si fueran un solo hueso nos vemos condicionados en relación a la forma de pensar, a la relación emocional con los demás y a la percepción de la realidad y del espacio. Si para un atleta o un bailarín esto significaría moverse de una forma totalmente distinta, para cada uno de nosotros supondría modificar nuestra propia forma de pensar y de relacionarnos. Dado que los procesos psíquicos son básicamente simbólicos y el simbolismo está profundamente arraigado en el cuerpo, la condición del cuerpo establecerá la aparición de un determinado tipo de simbolismo. Algunas historias solo forman parte de ciertos cuerpos; por tanto con un trabajo de este tipo no solo cambia la psicología sino también el nivel simbólico, imaginativo y psicológico de quien lo experimenta.

Por medio de la anatomía experiencial pueden explorarse los sistemas óseo, muscular, fascial, ligamental, endocrino y nervioso, además de la piel, la grasa y los distintos órganos y fluidos que componen el organismo. Hojeando el

"Algunas historias solo forman parte de ciertos cuerpos..."

índice de este libro se puede ver con facilidad la importancia que ocupa el esqueleto, al cual están destinadas casi la mitad de las experiencias descritas. Además de la inclinación personal de los autores, se debe al hecho de que representa el sistema con el cual el hombre poco experto está familiarizado. Pero basta con pensar en la facilidad con que se encuentran reproducciones o modelos del esqueleto – en contraposición al sistema linfático o al fascial, que en nuestra educación siguen siendo auténticos "sistemas en la sombra" – para que podamos entender cómo en realidad es precisamente en el conocimiento y la experiencia de dichos sistemas donde tenemos los márgenes más amplios para desarrollar nuestro potencial personal y colectivo. Más aún, el esqueleto, por su propia naturaleza bien definida y tangible, constituye un buen "marco" para posibles estudios futuros.

Contrastando con otras experiencias, la intención ha sido facilitar al lector un instrumento que le permita moverse sin esfuerzo dentro de otros sistemas para iniciarse en este conocimiento. Uno de los aspectos de este texto que nos pareció especialmente bien logrado ha sido el de haber transmitido, incluso a través de una página impresa, este sentimiento de respeto natural y cuidado hacia el cuerpo que procede de haber vivido intensamente su historia.

"El sistema linfático o el fascial siguen siendo auténticos "sistemas en la sombra" en nuestra educación."

¿Por qué pensar con el cuerpo?

"Todo lo que nace de la mente lo percibe, el público, el niño, el electorado como manipulador.

Incluso nosotros por un instante podríamos sucumbir a la manipulación, porque nos sentimos bien cuando nos manejan los poderosos.

Pero al final comprendemos que estamos siendo manipulados.

Y nos molesta."

David Mamet

¿Qué quiere decir pensar con el cuerpo?

Cuando vemos un cuadro torcido nos molesta de forma instintiva. ¿Por qué? Nos hemos acostumbrado a considerar las elecciones estéticas como elecciones mentales. En realidad, la estética está ubicada en el cuerpo, tiene una base biológica. El número áureo lo podemos encontrar en las plantas, en los animales, en las conchas, incluso también en arquitectura, en una ventana o en un cuadro. Y también existe en el hombre, por lo que constituye la base biológica de nuestra percepción estética. Cuando estamos de acuerdo con estas leyes naturales,

"En realidad, la estética está ubicada en el cuerpo, tiene una base biológica."

experimentamos una sensación de bienestar. Cuando estamos en desacuerdo, creamos una disonancia, estamos a disgusto. A todos nos ocurre, estamos físicamente a disgusto. La forma en que se estructura un espacio condiciona aquello sobre lo que se estructura el cuerpo.

Un espacio nos cambia a nivel físico. Un espacio que nos priva de la visión lateral, como un camino estrecho entre edificios altos, nos lleva a una situación de disgusto: es como vivir con anteojeras. En cambio, una plaza o un horizonte muy amplio nos proporcionan una sensación visceral de bienestar. Claro está, esta respuesta física puede ser ignorada o tomada en cuenta. El desafío de pensar con el cuerpo es el de reconocer y realzar esta sensación en situaciones incluso más complejas que la del cuadro torcido, en las cuales de cualquier forma el cuerpo responde con absoluta rapidez y claridad.

¿Cómo se aprende a "pensar con el cuerpo"?

No se aprende, simplemente se deja de inhibir cualquier cosa que ya existe. Veamos por ejemplo la diferencia entre un campeón y un fuera de serie. La diferencia radica en el hecho en que el fuera de serie no inhibe las cualidades corporales. Saca todo su potencial. Eso es todo. En todo caso tiene menos sobrecarga mental. Es como la historia de la hormiga que se encuentra con el ciempiés y le pregunta: "Con todas esas patas, ¿cómo haces para no tropezar nunca? El ciempiés, para poder responderle, se pone a pensar y a partir de ese instante no consigue volver a andar.

"La forma en que se estructura un espacio condiciona aquello sobre lo que se estructura el cuerpo."

Gran parte de la educación motriz y deportiva que recibimos nos enseña un modo cerebral de estar en el cuerpo. Una bailarina de ballet clásico asume posturas impensables para un mono o un niño. Sin embargo, un niño de dos años se mueve con una gracia y una coordinación increíbles. La educación motriz nos enseña movimientos de robot.

Brazos tensos hacia delante o cruzados de lado. Son movimientos inventados por la cabeza, no son naturales. Si queremos estimular la inteligencia del cuerpo tendremos que seguir los movimientos que haría el cuerpo de forma espontánea. "La exploración del exterior se acaba, ya es hora de que comience la interior", comenta el conocido alpinista y explorador Walter Bonatti.

Hemos recurrido, durante siglos, a la metáfora del cuerpo como una máquina. Una máquina maravillosa, pero una máquina.

El caso es que hay períodos, ya sea desde el punto de vista histórico o individual, en los cuales la mente siente que tiene que controlar el juego. Para la humanidad ha sido importante pensar que es el centro del universo, incluso por una cuestión de seguridad, de identidad. No ha sido sólo un error de tipo astronómico. Ha sido una necesidad cultural. En el momento en que esta seguridad ha dejado de ser esencial, ha podido llegar la revolución copernicana. La idea de no ser el centro del universo ya no prevalecía. Lo mismo ocurre con la relación cuerpo-mente.

"Si queremos estimular la inteligencia del cuerpo tendremos que seguir los movimientos que haría el cuerpo de forma espontánea."

En ciertos períodos ha sido importante pensar que el alma y las emociones estaban en la mente. Se hacía girar al cuerpo alrededor de la cabeza, de la misma forma que se hacía girar al sol alrededor de la tierra.

Esta fase histórica y cultural finalizó y algunas personas entienden que la cabeza ha sido creada en función del cuerpo y no al contrario.

¿Quiere decir que estamos dejando atrás un período históricamente adolescente?

Incluso desde un punto de vista histórico, probablemente la adolescencia es una etapa obligada. Durante la adolescencia la actividad mental toma ventaja. Es una etapa en la cual se está más dotado para jugar al ajedrez o programar un ordenador. No quiere decir que nos vayamos a convertir en campeones a los diecisiete años, porque la experiencia también nos sirve, pero esa es una etapa en la cual se tiene la máxima capacidad de abstracción. Por esta razón los adolescentes son tan inseguros. Dan mucha importancia a la apariencia.

Si no se está ubicado en el cuerpo, la persona se siente en una situación de precariedad. En los últimos siglos hemos desarrollado técnicas de movimiento, gustos estéticos, una educación, también en música y arquitectura que aumentaban el control cerebral. Ahora, considerando que ya lo tenemos, podemos permitirnos cabalgar libremente, en vez de seguir mareando al caballo.

"Si no se está ubicado en el cuerpo, la persona se siente en una situación de precariedad.."

Volvamos al presente. ¿Qué puede ayudarnos a restablecer el contacto con el cuerpo y con la inteligencia?

Estadísticamente, una mujer embarazada es una pensadora corporal. La supervivencia del feto la obliga a permanecer en el cuerpo. También, podría responder que no se puede crear arte si no se piensa con el cuerpo. Sólo cuando se tiene un profundo contacto con el alma y con el cuerpo, se puede expresar algo trascendente. Otra vía para llegar al cuerpo es la enfermedad, que a menudo nos lleva a la situación que nos permite comprender que no podemos seguir haciendo algo sólo porque la mente lo desea. Nos vemos obligados a observar lo que realmente nos está ocurriendo. Si tenemos un estómago que es capaz de digerir incluso piedras, no percibimos en nosotros mismos los efectos que tienen los alimentos. Cuando empezamos a tener problemas, nos vemos obligados a prestar atención a lo que comemos.

Es frecuente que la enfermedad nos obligue a ponerle freno a la omnipotencia de la mente. Al igual que el embarazo, nos obliga a sentir.

¿Cuáles son los elementos que no nos dejan sentir la información corporal?

En realidad son muchos. En el transcurso de los siglos, los medios inventados para darle vueltas a la mente entorno al cuerpo han sido muy numerosos. Desde el tipo de educación hasta otros aparentemente más triviales y banales.

"Sólo cuando se tiene un profundo contacto con el alma y con el cuerpo, se puede expresar algo trascendente"

¿Sabes cómo se popularizó el café? En Estados Unidos, a principios de siglo, se dieron cuenta de que las fábricas producían más cuando los trabajadores bebían café, por tanto introdujeron los distribuidores de café en sus puestos de trabajo. El café permite controlar con la mente las necesidades del cuerpo. Es el mecanismo que lleva a un equipo a dopar a sus propios atletas y a quemarlos en dos temporadas en vez de invertir en tiempo. Es lo contrario de lo que ocurrió con Baggio que sigue jugando con 36 años. De hecho, en la actualidad nos damos cuenta de que las empresas que mejor pueden sobrevivir son aquellas en las cuales las personas están en contacto consigo mismas. Cuando aumentamos el control de la mente las ventajas sólo existen por un breve período de tiempo.

Luego la gente se enferma y tiene que pasar por terapia.

Sí, pero el discurso sobre la psicoterapia es complejo porque una terapia que trabaja a nivel mental te desubica aún más.

En la Universidad de Ohio, en Estados Unidos, han llevado a cabo una investigación para entender cuáles son las características necesarias para que una psicoterapia funcione. Filmaron cantidad de sesiones y, llegados a un punto, se dieron cuenta de que podían predecir si una terapia podía tener éxito o no. Habían individualizado un parámetro muy sencillo: el tiempo de respuesta. Si el paciente respondía de inmediato a una pregunta que le hacía el terapeuta, es que no existía ningún cambio. En cambio, las personas que respondían de forma

"Cuando aumentamos el control de la mente las ventajas sólo existen por un breve período de tiempo."

más lenta intentaban percibir incluso las propias reacciones físicas frente a la pregunta. Entre la entrada de la pregunta y la salida de la respuesta había un período de percepción del cuerpo. Es una realidad que no depende de la escuela a la cual pertenece el terapeuta. Más bien depende del deseo del paciente que quiera conocer sus propias reacciones corporales. Por esta razón insisto en que no importa la técnica sino la actitud.

¿Qué hechos nos hacen perder el contacto con el cuerpo?

Si queremos evitar la integración con el propio cuerpo, los caminos son infinitos. Incluso la psicoterapia funciona. Podemos seguir adelante durante años contando lo que queremos.

El problema es que cuando sólo se piensa con la cabeza no se distingue ya lo ficticio de lo real. No teniendo ubicación ni en la realidad ni en el cuerpo, un dato ficticio y un dato real se convierten en iguales. Confundir el modelo con la realidad es como entrar en un restaurante y comer el menú, decía Arthur Bloch.

"Si queremos evitar la integración con el propio cuerpo, los caminos son infinitos. Incluso la psicoterapia funciona."

Hemos conservado en formol el cerebro de Einstein para poder estudiarlo incluso hoy en día. Como si todo aquello que él pensara lo hubiese elaborado dentro de su cabeza. Pero Einstein decía que sus intuiciones nacían del cuerpo. Frente a situaciones tan complejas, como las de la física nuclear, la mente por sí sola no basta. La inteligencia no sólo se sitúa en el cerebro, también está en las células distribuidas por todo el cuerpo, según la científica americana Candace Bert.

¿Quiere decir que los científicos piensan con el cuerpo?

Esto no es nada nuevo. Leonardo utilizaba el cuerpo como instrumento del pensar. Se dice que consiguió tener la fuerza de doblar una herradura de caballo a pesar de ser vegetariano. También montaba muy bien a caballo. Este dato es muy importante.

El verdadero conocimiento aparece cuando confrontas la información que nos llega de fuera con la reacción que tenemos dentro. El pensamiento creativo es solamente la síntesis entre estos dos datos.

Wright hablaba de la importancia de la fisicidad para los arquitectos. Antes de ponerlos a hacer proyectos, los hacía trabajar manualmente en su escuela. El sostenía que ésta era la base. de otra forma sólo creaban cosas mentales. Casas inhabitables.

"El verdadero conocimiento aparece cuando confrontas la información que nos llega de fuera con la reacción que tenemos dentro."

Con mucho gusto

*"No es la forma lo que cuenta,
es el modo en el que se habita"*

Gerard Blitz

Mientras entrevistaba a Jader Tolja me llamó la atención el concepto congruencia - uno los principios de la Anatomía Experiencial - y me fui muy decidida a escribir sobre ello. Pero curiosamente, lo enfocara como lo enfocara siempre acababa apareciendo otro tema como protagonista: el placer.

Estaba claro lo que me era fácil de hacer y lo que no. Pero después de años de entrenarme en dominar mi tendencia a seguir la ley del mínimo esfuerzo - tan criticada en mi entorno - y en trabajar por conseguir mis objetivos, opté por insistir varias veces en centrarme sobre el tema escogido e intenté averiguar qué era lo que me impedía escribir sobre ello.

No descubrí nada al respecto ni conseguí escribir sobre congruencia. ¿Un fracaso? Según Tolja, no. Su mirada es distinta: más allá de impedimentos, lo cierto es que algo me estaba llamando insistentemente a escribir sobre el placer. Él diría "haz lo que más gusto te de hacer" y tiene razones de peso para decirlo...

"No descubrí nada al respecto ni conseguí escribir sobre congruencia. ¿Un fracaso? Según Tolja, no. Su mirada es distinta'."

Desde tu experiencia, tanto en la práctica de técnicas corporales como en la docencia ¿cómo valoras la enseñanza del yoga?

Poquísimas escuelas de yoga me han autorizado a no sufrir.

En la mayoría me he esforzado y nadie me ha dicho que no lo haga. Así que, en muchas ocasiones, he detectado que existe la creencia de que es bueno esforzarse y que es un medio legítimo para llegar a un fin: la postura considerada ideal.

Tengo la sensación de que esto es una occidentalización del yoga.

Yo también lo creo así, valorar la sensación de esfuerzo es una lógica muy occidental, muy religiosa.

En Italia tenemos la palabra catocomunista: católico y comunista. La cultura de base es la misma. Si observamos los símbolos del cristianismo y del comunismo podemos observar la similitud entre ellos. Los de la cultura católica son los mártires, los que sufren, y como símbolo del comunismo está Stakanov, un minero ruso que trabajaba el doble que los otros. Stajanovista es una palabra que definiría una persona que, por ejemplo, hace dos turnos de trabajo o dieciséis horas en un día.

El comunismo es como una variación del catolicismo o del cristianismo. Son culturas donde, igual que en otras, el esfuerzo está admirado.

"... en muchas ocasiones, he detectado que existe la creencia de que es bueno esforzarse..."

Pero ¿ni siquiera un mínimo de esfuerzo es necesario?

La naturaleza utiliza la sensación de esfuerzo para decirte que algo está destruyendo tu cuerpo, por tanto, tu alma. Si ya he comido bastante y por quedar bien con otra persona me obligo a comer más, beber más o tomar otros dos vasos de vodka, el cuerpo empezará a darme signos de esfuerzo.

¿Por qué? En este caso mi organismo no tiene suficientes enzimas, ni ácido clorhídrico, ni bicarbonato para digerir lo que he ingerido de más. Para que me de cuenta, en lugar de darme un feedback de placer, me dará una sensación de esfuerzo. Si pensamos que es bueno esforzarse tomaremos la opción de beber los dos vasos de vodka de más, pero al no tener enzimas suficientes acabaremos vomitando, estando mal o teniendo un incidente.

El cuerpo necesita un circuito de feedback para informar de que algo nos hace daño. La sensación de esfuerzo es una luz roja que, para un animal o una persona sana, significa que debe detenerse.

¿Puedes darnos un ejemplo de cómo el cuerpo nos indica que hemos tomado el camino correcto?

Cuando vas en la dirección de la satisfacción de las necesidades el cuerpo te da una señal y lo hace en términos de placer.

Si yo no he comido esta mañana y ahora tomo un bocadillo voy a sentir un gran placer. En

"La sensación de esfuerzo es una luz roja que, para un animal o una persona sana, significa que debe detenerse."

este momento tomar carbohidratos es bueno para mí. Si no tuviera hambre tomar un bocadillo y después una pasta me generaría una sensación de esfuerzo desagradable.

Si me falta agua en el cuerpo, tomar un agua mineral me da un placer que no aparecería si ahora el agua no fuera una urgencia para mi cuerpo. Lo mismo cuando ocurre al vaciar la vejiga o al dormir, es un placer cuando es una necesidad, pero el placer que produce es muy poco si no es una prioridad para mí en el momento en el que lo hago.

Esta es la regla: un organismo se autorregula con el principio del placer.

Me es sencillo relacionar el placer con la armonía o con un cuerpo sano. Pero cuando pienso en superación o en perfeccionamiento el esfuerzo me sigue pareciendo útil.

Yo tenía un cliente que era un campeón italiano de los 100km y entrenaba durante 7 horas cada día. Podía hacerlo por que sentía placer al correr, decía que corría con la panza, él sentía placer en la panza al correr.

Si te da gusto correr no te cansas de hacerlo. De este modo, puedes correr 30km o 100 km cada día sin ningún inconveniente. En cambio, si haces lo mismo a través del esfuerzo aparecen los problemas, el cuerpo se daña.

Cuando te esfuerzas el cuerpo va deteriorándose, cuando lo haces por placer el cuerpo va sanándose e integrándose.

"Esta es la regla: un organismo se autorregula con el principio del placer."

Pensando en el yoga, ¿afirmarías que solo las asanas que producen placer al realizarlas son las que ayudan a avanzar en la práctica?

Si sigues siempre lo que te da más placer significa que sigues siempre la jerarquía exacta de prioridades de necesidades de tu cuerpo. Y las necesidades de tu cuerpo son la expresión de las necesidades tu alma.

Siguiendo el principio del placer sigues la urgencia, la necesidad más crítica. Si las asanas que practicas haciendo yoga son placenteras para ti, significa que es algo constructivo para tu cuerpo, que responde a una necesidad y construye una evolución. Todo lo que hagas con esfuerzo indica que lo estás haciendo a pesar de tu cuerpo, pasando por alto las necesidades que te expresa.

El problema del esfuerzo, es que te permite hacer cosas muy destructivas sin darte cuenta de que lo estás haciendo. A nivel físico, por ejemplo, se agotan las suprarrenales, o las glándulas tiroideas. La persona que se esfuerza mucho pasa primero por un hipertiroidismo y después por un hipotiroidismo, antes hipersuprarrenalismo – estrés - y después llega el agotamiento de las glándulas suprarrenales.

Nos decías que en pocas escuelas de yoga te habían autorizado para no sufrir ¿Qué hace que nuestra cultura valore de esta forma el esfuerzo?

Estamos en una sociedad narcisista. Esto significa que no eres valorado como ser humano sino por la imagen que das.

"Y las necesidades de tu cuerpo son la expresión de las necesidades tu alma."

Si no tienes una imagen de éxito en algún campo, siendo una persona narcisista como miembro de una sociedad narcisista, tienes una falta de autoestima. Necesitas obtener alguna imagen por ti mismo que sea apreciada por la sociedad. Cuando la gente practicando un sport, o una práctica física, llega a una sensación de tener éxito - como imagen que encaja dentro de lo que el entorno espera - se enamora de lo que ha conseguido porque se siente adecuado. Lograr esa imagen es como un antídoto a la ansiedad que le genera el no sentirse aprobado y aceptado.

El sufrimiento llega a ser un valor en este tipo de sociedades porque te permite obtener el resultado estético deseado. Pero en el momento en que el concepto de resultado no está ligado a la estética, si no a la armonía y a la integración, el sufrimiento se convierte en un obstáculo. Si hay armonía no hay sufrimiento.

Da escalofríos pensar que somos capaces de destruirnos solo por dar una imagen...

El bodybuilding es un buen ejemplo. Si la deformación de tu cuerpo te da autoestima irás reforzando esta imagen aunque la práctica te destruya el cuerpo. Para tener éxito en esta disciplina necesitas tomar esteroides, seccionar el movimiento del cuerpo. Como práctica es muy destructiva por lo desintegrada que es, por las sustancias que necesitas tomar y por su efecto global: el cuerpo genera más masa muscular de lo que necesita. De modo que quitarás recursos a los órganos, y otros lugares, para dedicarlos a la masa muscular que en realidad no necesitas.

"Si hay armonía no hay sufrimiento."

La gente que toma esteroides, o que hace estas prácticas, tiene problemas más profundos pero su visión ingenua - tengo más músculo, soy más fuerte - hace que en su mente tengan una sensación de estar bien. Es una visión de un niño de cinco años, pero en una óptica naif es muy gratificante.

Pero el caso del yoga sería diferente al del bodybuilding...

El yoga, si atiende las demandas de una sociedad narcisista, sustituye la masa muscular por la posición considerada ideal, pero el mecanismo es el mismo.

Con este objetivo la persona que hace yoga podría tomar alguna sustancia que aumentara su flexibilidad, aumentando la elastina. Si el fin no es tener el cuerpo más equilibrado, sino el que consigue las posturas más extremas, podemos encontrar un fármaco que destruya el conectivo con la finalidad de hacerlo más líquido e hipotónico. Esto te permitiría ser campeón mundial de yoga, antes del control antidopping, al precio de haber destruido el físico.

Enseñando el yoga en función de las posturas finales, se construye una idea de salud falsa, ya que promueve una forma de practicarlo que destruye el cuerpo de la misma forma que el bodybuilding. En un caso por que hay demasiado énfasis en un músculo demasiado duro, en el otro un músculo demasiado chicloso. Ninguno de los casos tiene el equilibrio que el cuerpo necesita.

"El yoga, si atiende las demandas de una sociedad narcisista, sustituye la masa muscular por la posición considerada ideal."

Pero las personas con esta óptica también responden a una sensación de placer, producida por ser fuerte o flexible.

Tenemos dos tipos de placer: el mental y el corporal.

El mental es el que llamamos narcisista. Tú piensas en una imagen y te enamoras de ella, de forma que harás sufrir al cuerpo para satisfacer esta imagen. Por ejemplo, cuando corro destruyendo mi cuerpo con el doping, con el esfuerzo o haciendo trampas con las reglas. O como un conocido que competía en vela y ponía menos peso en el barco para más rápido. Esto se hace para conseguir un placer puramente narcisista: permito que el cuerpo sufra para nutrir la mente de una satisfacción egoíca. De forma que puedo correr sufriendo físicamente pero disfrutar de los records de tiempo que consigo, o de ganar una medalla, o de salir en el periódico.

El placer físico es otro nivel completamente distinto. Nace de la presencia de serotonina que se segrega en un 95% en los intestinos, es lo que se consigue con marihuana, éxtasi, heroína, LSD o hachís. Da una sensación de vida, de bienestar, igual que una meditación profunda o una situación de amor muy grande donde uno se siente unido a la otra persona.

Hablabas de la enseñanza en función de las posturas finales ¿Qué efectos tendría una enseñanza de este tipo?

Recuerdo la historia de una persona que enseñaba danza a mujeres que habían pasado por una mastectomía. En las clases, ella

"Tenemos dos tipos de placer: el mental y el corporal."

mostraba su libertad de movimiento creando una gran diferencia con sus alumnas. Una de ellas contaba que sufría yendo a sus sesiones, su actitud la hacía sentir más traumatizada, más inválida.

Para mi, este es un ejemplo emblemático de una enseñanza narcisista, donde el énfasis está en la distancia, en la diferencia entre el alumno y el profesor y no sobre el empowerment del alumno. Cuanta más diferencia muestro, menos confianza y encarnación genero.

Con el yoga puede suceder lo mismo, el que enseña puede justificarse diciendo "yo muestro como se hace esta postura correctamente para que tú lo puedas comprender". Pero el resultado para el alumno puede ser la destrucción de la autoestima y para el profesor es la obtención de un placer únicamente narcisista. Si es una persona evolucionada se dará cuenta que esto es un proceso egóico que no tiene nada que ver con la enseñanza, solamente está dando gusto a su mente.

¿Cómo podemos asegurarnos de que estamos siguiendo el principio del placer físico, tanto si somos alumnos o profesores?

Para llegar a un placer físico las reglas o los principios son, casi siempre, completamente opuestos a los que llevan al placer narcisista.

Si sigo el placer físico me adapto en tiempo, medida o modalidad a lo que me da más gusto físicamente sin que me importe el resultado. Descubro el resultado que obtengo mientras hago lo que más placer me da. De este modo,

"Cuanta más diferencia muestro, menos confianza y encarnación genero."

mucha gente obtiene logros sorprendentes ya que al no pensar en un fin concreto encuentran recursos físicos que ni siquiera imaginaban. Una persona que hiciera lo mismo a través del esfuerzo se vería limitada por el ideal mental que quiere conseguir.

En términos de evaluación, puedo observar distintos parámetros después de una sesión que me darán una idea clara del tipo de placer que he seguido. Si me siento mejor, con mejor concepto de mi mismo, si me da gusto sentir el cuerpo, lo siento más hermoso, me siento confiado. O si, por el contrario, me siento con más defectos, más problemático o si siento que la distancia entre el profesor y yo, o entre los alumnos y yo, es mayor que al inicio.

Estoy casi convencida de dejar de sufrir en la sesión de yoga, ¿alguna otra razón aparte de todas las que nos has dado?

Cuando al practicar yoga tenemos en cuenta dos valores, por un lado el trabajo físico literal y por otro el conocimiento de uno mismo, la técnica se convierte - como el deporte u otras prácticas corporales - en un pequeño modelo de vida. Si durante la práctica de yoga te centras en descubrir y poner en práctica sus principios, puedes llevar estos mismos principios al resto de ámbitos de tu existencia.

Descubrir y aplicar los principios del yoga que te hacen estar bien, es descubrir y aplicar los principios que te hacen estar bien en la vida.

"Si durante la práctica de yoga te centras en descubrir y poner en práctica sus principios, puedes llevar estos mismos principios al resto de ámbitos de tu existencia."