DAVID FERRÚS CORTINA

CAPACITACIÓN ERÓTICA:
DE LA SENSACIÓN A LA SENSIBILIZACIÓN

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA GESTALT

DAVID FERRÚS CORTINA

CAPACITACIÓN ERÓTICA:
DE LA SENSACIÓN A LA SENSIBILIZACIÓN

Director: Lluís Fusté Coetzee

Mayo 2024

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA GESTALT

Copyright © (David Ferrús Cortina), Mayo 2024. Todos los derechos reservados. “Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin autorización por escrito del autor, salvo pasajes breves para reseñas o citas, siempre y cuando se cite la fuente, y únicamente con fines divulgativos científico”.

Dedicado a:

A Ramón, por ser faro e inspiración antes, durante y después.

A Juana, por ser ángel en mi camino

A las parejas y relaciones de intimidad de mi vida que me habéis hecho conocer mi cielo, mis infiernos y mi Tierra.

A María, compañera, confidente, amante, madre y sobre todo generosa, paciente y amorosa con todas mis imperfecciones y exabruptos.

A mi tenacidad y curiosidad que me llevan siempre un poquito más allá, me ayudan a reconocer mis frutos y de las que me voy acompañando amablemente.

A Clara, fuente de ternura, asombro y amor

Índice

1 Abstract 1
2 Prólogo 2
3 Una introducción 3
4 Justificación del tema 6
5 Marco Teórico: Una etiología para esta Tesina 7
5.1 Tantra: tradición y práctica 10
5.1.1 Polaridades desde la visión del Tantra 14
5.1.2 Mapa energético de la sexualidad según el Tantra 16
5.1.3 Sensación y sensibilización. Sexualidad desde la visión Tántrica 19
5.2 Otras fuentes de inspiración: 25
5.3 Sexualidad y coraza: la diferencia entre sensar y sentir 25
5.4 Mapa energético de la sexualidad según la MTC 34
5.5 Codependencia: Un mapa en el encuentro a 2 42
5.6 Teoría Polivagal y autorregulación organísmica 50
6 Terapia Gestalt 55
6.1 Preceptos básicos de la Terapia Gestalt 55
6.2 Teoría del Self 58
6.3 Escucha gestáltica y atención consciente 62
6.4 Frontera de Contacto 64
6.4.1 Mecanismos de evitación 66
6.4.2 El ciclo de la experiencia 73
6.5 Polaridades 79
6.5.1 Apolo-Dionisio una polaridad desde la visión de la Terapia Gestalt 82
6.6 Modalidades comunicativas 85
7 Marco experiencial 88
7.1 De dónde vengo y dónde estoy 89
8 Capacitación erótica: Proceso grupal 93
8.1 Áreas de trabajo 98
8.2 Encarnar el Cuerpo 119
8.3 La expansión del Sentir 129
8.4 Tacto consciente. Encarnar el Gozo 140
8.5 Danzar en Intimidad. El amante interior 149
9 Capacitación erótica: Una aplicación en proceso individual o de pareja 157

9.1 El caso de D 169
9.2 El caso de F 174
10 Conclusiones y experiencia personal 180
10.1 Respecto a la experiencia personal 180
10.2 Respecto al valor pedagógico a la comunidad. Aportaciones a la Terapia Gestalt 185
11 Anexos 199
A1 Anexo Mapa Chakras 199
A2 Encuesta Somática: Pre-Test y Post-Test 203
A3 Videos de prácticas 205
12 Bibliografía 206

1 Abstract

Esta tesina con el título Capacitación Erótica: de la sensación a la sensibilización es un maridaje entre Tantra y Gestalt. Podría ser una actualización de la propuesta de Masters & Johnson de 1977 entorno al enfoque sensual y el enfoque sexual para trabajo en parejas. Al entrenamiento en autoestimulación femenina desarrollado por Lobitz y LoPiccolo en 1972, o al trabajo sobre la sensualidad que propone Albert Rams.

He creado un programa experiencial para adueñarse de lo que uno siente y de cómo lo siente en busca de una sexualidad, una sensualidad y una capacitación erótica en la que el cuerpo es el vehículo y sensibilizarlo el camino. Una Ítaca sexual gestáltica.

Una práctica y un entreno de una actitud, donde traer la meditación y la contemplación a las experiencias sensoriales para también integrar aquello excluido, silenciado, escondido o disociado. Un mapa que permite evaluar, emitir un diagnóstico y un tratamiento, entendiendo el tratamiento como una profundización en aspectos de la práctica. Donde trabajar la conciencia, presencia y responsabilidad desde el ángulo corporal-afectivo.

Un programa para terapia individual o proceso grupal donde propongo encontrar intimidad corporal, fluidez para acrecentar la capacidad de sentir y arraigarse en el cuerpo en base a un trabajo pautado y continuado para practicar, profundizar y transformar en base a las siguientes experiencias: respiración consciente, movimiento y sonido libre, mirada blanda, tacto y masaje. Aptitudes somáticas que se incrementan entre un 20-25% después de trabajar en la capacitación erótica en base a tests hechos a una muestra de 131 personas.

Un mapa de varios mapas (Tantra, Codependencia, Bioenergética, Teoría Polivagal), con la Terapia Gestalt como guía y timón hacia la salud y la autorregulación organísmica en la vida erótica. Para pasar de la rutina al rito y a la acción de amar.

Sensar, sensibilización, práctica, cuerpo, laboratorio, sexualidad e intimidad consciente, Tantra y gestalt, amabilidad, contacto-retirada, sensorialidad, capacitación erótica, *Ítaca sexual gestáltica* conceptos necesarios para una práctica gestáltica que se adentre en los terrenos del Eros.

2 Prólogo

Carta del Director/a de Tesina, avalando el recorrido del tesinando con relación al tema que presenta.

Con esta misiva me gustaría explicar porque avalo el recorrido de David Ferrús en relación con el tema que presenta.

Conozco a David des de hace ocho años y he tenido la oportunidad de acompañarlo en su proceso personal y profesional en diferentes formatos y momentos de su desarrollo. Cómo profesional destaco su capacidad de trabajo, curiosidad infinita y sus ganas de ampliar sus experiencias y conocimientos como se puede ver en su intenso recorrido. Sobre una sólida base gestáltica gestada en los brazos de la gestalt más claudiana ha ido abriendo puertas en la relación de la Gestalt con el Movimiento Auténtico y sobretodo con la Sexualidad Consciente, tema que aborda en la tesina.

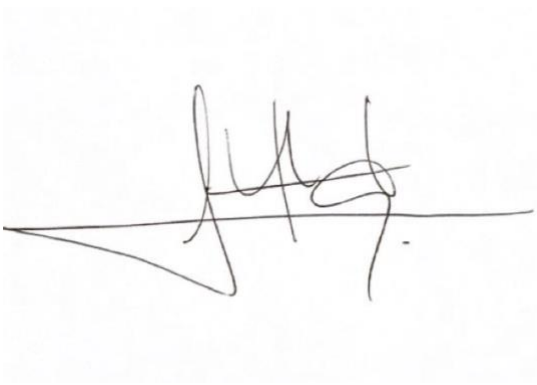
De esta disciplina ha hecho una formación solvente con Astiko y Daniel Odier que le ha permitido integrar las bases de un trabajo profundo de transformación a partir del manejo de lo erótico. Y después lo ha integrado con su práctica gestáltica hasta hacerlo su especialidad. Yo he podido observar como a lo largo de los años ha ido maridando lo gestáltico y lo tántrico para hacer que se potencien el uno al otro como caminos de transformación personal sin que ninguno de los dos pierda su esencia. Y espero que en esta tesina nos explique un poco más cómo lo ha hecho para que todos los gestaltistas que trabajamos con lo erótico nos podamos beneficiar de su experiencia y saber.

De su estilo destaco la sensibilidad, el conocimiento, la profundidad y la capacidad de absorber e integrar nuevas sabidurías en su práctica como ha hecho últimamente con los abordajes de trauma. El hecho de que ya vaya apareciendo un estilo me parece otro signo de madurez que hace que vale la pena que atraviese la experiencia de poner en palabras todo lo cosechado hasta el momento.

Espero que estas palabras sean suficientes para avalar a David, y si no fuera así, puedo afinar más la explicación.

Un cordial saludo,

Lluís Fusté Coetzee



3 Una introducción

"A vida irmao é o arte do encontro,
émbora haja tanto desencontro nessa vida"
Vinicius de Moraes

Esta tesina está siendo un dolor de cabeza y una alegría al mismo tiempo, un dolor de cabeza porque me confronta con tener que plasmar en un mínimo de 75 páginas un recorrido corporal y vivencial. Y ahí me toca atravesar inseguridad, recuperar mi parte apolínea y dedicarle muchas horas. Una alegría porque en el transcurso de su escritura van apareciendo espacios de creatividad, de generación de contenido, de validación de proceso y experiencia clínica, que me energizan y avivan mí curiosidad. Esa curiosidad adolescente que te lleva hacia el Mundo y que tiene todo que ver con la propuesta de esta Tesina, *Capacitación erótica: de la sensación a la sensibilización*, una propuesta para "sensorializar", para profundizar en la capacidad de sentir y sensar.

Lo que propongo es un maridaje de Tantra y Gestalt, facilitando espacios que permiten el arte del encuentro. Un encuentro conmigo, intrapersonal, y con "el otro", interpersonal. Poniendo el foco en el campo organismo/entorno. Un entrar en contacto desde lo sensorial, reconociendo y dando espacio a lo que va sucediendo momento a momento, y poniendo conciencia en todo aquello que genera desencuentro en el camino hacia el encuentro.

Este lema: "el arte del encuentro, a pesar de tanto desencuentro", del admirado poeta Vinicius de Moraes, sería una síntesis del proceso, del cómo, que ofrece esta tesina y que puedo ir reconociendo en mí y mis consultantes también, a lo largo de los años. Como decía Martín Buber, toda vida verdadera es encuentro. Cuando nombro "encuentro", me refiero a estar, entrar en contacto con, y en el caso que nos ocupa tiene que ver con entrenar y encontrarte con el vacío (ojalá fértil). Entrenar el sensar, la sensibilización, facilitando un espacio de práctica y un laboratorio de experimentación para transitar y habitar todo aquello que nos va pasando. Y como dice Claudio Naranjo, con el objetivo último de "restablecer la capacidad de amar" entre otras cosas.

> *[…]. Sin embargo, es útil tener explícitamente en consideración el proceso de integración; saber que estamos trabajando para restaurar la capacidad de amar, sin la cual no puede haber satisfacción profunda ni fin al sufrimiento. (Naranjo, C. 1989 pág. 275)*

Volveré y ahondaré en todos estos conceptos que me han ayudado a acrecentar la capacidad de amabilidad[1] conmigo y en mi capacidad erótica[2], pulsante con la vida y conmigo mismo.

Así pues, esta tesina la inicio con una serie de mapas y marco teórico que nutre y está en el origen de la creación de este modelo experiencial. Durante el trascurso del itinerario formativo desarrollo **el cómo** y espero también dar luz al **para qué**. Y culmino la Tesina con una propuesta vivencial donde experimentar el maridaje entre la Terapia Gestalt y Tantra:

- Un itinerario formativo grupal de 4 talleres dónde presento un mapa y diferentes herramientas y prácticas que nos capacitan a: un mejor sensar, una sensiblización que permite mirarse y percibirse más amablemente, un descubrir, establecer qué es para cada una sexualidad e intimidad consciente.
- Un proceso de capacitación individual de 8-10 sesiones donde profundizar en el desarrollo de la sensibilización y capacidad de estar presente y en contacto con lo que esta pasando: para percibir el cuerpo como un todo.

Inspirado en la "revolución gestaltista" que nos propone Ginger en *Gestalt, el arte del contacto*, mi acercamiento a las prácticas del Tantra Induista, al Tantra de Cachemira de Daniel Odier o el Tantra destilado por parte de Osho y sus discípulos, me conecta con esta visión revolucionaria de que el ser humano puede y tiene derecho a ser libre, a ser "sí mismo", más allá de preceptos culturales, familiares, o sociales, o como nombra Ginger: "*La Gestalt ilumina el presente y el futuro, permitiendo la conquista de una libertad por construir*". Es cómo separar el grano de la paja, o quitarse la paja del ojo, o sea ir a lo esencial en uno: capacidad de respirar, sensar, estar presentes y acoger segundo a segundo todo aquello que nos va sucediendo, es dar importancia a lo pequeño, a lo sutil. Y tiene, también hoy, algo de revolucionario y regalos valiosos por descubrir en este camino que incluye mucho de meditación, como el aquí y ahora budista importado por Perls a la Gestalt. Una libertad por construir.

Tanto el Tantra como la Gestalt, como los ateneos libertarios en la sociedad de principios del siglo pasado en Catalunya, siguen siendo revolucionarios, porque aportan y promueven un

[1] Gary Yontef dice: en la última década he descubierto que una amabilidad clara y directa es clínicamente más eficaz para aumentar el darse cuenta, la autoresponsabilidad y la experimentación honesta del paciente, que la actitud orientada a la frustración. Citado en libro de Pedro de Casso, Gestalt, terapia de la autenticidad. Kairós, pag 564

[2] AETG Un Trabajo con el Eros. Tesina de Lluís Fusté 2015

espacio de permiso para Ser. Y muestran caminos para poder responsabilizarse de este Ser que emerge y va cambiando en su proceso de evolución/ maduración. En mi "adicción" a la insatisfacción o sea a mi dificultad en amar lo que hay, las prácticas que propone esta Tesina me han permitido restablecer parte de mi capacidad de estar en el mundo. Y acompañan a varios consultantes[3] en esa dirección de restaurar la capacidad de amar y en la práctica de amabilidad apuntada por Yontef.

Mi tenacidad para permanecer en lugares duros, incómodos. La valoración de los pasitos que he ido haciendo y cómo yo hago para atravesar lo que me es difícil puesto al servicio, le da sentido a mi tesina. Así como capacidad de mirar de lejos con perspectiva y valorar lo que se está haciendo, tiene que ver con el respeto que tengo por el trabajo que hago.

Este fragmento que sigue me ayuda a poder explicar cómo tantos años de búsqueda insaciable de placer, me han llevado a una insatisfacción perenne, al ciclo de la insatisfacción, y a la comprensión que transitar la dificultad, el dolor, la tristeza, aquello displacente, forma parte del juego. Parte necesaria y camino a la integración, para no vivir escindido.

> *"El arte de la vida consiste, pues, en seguir este flujo en lugar de intentar controlarlo. La felicidad no surge de apartar el dolor y de pulsar el botón del placer, cosa que nos vuelve adictos, provocándonos, indecibles sufrimientos, sino de bailar con el flujo, participando en todo lo que se presenta." (Caldwell, 1999, pág 66)*[4]

Podría afirmar que a través de horas de práctica en laboratorios de experimentación corporal (Danza, Tantra, Gestalt, Movimiento Auténtico), he podido ir adueñándome de mi cuerpo, de estar presente con lo que hay, de darme espacio con la respiración y de acrecentar mi capacidad de darme cuenta, al tiempo que también aumenta mi capacidad de sostener la "incomodidad" de aquello que me es difícil, frustrante, que me da tristeza o que simplemente no me gusta. Las prácticas corporales son una manera fantástica de restablecer la relación con el mundo interior (de dignificar el cuerpo añadiría), con una relación afectuosa, amorosa y sensorial con el yo[5].

---

[3] Consultante: el que va a consulta, o el que consulta según la RAE. Que se diferencia del Cliente, vinculado a una relación comercial, o Paciente, el que padece o sufre. Voy a usar indistintamente consultante o paciente para referirme a las personas que están o han hecho proceso conmigo. Para mí el consultante le da un lugar de responsabilidad a quien consulta con respecto a construir su salud, una voluntad activa de sanar consultante le da un lugar de responsabilidad a quien consulta con respecto a construir su salud, una voluntad activa de sanar.

[4] Citado en Carbajal, L, Del organismo al Cuerpo, 2012, Editorial ComaNegra

[5] Citado en Van der Kolk, 2014

4 Justificación del tema

Cumplir años no es ninguna maravilla:
es un verdadero aprendizaje del "perder",
pero lo pequeño tiene ahora mucha importancia
y el día está lleno de cosas pequeñas.
Juana Gallardo

La *Capacitación Erótica* es una manera de nombrar este programa de entrenamiento para la práctica de la sensibilización corporal y la sexualidad consciente. Es un recorrido corporal a través de mapas como el de la bioenergética o los chakras con la intención de aprender a poner atención a lo que siento y como lo siento. Sensorializar la percepción de uno mismo y aumentar el arousal[6], es decir, la capacidad de sostener eso que siento en el cuerpo, por disfórico o placentero.

En mi recorrido personal ha sido capital poder apropiarme de mi camino, de lo que siento en el cuerpo, de aprender a volver a mi centro. Y eso se ha dado a través de muchas horas de práctica y de mucho transitar de la zona intermedia (introyectos, fantasías, creencias limitantes…), de anclarme en la zona interna y externa (cuerpo, cuerpo, respiración, respiración, sentir, sentir), o sea entrenar el aquí y el ahora (meditación, meditación, meditación).

La sexualidad lo atraviesa todo: el trauma, las heridas de la infancia, la reproducción, los límites, la escucha, la intimidad, la vulnerabilidad, la capacidad de éxtasis. Desde el enfoque gestáltico es un trabajo intensivo del darse cuenta, de revisitar el ciclo de la experiencia y sus interrupciones, y de profundizar en la teoría del Self, del desarrollo de la sensualidad, todo eso llevado a la intimidad sexual con uno mismo, o en pareja.

La Terapia Gestalt abre la posibilidad de ahondar en la praxis de una actitud centrada en el desarrollo de la capacidad amorosa, y en el descubrimiento de lo que lo entorpece. Pretendo compartir un modelo que desde la práctica clínica permite evaluar, emitir un diagnóstico y un tratamiento.

[6] El arousal es un estado fisiológico del organismo en vigilia, en respuesta a estímulos internos y externos. Estos estímulos desencadenan fluctuaciones en la conducta, la actividad del sistema nervioso autónomo y la actividad eléctrica cortical. Existe un nivel óptimo de arousal para un buen desempeño, y muy poca o demasiada excitación puede afectar negativamente el desempeño de la tarea (Fuente Wikipedia.org)

5 Marco Teórico: Una etiología[7] para esta Tesina

Camino lejos donde la sombra no pueda llegar,
camino lento para que el olvido pueda negociar.
Love of Lesbian

Todo este inicio etiológico-teórico sobre la tesina, tiene que ver con apoyarme en varios mapas que se tornan brújula y que me permiten navegar en este modelo de *capacitación erótica* que desarrollo en la parte experiencial. Tratando de entender mejor el origen del sufrimiento de quienes lo transitamos, las problemáticas cuando nos abrimos a la intimidad, y acompañar a esos *tripulantes del viaje* en este experimento, me nutro de la visión del Tantra, mapas como la teoría reichiana de las corazas, una mirada de la Medicina Tradicional China en torno a la sexualidad, la codependencia y trabajo con el niño interior y la Teoría Polivagal. El objetivo del marco teórico no es abarcar, ni tan solo profundizar en estas miradas, autores, referencias bibliográficas, algunas con 7 u 8 décadas de recorrido clínico e investigación en la psicología somática, y otras basadas en miles de años de práctica y entendimiento, sino, más bien nutrir la propuesta gestáltica de *capacitación erótica* con formas de hacer y entender el cuerpo y la existencia, que me resultan afines, que suman y que me ayudan a acompañar la tesis de esta propuesta experiencial y a las personas que deciden emprender este proceso.

Además, me ayudan en mi proceso de búsqueda y entendimiento de mis maneras de reaccionar mediante hiperexcitación o hipoexcitación a las diferentes situaciones vinculares en mi vida. Como el nacimiento de Clara, nuestra hija, hace unos meses, que me devuelve a la fragilidad, permeabilidad e inocencia de la edad temprana y cómo poder acompañarla de la mejor manera posible en su día a día y en sus etapas de desarrollo.

Dicho de otro modo, aunque no es el propósito de esta Tesina entrar en detalle en la biografía y temprana edad, los trabajos de contacto y respiración profunda, que planteo más adelante, a veces despiertan memorias traumáticas o heridas de la infancia. Sucesos o vivencias primigenias que pueden condicionar y dificultar el contacto con el cuerpo, con el sensar o la capacidad de sentir gozo y placer, y que también toca descubrir, transitar, acompañar cuando emergen durante la práctica de este modelo gestáltico experiencial.

[7] Uso aquí Etiología, parte de la medicina que estudia el origen o las causas de las enfermedades, cómo al origen, las causas o teorías que fundamentan esta Tesina

Cuando nombro “experiencial”, me refiero a lo que nos dice Carmen Vazquez o Antonio Amador, facilitar experiencias sin una meta u objetivo, más allá de desarrollar el darse cuenta y la capacidad de atestiguar. Lo fenomenológico.

> *“Quiero hacer hincapié en la palabra “experimento” y no “ejercicios”. Los terapeutas gestálticos proponemos experimentos, esto es, actividades en las que interesa el proceso, el cómo se desarrolla. En los ejercicios, el interés esta en la finalidad que es conocida de antemano.”*[8] *(Robin, 2016, pág. 47)*

> *En los fundamentos teóricos del trabajo en sexoterapia gestáltica, la teoría del experimento sexual, se conoce el término “experimento” a aquellos procesos metodológicos vivenciales en los que se aplican técnicas gestálticas para facilitar el darse cuenta en el paciente, además de mejorar su capacidad de manejar situaciones embarazosas. Estos experimentos son especialmente útiles para que la persona, con ayuda del psicoterapeuta y de estas técnicas, pueda por fin descubrirse a sí mismo y tratar de solucionar aquel problema interno que pueda tener en un determinado momento. (Amador, A. 2014 pág. 156)*

Que las propuestas experienciales sean experimentos sin una finalidad de antemano, no significa que esta tesina no tenga una hipótesis de trabajo y un objetivo, o más bien una propuesta de camino a recorrer. Propongo una secuencia para ir de la sexualidad de la sensación y el éxito, a una sexualidad sin objetivo y consciente. Una manera de nombrarlo podría ser: desde una sexualidad más masculina, de sub-impulso agresivo a una sexualidad más femenina, de sub-impulso tierno. Un ampliar la mirada desde una sexualidad apegada a la intensidad o consumo de sensaciones, la sexualidad coito céntrica que tiene meta, que busca éxito, que pasa por una buena *performance* y llegar al orgasmo, u orgasmos múltiples, la sexualidad pico; hacia una sexualidad lenta, consciente, la sexualidad valle en la que el camino se torna el objetivo. Y ampliar la mirada es poner el foco en la segunda opción, sin descartar la primera, ni tampoco condenarla.

Esta secuencia pasa por un trabajo corporal pautado, continuado, que permite ahondar en la repetición, y es en la repetición donde se va desvelando lo sutil de la experiencia, el

[8] Carmen Vazquez, en su artículo dentro del libro de Jean Marie Robin, El Self, una polifonía de terapeutas gestáticos contemporáneos, Los libros del CTP

entrenamiento en la capacidad de percibir, para expandir ahí la capacidad de sentir. La capacidad de sensar. Esta sería la Ítaca[9] que propongo recorrer en esta Tesina, *sexualidad Ítaca gestáltica*, donde el camino a recorrer tiene que ver con profundizar en torno a las siguientes experiencias:

- Respiración consciente
- Movimiento libre
- Sonido libre
- Tacto y masaje
- Mirada blanda

Este viaje a la *Ítaca Sexual gestáltica*[10] va de transitar y desarrollar estas etapas, el trabajo a través de un mapa corporal, que va de abajo a arriba a través de segmentos corporales que conforman una coraza caracterial, o a través de los chakras o vórtices energéticos. Ambos mapas, que se detallan más adelante, nos permiten poner conciencia en las dificultades y potencialidades eróticas en cada una de las partes de nuestro cuerpo.

[9] Ítaca, es la isla de la Odisea de Homero, lugar mítico y simbólico, tierra ansiada por su rey, Ulises, y por sus compañeros. Ulises quiere volver a casa después de ir a la Guerra, perdiéndose por el camino años, y al conseguir volver se descubre diferente, más sabio, gracias a todas las vivencias experimentadas, reconociendo el valor del camino recorrido.

[10] Sería el título, o subtitulo que tendría esta Tesina y modelo si volviera a iniciar el proceso. Es el punto de inicio de lo que está por venir: el desarrollo de la Ítaca Sexual Gestáltica

5.1 Tantra: tradición y práctica

"Tantra es llevar la meditación a la intimidad"
Astiko Ji

"Obedecer es morir.
Cada instante en que el hombre se somete a una voluntad extraña
es un instante sustraído a su propia vida"
Alexandra David-Néel

Una de las tradiciones y miradas que acompañan esta Tesina es la del Tantra, una tradición mística, o un camino espiritual, que tiene mucho de practicar, de poner en práctica. Y una manera de entender lo que nos transmite el Tantra es a través de la metáfora que son los templos tántrícos de Khajuraho y Konarak, redescubiertos a madiados de 1900 en estado de Madhya Pradesh en la India. En estos templos la parte externa, la fachada está repleta de movimiento, de posturas sexuales explícitias, hombres, mujeres, animales, es la máxima manifestación de la vitalidad sin límites. Es juego, expresión, fusión. A medida que vas adentrándote en el templo, la cantidad de figuras e imágenes van disminuyendo, encuentras parejas practicando sexo o mirándose con presencia, en totalidad, como una oración. En el centro del Tempo lo que hay es silencio, ninguna figura, ningún movimiento. Silencio y presencia. Eso es Tantra, un diálogo entre la meditación, el silencio, la presencia, y la expresión vital de la vida, el movimiento de la energía, el amor. Es una vía espiritual que nos ayuda a aprender a mirarnos con más amor y aceptación, y que no excluye el sexo como una de las manifestaciones de la naturaleza humana.

Esta sería una metáfora de la visión dual del ser humano que nos viene de esta tradición mística. Para el Tantra, nuestra energía, nuestra "shakti", el amor que todo lo mueve, todo lo permea, amor en movimiento sería la parte externa del templo. La energía vital que se mueve y se manifiesta. A esta manifestación de la energía, de la vitalidad, de la libido, le acompaña Shiva, la capacidad de atestiguar, acompañar, sostener (aquello que le pasa a Shakti, aquello que se nos va moviendo), es la consciencia. Eso se consagra en la parte interna del Templo. Silencio, quietud y meditación.

> *"El Tantra es el camino de la totalidad: ni obsesionarse con el mundo, ni retirarse de él. Es estar en el mundo con ligereza, con una leve sonrisa. Es juego. El Tantra no se toma las cosas en serio. Es ligero de corazón, se ríe. Es desvergonzadamente terrenal e infinitamente trascendental. La tierra y el cielo se encuentran en el Tantra; es el encuentro de los opuestos polares." (Osho, 2005, pág. 18)*

Tantra, pues, es llevar la meditación a la intimidad, con uno mismo y en el encuentro con otro. Es transformar el sexo en amor a través de la conciencia[11]. Podría decir también que es una práctica corporal para sensibilizar el cuerpo, una práctica de la presencia y la escucha, donde lo que importa no es lo que haces, sino cómo lo haces. Un viaje profundo de autodescubrimiento y autotransformación. Muy gestáltico, ¿no?

> *La palabra Tantra se refiere a una serie de libros esotéricos hindúes escritos hace más de dos mil años, en forma de diálogo entre Shiva –la energía enfocada- y Shakti – la fuerza creadora femenina-. Shiva y Shakti, inseparable pareja de divinidades, son compañeros y amantes. Nos invitan a encontrar la divinidad dentro de nosotras, a abrir nuestro corazón. (Darder-Gallifa, 2018, pág. 217)*

Así recuperando la perspectiva propuesta por Perls, que no vale la pena trabajar directamente el desarrollo de la capacidad amorosa, sino que lo que hay que trabajar es lo que la oculta, voy entendiendo que la propuesta del Tantra esta en el desarrollo de la capacidad amorosa, sin excluir todas las trabas que la impiden, y al mismo tiempo encontrando las maneras de disolver estas trabas entrando en contacto con un estado más esencial del Ser. Pero el foco esta puesto en el desarrollo de la capacidad amorosa. Vendria a ser maneras de ahondar en la autorregulación organísmica, o de poder paladear la capacidad amorosa, capacidad erótica intrínseca que reside en nosotros, la libido vital. O recuperarla.

Lo expresa Lluís Fusté de esta otra manera en su Tesina para al AETG:

> *Desarrollar la capacidad de entrar en contacto y expresarse desde cada uno de los tres "amores". Esta es la fase del entrenamiento. La tarea transformativa por la via positiva sería conseguir ponerse amoroso. Podemos entender esta parte como el desarrollo de un lenguaje. Para conseguir utilizar este idioma del amor vamos a necesitar un aprendizaje y una práctica (Fusté 2015, pág. 38)*

Esta es la práctica transformativa que nos propone el Tantra, una práctica para conseguir estar amorosos y amorosas. Y eso pasa por el cuerpo, en el cuerpo, y de esto va también la propuesta viviencial de esta Tesina. El místico y maestro iluminado Osho, lo comparte de esta manera:

---

[11] Osho, citado en Orgasmo Tántrico para Mujeres de Diana Richardson. Pág. 11

"¿Cómo lograr esta visión del Tantra? Este es el mapa que te transformará, y te hará ir hacia dentro, y te hará ir mas allá de él.

Lo primero es el cuerpo. El cuerpo es tu base, es tu tierra, es donde estás conectado con la tierra. Crear antagonismo hacia el cuerpo es destruirte, es hacerte esquizofrénico, es hacerte miserable, es crear infierno.

Tú eres el cuerpo. Por supuesto tú eres más que el cuerpo, pero ese 'más' seguirá después. Primero, tú eres el cuerpo. El cuerpo es tu verdad básica, así que nunca estés en contra del cuerpo.

Cada vez que estas en contra del cuerpo, tú vas en contra de Dios. Cada vez que eres irrespetuoso hacia tu cuerpo estás perdiendo contacto con la realidad, porque tu cuerpo es tu contacto, tu cuerpo es tu puente. Tu cuerpo es tu templo.

El Tantra enseña reverencia por el cuerpo, amor, respeto por el cuerpo, gratitud por el cuerpo. El cuerpo es maravilloso, es el más grande de los misterios". (www.tantrawithastiko.com)

La maestra de Tantra y meditación Astiko Ji lo transmite de estas otras formas[12]. El encuentro sexual ha sido condicionado o bien por el ímpetu biológico que demanda la reproducción, o bien por unos deseos románticos movidos por la necesidad de proyectar nuestro inconsciente femenino o masculino en el hombre o mujer exterior y de esa manera buscar la unión; o bien por el deseo de sexo recreativo esporádico que nos produce una descarga de tensión y un placer momentáneo, pero que por alguna razón no acaba de completarnos o satisfacernos completamente.

Tantra trae una visión de este encuentro que trasciende lo puramente biológico o emocional y lo convierte en una práctica que une el cuerpo, el corazón y el espíritu. Tantra no es una filosofía ni una doctrina, ni un manual para ser un buen amante, no es intelectual, ni le importa el porqué de las cosas, ni cómo definir la verdad. Tantra te recuerda que tú eres la inmensidad del cielo, el espacio que lo contiene todo. Tantra entiende la dualidad como el roce que genera la vida: positivo-negativo, luz-oscuridad, hombre-mujer, energía-materia, sexo-espíritu, etc. Cuando esta dualidad deja de ser un roce conflictivo donde lo uno niega lo otro; cuando aceptas y comprendes tu propia dualidad; vivir se convierte en una danza gozosa, en una celebración. Tantra ni niega ni favorece el sexo, simplemente investiga la naturaleza humana tal y como es,

[12] Extractos de diferentes publicaciones de Instagram de @tantrawithastiko

sin ninguna evaluación moral. Un tántrico ama su cuerpo, su mente, su corazón y su espíritu. Su camino a la consciencia y al júbilo es la comprensión, aceptación y sensibilización de estos.

En mi experiencia en las enseñanzas recibidas de Astiko Ji o de Daniel Odier, diría que la diferencia esta en el cómo, mientras la enseñanza de Odier, el shivaísmo de kachemir, se asemeja a lo que recibí de Claudio Naranjo como Dzogchen, tradición de enseñanzas en el budismo indo-tibetano basada en descubrir el estado primordial y condición natural de los seres, también llamado "la naturaleza de la mente". Las prácticas del Tandava, Yoga del Tacto o yoga de kachemir, o el trabajo con las visualizaciones que ofrece Odier, tienen todo que ver con ese descubrimiento del estado primordial de una forma directa:“la vía directa”. La unión con el todo. Y ese estado se practica, se repite.

Lo recibido con Astiko Ji, y su destilación de las enseñanzas de Osho, y otras corrientes, comentadas más abajo, sería el equivalente al camino progresivo que propone el Budismo mahayana, un entrenamiento para llegar a descubir ese estado primordial. Esa vía progresiva es compartida también por la mayoría de escuelas de Yoga, por ejemplo. Una vía progresiva muy de la Gestalt.

> *“La vía directa se denomina la vía de la no-dualidad y un ejemplo de ella es el Shivaismo Kachemir, que utiliza el Yoga de Kachemir, como herramienta a través de la sensibilidad corporal, para profundizar en lo no-dual directamente o Realidad Absoluta, es decir, que hace de puente de lo irreal o progresivo, a lo Real o no-dual y la vía progresiva que por poner otro ejemplo de esta vía, sería la del Yoga clásico, que va a través de la observación de lo dual, a descubrir está misma Realidad Absoluta.*
>
> *Según el enfoque que tomemos una vía va directamente, a lo que no podemos obtener, a lo que ya Somos: la Realidad Absoluta. La otra vía va progresivamente a buscar lo que esencialmente ya Somos,[...] la Realidad Absoluta, sólo que es un camino que se realiza por etapas de purificación o discernimiento, en palabras de Jean Klein a través de experiencias en la relación sujeto-objeto. Pero, en el discernimiento las dos vías, progresiva, constructora o positiva y la directa destructiva o negativa se compenetran a través de lo positivo: desarrollar y aprender el potencial que somos y a través de lo negativo: soltar y liberar todo lo falso.” (https://www.nodualidad.info/)*

Aprovecho para nombrar aquí que aunque he estado cerca de Daniel Odier y sus enseñanzas, no me considero un iniciado por él. René Guénon distinguía entre lo tradicional y la Tradición —siendo esto último un principio, que se transmite de maestro a discípulo a través de la iniciación.

5.1.1 Polaridades desde la visión del Tantra

Para el Tantra, la energía humana se entiende como una cuestión dual, se puede tratar como una polaridad. Hombres y mujeres tenemos dentro de nosotros energías masculina y femenina. La energía femenina que reside en las mujeres, y también en los hombres, podríamos decir que es receptiva, intuitiva y amiga de los procesos. La energía masculina – en el hombre o en la mujer- es activa, lógica y busca resultados. De las dos polaridades espirituales que son el amor y la meditación, lo femenino encarna el amor y lo masculino la meditación, la conciencia. El hombre interior de la mujer será meditativo y la mujer interior del hombre será amorosa.[13] Este mapa conceptual y experiencial ayuda a la comprensión de nuestra naturaleza energética, a aumentar el darse cuenta de lo que acontece dentro de mí, y nos permite explorar polaridades energéticas en un recorrido corporal.

Desde La Terapia Gestalt, G.Pierret lo nombra así:

> *"La persona que acepta sus polaridades se siente libre de vivir su fortaleza y su debilidad, su amor y su agresividad, su cansancio y su energía. La persona que rehúsa ciertas polaridades se encuentra obligatoriamente atrapada en una especie de neutralidad, sin tristeza y sin alegría, sin crueldad y sin verdadera dulzura, sin energía y sin auténtico cansancio, sin odio y sin amor" (Pierret, G. Plenitud, aquí y ahora. Ed Mandala)*

Desde ambas miradas la propuesta es vivir lo que hay, sin excluir nada. Integrando. Además, el Tantra nos indica cómo circula la energía por nuestro cuerpo y cómo desbloquearla. Nos muestra que la energía sexual fluye de manera diferente en las mujeres y en los hombres y nos enseña a expandir la energía para que no se quede estancada en la zona genital. De este modo, la energía sexual puede vibrar de forma gozosa en todo nuestro cuerpo (muy parecido a lo indicado por Lowen y Reich en el siguiente apartado). Nos habla, por lo tanto, de nuestro potencial sexual y de cómo despertarlo.

[13] Citado de Darder M, Gallifa E. en Mujer, Deseo y Placer. Pag 218

Según Astiko[14], el Tantra nos muestra cómo llevar la meditación a la intimidad, al encuentro sexual y al mundo emocional asociado al sexo. El Tantra no son muchas técnicas, el Tantra es una oración, es llevar la atención al momento presente. Se trata de estar aquí presente, sentirte a ti misma, notar tu respiración, la luz, los sonidos, sin la ansiedad de la mente sobre lo que tiene que pasar. Desde la perspectiva de la terapia Gestalt, sería un ahondar y practicar el estar en el Aquí y Ahora.

En el sexo, la mente debe rendirse y dejar de ser quien dirige y controla ("el perro de arriba"[15]). Y dar un permiso al contacto íntimo con el cuerpo, que siempre es aquí y ahora, mientras que la mente suele fluctuar entre pasado y futuro, en la zona intermedia[16]. Así, además de una gran desconexión entre mente y cuerpo, la mente se convierte en tirana del cuerpo. Y no estoy diciendo que la mente sea mala, o buena, cuando nombro mente aquí, me refiero a aquellos deberías, a la exigencia, a las creencias o ideales que facilitan la desconexión del cuerpo, de lo real. Si conseguimos permanecer en el presente y dejar que el cuerpo fluya más libre, también podremos liberar algunas emociones que solemos contener: rabia, vergüenza, culpa o incluso desprecio por nuestro cuerpo. Y, para poner en contacto la mente con el cuerpo, utilizamos las respiración consciente. En palabras de Astiko: "Cuando respiramos, cuando nos relajamos y volvemos al cuerpo, todas somos tántricas"[17]

El Tantra descubrió, hace más de cinco mil años, lo que la ciencia ha corroborado más tarde con el estudio de los cromosomas: que la mujer es mitad hombre, y el hombre mitad mujer. Existen unas polaridades electromagnéticas, polos electromagnéticos en el cuerpo que permiten el equilibrio de los oponentes internos, como la forma de lograr todo potencial, como muestra el próximo apartado.

Esta dualidad o polaridad masculino femenino, Perls lo relaciona neurológicamente con el hemisferio izquierdo del cerebro, que rige la mitad derecha del cuerpo y se considera nuestra parte lógica, direccionada, masculina (entendido metafóricamente pensamiento, acción) y con

---

[14] Charla impartida por Astiko en el I Congreso de Sexualidad Consciente

[15] El "perro de arriba" y "el perro de abajo" son dos conceptos de terapia gestalt que describen roles neuróticos que suceden en nuestro interior. El perro de arriba, representa a la parte de nosotros que quiere dominar a otra parte que considera imperfecta, vaga o inferior. El perro de arriba se basa en una idealización que tenemos de una parte de nosotros mismos; se basa en un sentido de superioridad que le permite exigir "algo" a la otra parte.

[16] En Terapia Gestalt definimos la *zona interna*, aquella en la que suceden las percepciones, lo que sentimos, lo que nos pasa en el cuerpo, la *zona externa*, aquello que tiene que ver con la relación, con los otros, que nos interpela, y la *zona intermedia*, aquello que ponemos, pensamos, idealizamos respecto a lo que debemos sentir, como debería ser, la fantasia, etc

[17] Citado de Darder M, Gallifa E. en Mujer, Deseo y Placer. Pag 220

el hemisferio derecho, que rige la mitad izquierda y se considera analógico, creativo, femenino (entendido como emoción, receptividad)[18]. Coincidiendo la terapia Gestalt con esta manera de mirarse del Tantra, y que el Tantra profundiza específicamente a través de los chakras en el cuerpo como se puede leer en el siguiente mapa energético.

5.1.2 Mapa energético de la sexualidad según el Tantra

"Cuando haces el amor con una mujer,
estás haciendo el amor con la propia existencia.
La mujer es solamente una puerta,
el hombre es solamente una puerta.
El otro es solamente una puerta al todo."
Osho

"Soy mañana, soy aurora, soy la luz, soy la sombra,
el presente, el ahora, alma de cantaora […]
y cantaré como una bendición, la libertad de ser lo que soy"
Amparo Sánchez

Así pues, desde el Tantra se considera que todos nacemos extáticos, que el éxtasis es nuestro estado natural, aunque los condicionamientos sociales durante la niñez, hacen que vayamos perdiendo la facultad de éxtasis.

Esta capacidad de éxtasis, en parte, tiene que ver con el magnetismo y potencial de flujo circular de energía que tenemos en el cuerpo. Que es auto extático, y también se puede dar en contacto con el otro, así pues, para el Tantra la vagina se considera como un polo negativo, receptivo, y el pene, un polo positivo, emisivo. Así que en el primer chakra la polaridad masculino-femenino, polaridad electromagnética, es opuesta (los polos opuestos se atraen). De esta misma manera, considera el segundo chakra emisivo en la mujer (la capacidad de gestar, es claramente emisiva), mientras que en quien encarna lo masculino, la barriga, el ombligo se considera negativo, receptivo.

Estas polaridades se vuelven a invertir en el tercer chakra. El plexo solar es emisivo en el masculino (positivo) y receptivo en lo femenino (negativo). Y al llegar al corazón lo femenino, con su polo positivo que son los pechos, son emisivos, mientras que en el masculino es receptivo (negativo). Es decir, lo masculino recibe en el pecho, la emisividad de amor que

[18] Citado en Peñarrubia, P. 2008 pág. 132

emite lo femenino desde el corazón. Sería como una eyaculación de amor desde los pechos. Como vale más una imagen que mil palabras, pongo debajo una imagen[19] que representa lo aquí explicado.

Mediante una respiración circular natural, de cuatro tiempos: inhalación, retención, exhalación, vacío[20]:

- El polo positivo del hombre exhala (emite) el aire desde la pelvis, los genitales.
- El polo receptivo de la mujer, en la vagina, acoge, (a través de su inhalación) absorbe la energía emitida por el masculino (a través de su exhalación) y lo sube al corazón.
- El polo femenino positivo, emisivo, en el corazón, emite esa energía masculina transformada en amor, y emite a su vez, hacia el pecho receptivo del masculino.
- El polo negativo, receptivo, del masculino en el pecho, absorbe, recibe el amor del femenino (a través de su exhalación) y la baja hacia los genitales y pelvis, para repetir, rítmicamente, el proceso.

Esta técnica de meditación que ofrece el camino tántrico tiene como propósito unir la parte inferior del cuerpo con la parte superior. Es un proceso alquímico porque es la unión de la tierra con el cielo, de lo inconsciente con la consciencia, del sexo con el amor, de lo encarnado con el espíritu, del animal con lo humano.

---

[19] *Sexo Slow*, de Diana Richardson. Muestra las polaridades opuestas (masculino-femenino) como imanes internos alineados, para favorecer el flujo circular de energía en postura *Yab-yum*. Uno sentado a horcajadas sobre el otro.

[20] En esta respiración circular natural, con 4 tiempos, defino los tiempos como etapas para entender pedagógicamente el proceso, con la práctica se torna un continuo, un tránsito que se da sin poner intención en ello. Es una respiración natural, porque es la que hacemos si no interferimos en ella, la que hace una bebé cuando duerme. No me refiero a la respiración circular que se usa al tocar el saxofón o en otras prácticas corporales.

En nuestro cuerpo se crea un espacio que permite que las energías del sacro se conecten a las sutiles energías del corazón y circulen libremente. Y para que estas energías confluyan dentro de ti es necesario, traer consciencia, relajación, expansión y fluidez al cuerpo. Y de eso va el modelo de *capacitación erótica* que después planteo.

Tantra entiende la dualidad como el roce que genera la vida positivo-negativo, luz- oscuridad, masculino-femenino, energía-materia, sexo-espíritu, entrar-recibir, huésped-anfitriona[21]. Dice Diana Richardson sobre esta visión espiritual de la sexualidad y la intimidad:

> *"El sexo tiene […] que ser algo sagrado. El sexo no tiene que ser obsceno ni tampoco pornográfico, no tiene por qué ser condenado o reprimido, sino inmensamente respetado, ya que hemos nacido de él. Es nuestra propia fuente de vida. Y condenar la fuente de vida es condenarlo todo. El sexo tiene que ser elevado cada vez más hasta que alcance su punto máximo. Y el punto máximo es samadhi, la superconciencia"(Richardso, D. 2004, pág. 13)*

De alguna manera este mapa energético del anexo A1, se asemeja y profundiza detalladamente a lo que Fritz Perls dijo de Laura Perls, que apuntaban a las polaridades como manera de explorar:

> *Lo más frecuente es la dicotomía entre lado derecho y el izquierdo. Menos frecuente era la partición entre adelante/atrás o parte superior y parte inferior, descubierta por Lore. La parte que queda por encima de la cintura tiene fundamentalmente funciones de contacto, la parte inferior funciones de apoyo. (Perls, F 1975)*

Esa mirada desde las polaridades es coincidente con el mapa energético del Tantra, en que la mitad superior de los chakras son funciones del contacto y la mitad inferior centradas en al apoyo. La bioenergética de Lowen considera también una segmentación y lo explica de esta otra manera: la sección inferior del cuerpo está sobre todo al servicio del movimiento, la evacuación y la sexualidad (arraigo) y la sección superior del cuerpo remite al pensamiento, el habla, y la manipulación del mundo exterior[22].

---

[21] El mapa y las polaridades expuestas en este apartado, se refieren a la unión del masculino y femenino en una relación heterosexual y así esta referido, pues es mi experiencia personal y la de Diana Richardson o Astiko, que son las fuentes de las que he aprendido. Pero es un mapa igualmente aplicable sea cual sea tu orientación sexual y tú identidad de género. Los polos emisivos y receptivos se pueden experimentar indistintamente si eres hombre, mujer o la identidad de género con la que te identifiques. Es una exploración desde estos polos emisivos y receptivos en el cuerpo.

[22] Citado en Paco Peñarrubia, Terapia Gestalt, La vía del vacío fértil. pág. 133

En esta visión ancestral del cuerpo energético y físico, qué es el Tantra, espiritualidad y sexualidad van de la mano. El lenguaje es explícito: el Tantra nombra con palabras en sánscrito a los genitales femeninos ("yoni", que significa "espacio sagrado") y los masculinos ("lingam", que significa "vara de luz"). Para el Tantra, el propósito del sexo es la creación de armonía y bienestar físicos, la concentración de energía sexual y la trascendencia a niveles espirituales de conciencia.

5.1.3 Sensación y sensibilización. Sexualidad desde la visión Tántrica

Este es otro de los ejes transversales de la propuesta experiencial de esta Tesina. Encontrar maneras, caminos, tiempos que nos permitan ir ahondando en nuestra capacidad de sensar sensiblemente. En agrandar lo pequeño, en entretenernos, "*envadalir-se*" en catalán, que sería algo así como quedarse embobado contemplativamente en aquello sutil que va emergiendo en tu cuerpo. Un continum de consciencia de la zona interna, según nuestra Terapia Gestalt.

> *Vivimos para las sensaciones; ansiamos tener sensaciones. Siempre estamos buscando sensaciones nuevas; toda nuestra vida es un esfuerzo constante por alcanzar sensaciones nuevas. Pero ¿Qué es lo que pasa? Que cuantas más sensaciones buscas, menos sensible te vuelves, pierdes la sensibilidad.*
> *Aunque parezca paradójico, se pierde la sensibilidad por las sensaciones. Entonces, pides más y más sensaciones, y ese "más" mata más tu sensibilidad. Entonces pides más todavía, y llega por fin un momento que todos tus sentidos quedan apagados y muertos. Tantas oportunidades para adentrarse cada vez más en el mundo de las sensaciones, acabas perdiendo la sensibilidad.*
> *Son dos cosas distintas. Si pides sensaciones, estarás pidiendo cosas; acumularás cosas. Pero si pides sensibilidad, lo que tendrás que trabajar serán tus sentidos, no las cosas. No tendrás que acumular cosas. Tendrás que profundizar tus sentimientos, tu corazón, tus ojos, tus oídos, tu nariz. Deberás profundizar todos los sentidos de tal modo que se vuelvan capaces de percibir lo sutil.* [23]

Si llevamos este texto de Osho a la práctica sexual, a la relación que tenemos con los genitales, ya sea el pene, o la vagina, nuestra piel, y cómo "los usamos" durante nuestros encuentros

[23] Osho *Enseñanzas tántricas*, La nueva alquimia para encenderte

sexuales, podríamos afirmar que un efecto secundario significativo del estímulo excesivo es que el pene se vuelve cada vez menos sensible. Esta insensibilidad también se da con la sobreexigencia, con tensionarte a partir de introyectos provininentes de lo social, del sistema cultural en el que crecemos, de la *sexualidad de subimpulso agresivo*, de la *sexualidad del éxito y la meta* como nos vende la indústria pornográfica. Cuanta más sensación recibe el pene, menos sensible se vuelve. Lo mismo puede decirse de la vagina, labios vaginales o paredes internas. El efecto repetido de la frotación del pene dentro de la vagina (o en la mano, durante la masturbación) desensibiliza tanto al pene como a la vagina, se queda cargado de tensión. Desensibilización y tensión van de la mano, tensión y carga también.

Los movimientos repetitivos de entrada y salida producen fricción entre los tejidos, y la fricción genera calor y una carga. Después del sexo, queda en el cuerpo un residuo de tensión. Esta tensión se va anclando, fruto del exceso de sensación o del exceso de autoexigencia, se va acumulando con el tiempo hasta que, por fin, el pene se queda sutilmente sobrecargado y más correoso, y por tanto, menos sensible y menos perceptivo. Y esta carga no es solamente producida por un efecto mecánico, el de la frotación, también tiene que ver con la predisposición en los encuentros, en la exigencia o autoexigencia por "cumplir", agradar, satisfacer, etc. El pene en sí pierde vitalidad y conciencia interior, desde su raiz a la misma cabeza radiante. Se olvida de su carácter deslizante, suave y flexible que le permite moverse hacia arriba y hacia debajo dentro de la vagina, exactamente igual que una serpiente. Así lo experimenté durante meses, donde las relaciones sexuales con mi pareja, estaban focalizadas en la reproducción, una reproducción que se demoró y demoró y que fue generando tensión y sensaciones disfóricas[24] en mis genitales, sobre todo en la base y tronco del pene, con tensión, incomodidad, leve dolor o agarrotamiento. Y así puedo ver que pasa a muchos hombres en consulta.

La pérdida de la sensibilidad ante la intensidad del estímulo, sería cómo encender una cerilla en la oscuridad. En este caso es cómo una explosión; pero si hacemos lo mismo a plena luz del día, apenas resulta perceptible[25]. A más sensación, menos sensibilidad, y a menos sensación (o intensidad de sensaciones), más sensibilidad. Así que parte del trayecto que propongo transitar

[24] Como comenta Albert Rams en Sexualidades, pág. 43: disforia, engloba todos los sentimientos desagradables, digamos: rabia, tristeza, pena, asco, miedo, frustración, odio, rivalidad, culpa, vergüenza chunga, dolor, muerte, desesperación, mal rollo.
[25] Metáfora usada por Diana Richardson en varios de sus libros.

para transformar, tiene que ver con sintonizar con la sabiduría del cuerpo y escucharla a través de sensibilizarnos desde el cuerpo, emoción y mente, un viaje a través de los sentidos, una recuperación y apropiación de los sentidos. Claudio Naranjo lo expresa y sintetiza de la siguiente manera:

> *El enfoque de la terapia gestáltica […] busca vivenciar, pero no mediante la estimulación, sino a través de la sensibilización. El gestaltista considera el despertar-desde-afuera como una forma de apoyo ambiental no necesaria para aquel que ha desarrollado el despertar-desde-adentro, por lo tanto, que ha recuperado sus sentidos. (Naranjo, C. 1989 pág. 58)*

Seamos conscientes de ello o no, una buena parte de nuestra personalidad, de nuestra identidad y de nuestra autoimagen está arraigada en el sexo y cómo nos percibimos en cuanto que seres sexuales. El sexo nos confirma, es nuestra energía vital y nuestra potencia, y por ello se asocia de manera consciente o inconsciente a la presión y a la necesidad de cumplir, con el fin de demostrar nuestra verdadera valía[26].

> *El sexo aporta satisfacción a nuestros cuerpos, a nuestras almas, a nuestra inteligencia, a nuestra creatividad y, por encima de todo, a nuestro amor, tanto a nuestro amor a nosotros mismos como a nuestro amor a los demás. El sexo no es la única vía de acceso al amor, pero si estas teniendo sexo o lo quieres tener, entonces bien puedes aprovechar el sexo hasta sus últimas posibilidades (Richardson, D. 2010, pág. 23)*

Para que el hombre se relaje en el sexo, es preciso animarle a que deje la idea que él, como hombre, es el responsable al cien por cien de la calidad de la experiencia sexual común, ya sea esta muy buena, bastante buena o insatisfactoria. O sea, responsable tanto de que sea "exitoso" como si es un "desastre". En vez de cargar con la responsabilidad general de la relación sexual, el hombre puede aprender a estar en el sexo, simplemente; intensamente presente, en el aquí y en el ahora, y explorar un estilo de sexo más relajado en el que no interviene el cumplir, el esfuerzo ni la tensión. Y nombro hombre y podría ser cualquier miembro de la pareja que se sienta con la carga o autoexigencia de cumplir, de hacerse responsable, sea hombre, mujer o el género con el que te sientas identificada.

---

[26] Citado en pág. 21 de Diana y Michael Richardson, Orgasmo tántrico para Hombres. Hacer del amor una meditación, Editorial Gulaab

Nos dedicamos a seguir a la mente, que tiene sus ideas concretas sobre cómo debe marchar el sexo, en lugar de sintonizar con la sabiduría del cuerpo y escucharla. Eliminando la meta se elimina la tensión. Al explorar un nuevo estilo de sexo, resulta muy útil trasladar nuestra consciencia del "hacer" al "ser". El primer paso para aliviar la presión de cumplir (el hacer) es eliminar lo que consideramos como meta. En general, la meta del sexo es el orgasmo[27]. Esta meta del orgasmo es lo que produce la presión. Cuando hacemos el amor, nuestra intención y nuestro esfuerzo deliberado se dirigen a conseguir ese fin último, un clímax de placer intenso y potenciado que sólo dura unos breves segundos. La descarga[28].

Cuando la necesidad o el foco está puesto en tener un orgasmo, la energización y acción del ciclo gestáltico es una, hay dirección y un objetivo que cumplir y unos mecanismos de defensa o dificultades a transitar que pueden impedir el contacto con la necesidad.

Cuando la necesidad pasa a ser el encuentro, el contacto y estar abierto a seguir la energía libidinal que se puede despertar en el momento, la energetización, acción y contacto serán otras totalmente diferente. Y no es mejor una manera que otra, són *cómos* diferentes, complementarios. A consulta llegan mayoritariamente personas insatisfechas con esta visión de que el sexo es cumplir una meta, a veces por poner la meta en un lugar inalcanzable que se puede convertir en patología, otras porque hay poca escucha interna que acarrea mucho dolor emocional, y una sensación de vacío con un contacto que no produce nutrición.

Entonces, como he nombrado anteriormente, la secuencia propuesta para ir de la sensación a la sensibilización, de la adicción a esa intensidad de sensaciones, de consumo de sensaciones o un dejarse estar con lo que uno siente tal y como es, pasa por un trabajo corporal pautado, continuado. Esto nos permite ahondar en la repetición, y en ella se va desvelando lo sutil de la experiencia. El entrenamiento en la capacidad de percibir lo sutil, para expandir ahí la capacidad de sentir, la capacidad de sensar, la *capacitación erótica*.

---

[27] Orgasmo, procede del latín orgía, vocablo utilizado para designar una ceremonia religiosa pagana en la que los asistentes caían en éxtasis; tan profundo era el éxtasis, que sus cuerpos bullían de energía divina y sus mentes se perdían en un estado de dicha en el que se paraba el tiempo.

[28] Reich compartía en su libro La Función del Orgasmo, la fórmula del orgasmo como Tensión-carga-descarga-relajación. A esa descarga me refiero aquí, la descarga sexual y energética.

Los pilares fundamentales en Tantra son la respiración por boca, el movimiento espontáneo, permitir la voz y el sonido libre, y la plena atención enfocada en aquello que percibimos a través de los sentidos. Un entreno de los sentidos. Sería de alguna manera, ahondar en la práctica de la Sensualidad que nos porpone Albert Rams:

> *Celebrar no es en nada pecado sino oración, despertando los ojos, los oídos, el gusto, el olfato, el tacto a una función distinta a la de garantizar la subsistencia, la apropiación, la consumación. Las percepciones se convierten en vías del alma, hacia el alma. (citado en Rams, A. 2018, pag.91)*

Cuando integramos estos pilares, se abre un espacio de libertad interna que permite que nuestra energía circule fluidamente por todo nuestro cuerpo y sistema nervioso. Entonces eres tomado por la energía, ya no hay mente, no hay vergüenza, ni juicio, ni comparación de ningún tipo, solo eres energía en movimiento que se entrelaza con otra energía en movimiento hasta fusionarse en uno (en el mejor de los casos), o un entrenamiento para que eso pueda acontecer. Un entrenamiento de la presencia.

Esta será la base del modelo que expongo más adelante y creo puede ser un aporte a las maneras de explorar y profundizar en el terreno de la sexualidad de la Terapia Gestalt. Una corporeización particularizada que amplía el "percátate", dando opción a sentir con mayor contacto lo que estamos vivenciando, un modelo de intervención clínica: intervención, diagnóstico, tratamiento.

A modo de síntesis:

¿Qué es la sexualidad desde TANTRA?

Para el Tantra, el propósito del sexo es la creación de armonía y bienestar físicos, la concentración de energía sexual y la trascendencia a niveles espirituales de conciencia. Tantra trae una visión de este encuentro que trasciende lo puramente biológico o emocional y lo convierte en una práctica que une el cuerpo, el corazón y el espíritu.

Definición, ideas principales que aporta el Tantra:

- El sexo es bueno, es sano, natural, tiene más posibilidades que tan solo la reproducción. Más posibilidades que la mera diversión. Conlleva algo divino en sí, algo trascendente (Osho, 2005, pag 68)

- La propuesta del Tantra está en el desarrollo de la capacidad amorosa, sin excluir todas las trabas que la impiden y al mismo tiempo encontrando las maneras de disolver estas trabas entrando en contacto con un estado más esencial del Ser.
- Tú eres el cuerpo. Por supuesto tú eres más que el cuerpo, pero ese 'más' seguirá después. Primero, tú eres el cuerpo. Tu cuerpo es tu Templo

Obstáculos, recursos a desarrollar

- El obstáculo principal es estar en la mente, en la opinión de las cosas, en el análisis, el control.
- De la rutina al rito[29]

Como se trabaja desde este mapa.

- Al menos que el sabio sepa danzar, le falta algo.
- El tantra no es serio, es juguetón. Si es sincero, pero no serio, es alegre.
- Acepta el mundo, acepta el cuerpo, acepta todo lo que le es inherente. No creas en un centro diferente de ti, porque para el Tantra ese centro diferente no es otra cosa que el Ego.
- Lo primero es el cuerpo. El cuerpo es tu base, es tu tierra, es donde estás conectado con lo terrenal.
- La práctica del silencio y la meditación. La capacidad de atestiguar.
- Respiración consciente, para poner en contacto la mente con el cuerpo.
- Enfoca la atención en desarrollar la capacidad amorosa.
- El presente como oración.
- Los chakras o vórtices energéticos como modelo a explorar, ahondar y sensibilizar. Como camino al darse cuenta y habitar el cuerpo.

¿Este mapa que pista me da?

- Danzar, danzar, danzar, jugar, movilizar, respirar, respirar, respirar. Volver al centro: meditación y contacto-retirada. El ritual. La celebración.
- Cuerpo, cuerpo, cuerpo. Todo en y desde el cuerpo.
- Mecanismos para favorecer el contacto

[29] Concepto heredado de mi amiga Niza Solari, psicoterapeuta y curandera de Chile.

5.2 Otras fuentes de inspiración:

Me gustaría dar espacio aquí, brevemente, a maneras de mirar, a otros mapas, que me ayudan mucho en la práctica clínica y que a mi parecer son específicos y complementan aspectos que la Terapia Gestalt nombra, sin ahondar en ello. Creo son unos buenos maridajes para el acompañamiento de los consultantes en sus problemáticas entorno a la sexualidad, lo erótico y la intimidad. Y, por supuesto, darían para hacer sendas tesinas e ir más allá de lo aquí expuesto.

La mirada reichiana del cuerpo y la de Lowen (Bioenergética) y sus visiones de ir hacia un cuerpo más vibrante me suman y ayudan a ver y acompañar al consultante. La Medicina Tradicional China para darle comprensión a los procesos bioquímicos-energéticos internos del cuerpo. La Codependencia como una manera de profundizar en la díada yo-tú, y en todo aquello que entorpece "una buena" intimidad y sobre todo el responsabilizarse de uno mismo en las relaciones de a dos. Y también la Teoría Polivagal, me ayuda a acompañar en los grupos parte de las experiencias expresivas y emocionales y el viaje de integración a través del Sistema Nervioso, lo que hay debajo de la punta del iceberg.

5.3 Sexualidad y coraza: la diferencia entre sensar y sentir

Desde la perspectiva reichiana la sexualidad no sólo forma parte de los adultos, y tiene que ver con las relaciones y prácticas sexuales adultas, sino que forma parte de la intimidad de los seres humanos y constituye una manifestación de su energía esencial, primordial, de su energía vital; afecto que está asociado a la expansión, a la alegría, asociado al placer y por tanto a la relación.

Y las corazas, son aquellas tensiones musculares que de forma inconsciente vamos desarrollando en el transcurso de nuestro desarrollo, y que de alguna manera impiden o coartan esa capacidad de sentir, también los afectos asociados a la expansión, alegría, placer. Estar vibrantemente vivo, podría ser equivalente a la capacidad para el placer y el gozo en la vida[30]. Así, partimos de las hipótesis y tesis que Wilhem Reich en su estructura caracteroanalítica ya planteaba: que nacemos con libido, con un potencial de libido, de energía vital, y es el sistema social que se encarga de ir moldeando e influenciando sobre las manifestaciones de placer, de afectos, de sexualidad desde el principio de la vida. Cuanto más vivo se halle uno, más energía

[30] Citado en Lowen, A, 2015, pág 50

tendrá, y viceversa. La rigidez o la tensión crónicas disminuyen nuestra viveza, y mengua nuestra energía. Es al nacer cuando un organismo se encuentra en su estado más vivo y más fluido; al morir, la rigidez es total, el rígor mortis.[31]

> *Libido se refiere a la energía de la pulsión, o más propiamente, al afecto ligado a la transformación energética de las pulsiones, cuya meta original sería siempre sexual (...) si bien los trabajos iniciales de Freud la definieron desde un punto de vista únicamente sexual, sus últimas obras reconsideraron, aplicándolo no solo a ese ámbito, sino también a la energía productiva y vital de todo ser humano. (Rams, A. 2018, pág. 87)*

Fritz Perls, lo nombraba como que parte del proceso terapeutico tenía que ver con adueñarse de nuestra animalidad, y Claudio Naranjo lo expresaba como el desarrollo del amor erótico, la parte instintiva y más castrada en el proceso de adaptación al medio durante la infancia. Reich fue terapeuta de Perls y ya en ese entonces aprende a "ver" al cuerpo, a entender lo fenomenológico, y a rescatar lo obvio, por eso me parece interesante utilizar su mapa del cuerpo y la energía para complementar un lugar oscuro de la teoría gestáltica. Y asumo que la existencia y la vida de las corazas caracteríales es una hipótesis reichiana no validada (¿validada por quién? ¿El establishment? ¿La praxis de cientos, miles de psicoterapeutas alrededor del mundo?), y que Perls de alguna manera puso en duda con su teoría del Self, a la vez que desarrolla dos aportaciones contrarias a la teoría de Reich[32]:

- *Sustituir el concepto de coraza muscular por el de retroflexión. Un estado (la rigidez) por una función (defenderse de agredir fuera)*
- *En consecuencia, trabajar sobre la resistencia con métodos de conciencia en vez de métodos mecánicos para disolverla y eliminarla*

Para Fritz Perls, pues, no se trata de actuar sobre el cuerpo neurotizado según un plan activo y dirigido, sino ampliar la conciencia sensorial sobre el conflicto organismo-ambiente[33]. Y de ampliar la conciencia corporal va la propuesta de esta tesina entorno a la capacitación erótica.

---

[31] Citado en Lowen, A, 2015, pág. 9
[32] Citado en Acompañamiento Corporal Gestáltico: Elogio a la Simplicidad de Paco Peñarrubia, pág. 81, Revista de Terapia Gestalt nº 28/2008
[33] Íbid, pág 82

A día de hoy decir que un bebé vive afectos y tiene sexualidad puede parecer un disparate, pero desde la visión reichiana, la sexualidad tiene que ver con el mundo de los afectos, los afectos forman parte de la sexualidad y la sexualidad del mundo de la afectividad. La sexualidad, pues, sería el afecto asociado al placer[34]. Según esta visión, el gozo y el placer es lo que acompaña, es el afecto con el que se concreta y define la sexualidad. Todo lo que limita o impide esa capacidad de gozo y placer significa, a su vez, una limitación e inhibición de ese afecto. Entonces la sexualidad no sólo forma parte de los adultos, y tiene que ver con las relaciones y prácticas sexuales adultas, sino que forma parte de la intimidad de los seres humanos y constituye una manifestación de su energía esencial, primordial, de su energía vital; afecto que esta asociado a la expansión, a la alegría, asociado al placer y por tanto a la relación. Somos mamíferos humanos y la base de nuestra existencia es la relación, coexiste con nosotros y nos da identidad. La relación son afectos, y estos afectos se dan en un campo energético.

> *Relación empieza en el principio de la vida, ya hay relación en el campo intrauterino, cuando digo relación, me refiero a coexistencia de afectos, de campos energéticos, de dinámicas empáticas, y partir de ahí dependerá de cómo se dé esa relación, cómo está afectando nuestra capacidad de gozo y de placer. (Otto Rang: trauma del nacimiento)*[35]

Así, y siempre desde esta visión Reichiana de la que me nutro, después de la vida intrauterina llega la salida al mundo, y la relación de piel donde la presencia ya no solo es de flotación, biológica, sino que empieza a ser también afectiva, y por tanto energética. Una cuestión de contacto, el contacto es vital y si no hay contacto aparece la depresión. Y de eso hay estudios durante los años 50 de René A. Spitz[36]. En los auspicios de la Segunda Guerra Mundial se dejaban los bebés porque los padres habían fallecido, y se veía que, aunque había presencia y comida, no había contacto, ni piel, ni vínculo íntimo, y eso llevaba a los bebés a una situación de marasmo, donde algunos llegaban a morir por falta de afecto, y eso coincidió con los estudios de Bolbwy y el desarrollo de la *teoría del apego.*

Estas teorías nos dicen que cuando ocurre un fallo importante en la relación primaria, la persona no puede sentirse segura y su sistema nervioso se altera en hiperexcitación (ansiedad) o en

---

[34] Citado por Xavier Serrano en "Contacto, vínculo, separación. Sexualidad y autonomía yoica." Xavier Serrano Hortelano. Ediciones de la Es.TE.R. (publicaciones orgon.1993)
[35] ibid.
[36] Aparecen en youtube algunos videos de esa época, en esos auspicios donde trabajó e investigó René Splitz . Privación emocional en la infancia: https://youtu.be/XHBbGToJkx0

hipoactivación (depresión), lo cual afecta a su percepción de los estímulos y también a la creación de una estructura caracterial. Es decir, el cuerpo se sobreestructura (se estructura rígidamente) en base a dificultades en la relación.

En esos mismos años 50, Wilhelm Reich empezó a nivel clínico a ver la importancia que tenía la organización de las defensas a nivel somático y el origen de esas defensas. La la mirada al cuerpo entra en acción, no solamente la palabra, y se empieza a tomar conciencia de la importancia que tenía lo somático, y a su vez, la vinculación y la relación diada madre-bebé. Reich sitúa la organización defensiva en segmentos corporales, segmentos musculares, los primeros segmentos son los que tienen que ver con la percepción y con la capacidad de contacto, de vivir los afectos y por tanto las relaciones humanas. Reich va viendo que todas y todos tenemos tensionados estos segmentos musculares, los tenemos alterados y por lo tanto toda nuestra capacidad de percibir está mediatizada por experiencias tanto primitivas como sociales.

En el mundo de lo sensorial, según esta visión, podemos diferenciar entre lo que es la sensación y lo que es el afecto. Semánticamente hay una diferencia entre lo que es el concepto de "sentir" o las palabras "sentir afectos", las sensaciones son antes que los afectos y tienen que ver con el proceso madurativo afectivo del ser humano y el sentir tiene que ver más con la herencia y la influencia de la historia, del entorno que condiciona. Todo esto coincide con la teoría del Self[37] de la Gestalt y la mirada al campo organismo/entorno como agente que se relaciona y afecta al Self, en esa frontera de contacto continuamente cambiante. Lo veremos en detalle más adelante.

Nuestro desarrollo vital primitivo desde la vida intrauterina, está influyendo en cómo se organizan los sistemas de la estructura humana. Asumiendo que somos una estructura que organiza sistemas y que nuestra vida se da y existe porque hay un montón de sistemas que se interrelacionan y que permiten una funcionalidad: el sistema vascular, el sistema circulatorio, sistema gastrointestinal, sistema muscular, tienen su independencia y todos ellos se coordinan con el funcionamiento del cerebro y dentro del cerebro también hay distintos espacios y distintas funciones.

[37] Ver capítulo 6.2 Teoría del self, en esta tesina

Es la interrelación de todos estos sistemas lo que hace que una persona adulta tenga una percepción determinada, una capacidad de interiorizar la realidad, una capacidad de gozo, de placer. Esta visión nos dice, que es muy importante la diferencia entre el sensar y el sentir dentro de este proceso madurativo, y que los primeros meses de vida a nivel fetal lo primero que estamos organizando son los sentidos.

Reich también habló de campo energético o campo orgonómico, es decir, lo que se transmite sin palabras, la interacción que hay entre dos personas que están muy en contacto, muy vinculadas y entre las que ya ni siquiera se median palabras. Esa conexión de campos se produce cuando no existe ni siquiera la capacidad de racionalizar, es decir, ese periodo de matriz relacional va a ser la base. En ese momento es cuando vamos a configurar toda la parte del sensar y de las sensaciones. Y ese campo energético o matriz relacional es parte de lo que esta tesina experiencial propone cultivar para profundizar en la capacidad de intimidad, de sensar y sentir. *Del silencio al eros*, nombre que le pongo al primer módulo formativo que más adelante detallo, sería el tránsito hacia esa matriz relacional, a ese campo energético en el que no hacen falta palabras y donde sí se amplía la capacidad de sentir, y en el mejor de los casos, expandir nuestro gozo, nuestra alegría, nuestra sensación de vivir y transmitir.

Desde la visión de la Haptonomía[38], la ciencia de la afectividad, se diferencia la libido sexual (psicoanalítica) de la libido vital. Que incluye lo afectivo y confiere sentido y significación, contenido y valor a la vida.

Y la organización de los afectos, lo afectivo, tiene su base en la sensorialidad. Vamos a sentir afectos, nos vamos a emocionar, pero si lo hacemos con una sensorialidad alterada, entonces pueden aparecer los transtornos sensoriales, las psicopatías o las sociopatías[39] (dependiendo de la etapa en al que se produzca la interrupción).

---

[38] "Hapto" significa 'me aproximo de manera táctil (al otro), establezco contacto para aportar salud mediante el acercamiento táctil, para curar, para consolidar (al otro) su existencia' Y "nomos" que significa 'ley, norma'. La haptonomía es una ciencia de la vida óntica (del ser), ciencia en la cual el objeto de estudio, de investigación y de observación es la realidad y la esencia del mundo de vida del ser humano. Presencia, autonomía, conciencia de sí, autenticidad, razón, responsabilidad, hacia sí y para el semejante, dignidad; todos ellos significantes que apoyan dos conceptos esenciales en haptonomía: la seguridad de base y la confirmación afectiva.

[39] Citado por Xavier Serrano en "Contacto, vínculo, separación. Sexualidad y autonomía yoica." Xavier Serrano Hortelano. Ediciones de la Es.TE.R. (publicaciones orgon.1993)

Así pues, la sensorialidad y los afectos, según Reich, son los factores que influyen para que el ser humano funcione de forma auto regulada, la capacidad de organización en base a lo instintivo, lo natural que vienen del interior, más allá del exterior. Allan Schore lo nombra de esta otra manera:

> *" si se cuida, calma, estimula y respeta adecuadamente a un bebé mediante una respuesta sintonizada durante los primeros dos años de vida, el hemisferio derecho (el lado relacional, emocional, social y somáticamente conectado a la tierra) se convierte en un regulador saludable de los motivos más individualistas del hemisferio izquierdo. […] El amor es capaz de impulsar energéticamente todas las emociones y comportamientos positivos, entre los que encuentra el interés, la emoción, la alegría, la curiosidad, la exploración y el juego" (Allan N. Schore. 2022, pag 158)*

Si hay una tendencia instintiva que permite organizar el mundo de las sensaciones, y la tendencia instintiva que permite relacionarnos de forma expansiva, con gozo, alegría y disponibilidad para amar, cuando esa disponibilidad no es recíproca, ese organismo no tiene capacidad de defensa. Es un organismo en expansión, que se frustra su potencialidad de ir al Mundo, o sea la capacidad de amar y expandirse, así puede empezar la sensación de vivir el mundo como amenaza y se contrae el organismo, se cierra. Según esta perspectiva, con la amenaza el organismo se cierra, cierra canales sensoriales, después viene el miedo, la angustia, etc. Así lo cognitivo viene después, primero viene la sensorialidad, la sensibilidad, el contacto, la apertura de campo, el sentir.

Por lo tanto, la tesis que expongo es que la capacidad de sensorialidad, de sensibilidad es aquello que nos viene bien entrenar también en edad adulta, y por supuesto antes de llegar a adultos. Alexander Lowen expresa algo parecido de la siguiente manera:

> *[…]No podemos evitar la rigidez que viene con la edad, pero sí la debida a tensiones musculares crónicas que resultan de conflictos emocionales no resueltos.*
> *Todo estrés produce en el cuerpo un estado de tensión. Normalmente la tensión desaparece cuando se alivia el estrés. Las tensiones crónicas, sin embargo, persisten después de que el estrés que las ha provocado haya sido eliminado, bajo la forma de una actitud inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones musculares crónicas perturban la salud emocional al distinguir la energía del individuo, restringiendo su motilidad (el juego y movimiento naturales y espontáneos de la musculatura) y limitando su autoexpresión. Resulta entonces necesario aliviar*

> *esta tensión crónica, si es que la persona desea recuperar su plena viveza y su bienestar emocional. (Lowen, A, 2015, pág. 9)*

Respecto a esta corporeización de la libido, de la energía vital, de la motilidad, Alexander Lowen nos dice que cuando el estado vibratorio del cuerpo aumenta, se desarrollan ondas pulsantes que recorren el organismo. Entonces estas ondas que están presentes en el latido del corazón, o el movimiento de los intestinos, nos cuesta más sentirlas en estados de no relajación profunda o sentimiento intenso, en estados de contracción o defensa. También nos indica que la manera de transitar de la contracción a la relajación, está en la inhalación y la exhalación. Con un organismo relajado, las ondas respiratorias atraviesan el cuerpo con mayor facilidad que en un organismo contraído, lo mismo con una emoción fuerte que hace recorrer por todo el cuerpo una ola de sentimiento. Similares olas pulsantes pueden tener lugar en el clímax del acto sexual.

Tanto la propuesta de Reich, Lowen, como estas investigaciones de Schore, las conecto con la propuesta de Fritz Perls, sobre la auto regulación organísmica y la idea de campo organismo/entorno, tratadas en el apartado 6 de esta Tesina. Además, como gestaltistas venimos de esta tradición reichiana, que rescató el cómo del porqué, el cuerpo y la acción por encima (o al mismo nivel) de la comprensión intelectual[40].

A modo de síntesis

¿Qué es la sexualidad desde la orgonomía / bioenergética?

La sexualidad no sólo forma parte de los adultos, y tiene que ver con las relaciones y prácticas sexuales adultas, sino que forma parte de la intimidad de los seres humanos y constituye una manifestación de su energía esencial, primordial, de su energía vital; afecto que está asociado a la expansión, a la alegría, asociado al placer y por tanto a la relación.

Definición de sexualidad según este mapa: Desde esta perspectiva las disfunciones sexuales o la problemática asociada a la sexualidad y lo erótico (falta de libido, obsesión, inseguridad…) tiene que ver con las "rupturas" de contacto a muy temprana edad. Y estas desconexiones de

[40] Citado en Peñarrubia, F. 2014 pág 183

la capacidad amorosa y de expansión energética en el cuerpo, se traducen en un sobre rigidizar el sistema (el carácter) y una desensibilización.

Obstáculos:

- Los principales obstáculos que plantea, son parecidos a los que podemos encontrar en la Gestalt, una sexualidad coito-céntrica, genital, enfocada al resultado (mental, masculina) y muy teñida por el consumismo sexual del porno.
- Si el Self se desarrolla en la frontera del contacto organismo campo. El campo entorno a la sexualidad podría afirmar que es "resultadista", mira hacia una meta, un resultado, que la sociedad define cuál y cómo es, uniformizando la experiencia, más que permitiendo la búsqueda de cómo es para cada una de nosotras.
- Una desconexión de la capacidad de sensar y sentir

Los recursos a desarrollar, pasan por entrenar una capacidad de sensar y sentir. Y diferenciar una cosa de la otra. Entrenar una capacidad de percibir el cuerpo y sus sensaciones, para poder tener más autonomía y responsabilizarse de lo que sí, y de lo que no me gusta.

¿Cómo se trabaja desde este mapa?

- Sentir intensamente: La propuesta corporal Reichiana, o de la Bioenergética de Lowen, pasa por movilizar, destensar la musculatura de los diferentes segmentos corporales. Ir al cuerpo para tomar consciencia de bloqueos y aumentar el estado vibratorio del mismo.
- Relajarnos plenamente: Masaje, presión controlada o toques suaves para relajar los músculos contraídos. Al rebajar tensiones, hay más facilidad para sentir la energía vital recorriendo el cuerpo.
- Comprensión de la defensa como un evento motor y reconocimiento de la importancia de la expresión[41].
- Respirar intensamente: Una buena respiración es esencial para una salud vibrante[42]. A través de la respiración obtenemos el oxígeno necesario que nos proporcionan la energía que necesitamos. La respiración como una acción corporal total.

---

[41] Citado en Naranjo, C. La Vieja y novísima Gestalt, pág. 56

[42] Concepto que nombra Alexander Lowen, en referencia a que un cuerpo vibrante, vibrantemente vivo ayuda a una persona a acercarse a una calidad de salud […] y aumenta la tolerancia del cuerpo a la excitación y al placer (Lowen, A, 2015, pag13 y 16)

- Profundizando en las sensaciones y no empujar y tensar. Para mantener el fuego y no eyacular o quedarte dormido. Para salir de la cabeza y estar presente, para conectar con el cuerpo
- Incluir la expresión del afecto al contacto. Incluir lo afectivo confiere sentido y significación, contenido y valor a la vida

¿Este mapa que pista me da?

Cuerpo, cuerpo, cuerpo, respiración, respiración, respiración y movimiento. Recuperar la motilidad.

5.4 Mapa energético de la sexualidad según la MTC

"Agujerea el calendário, agujerea tu día,
déjate un momento para pasear por la calle
sin pensar en todo lo que tienes que hacer,
sino para ver si hay algo que te llama la atención"
Rut Muñoz

La sexualidad como energía curativa desde una visión ancestral del cuerpo energético y físico[43]. ¿Eso qué quiere decir? ¿que tener relaciones sexuales es bueno? ¿es malo?

No, no quiere decir eso. La energía sexual, como la energía creativa, para la Medicina Tradicional China es la energía vital, es decir, es la energía a través de la cual hemos llegado a esta vida. Es esa potencia del cuerpo de mi madre y del cuerpo de mi padre que se juntan en un gesto, ojalá amoroso, para generar, crear vida. La energía sexual es la energía vital, la que crea la vida, y por tanto la que nos mantiene vivas, la energía que nos cura. Según nos cuenta Rut Muñoz, para la Medicina China las enfermedades no son cosas malas que hay que erradicar solamente, sino que son llamadas de atención del cuerpo, el cuerpo va siempre hacia la vida, siempre quiere mantenerse vivo, por lo tanto, una enfermedad, una patología es una llamada de atención al cuerpo que necesita una revisión, una puesta a punto para seguir. Sería como una regulación organísmica interrumpida, un equilibrio homeostático que se ve desequilibrado por el estancamiento de energía o la enfermedad.

Desde la Terapia Gestalt tomamos el concepto de autorregulación organísmica, como la confianza básica en que los procesos naturales del organismo tienden espontáneamente a la salud y bienestar del individuo. En palabras de Claudio Naranjo:

> *La confianza en la "auto regulación organísmica" está incorporada en la terapia gestáltica como una confianza en la espontaneidad. […] En ambos casos se está haciendo referencia más bien a un vivir desde adentro que a un vivir desde afuera - por obediencia a la obligación o preocupación por la autoimagen- (Naranjo, C. 1989, pag 7-8)*

Desde esta visión ancestral del cuerpo energético y físico, decimos que casi todas las patologías son un *anudamiento* de la energía vital, un anudamiento quiere decir un bloqueo, una

[43] Extracto de una charla sobre MTC y sexualidad de Rut Muñoz

estructura, una obstrucción de la energía sexual, como energía creativa que nos trae a la vida y que nos mantiene vivas, podemos decir que es como nuestra energía base y se manifiesta en nuestro cuerpo y no tiene que ver con las gónadas, con el aparato reproductor solamente, ahí se manifiesta, pero no solamente se manifiesta en el acto sexual sino que se manifiesta en nuestra relación con la vida entera, *la energía sexual es la energía de la curiosidad.*

Desde la Medicina tradicional China, MTC en adelante, cuando hablamos de la energía sexual estamos hablando del elemento fuego, este elemento está visibilizado por el arquetipo del adolescente, en la adolescencia es el momento de la vida donde se desarrollan nuestras gónadas, es decir donde pasamos de tener un cuerpo infantil a un cuerpo adulto sexualizado, donde la energía ya no tiene suficiente expansión dentro de casa, y salimos hacia El Mundo. Esa energía de salir al mundo (o de represión de la misma), se desarrolla en nuestro sistema, en nuestro cuerpo, a la vez que se desarrolla la curiosidad por el mundo.

La primera pregunta que hago tanto a alumnas o alumnos como a consultantes para hablar de la energía sexual es ¿tienes curiosidad? ¿te interesa la vida? ¿Qué te interesa de la vida? ¿tienes curiosidad por la vida? ¿hay algo que te ponga la energía del fuego? La energía del adolescente, la energía de la explosión hormonal que te lleva hacia el Mundo desde la curiosidad es nuestra sexualidad, por lo tanto si la creencia es que la sexualidad se ciñe al coito, a la excitación, a la atracción física, a los juegos de seducción, se transforma todo en exigencia, peso, e ir detrás de un objetivo. Esa es solamente una parte de nuestra sexualidad que se pone en juego con el otro; pero mi sexualidad, o como es mi energía vital, no solo está aquí para ponerse en juego con el otro sino para ponerme a mí en juego con la vida, para mantenerme vivo en el amplio sentido de la palabra vivo, no solamente para sobrevivir sino para vibrar, estar activo: estar vivo ¿tengo curiosidad? ¿cómo esta mi curiosidad? ¿cómo me relaciono con ella?

Y desde la mirada gestáltica[44], como veremos más adelante, ponemos también el foco en cómo se interrumpe esta energetización hacia la vida, esta capacidad de ponerse en contacto con este adolescente que quiere ir al mundo y mezclarse. *Lo espontáneo*, como nombraba Claudio Naranjo. ¿Cómo hago para apaciguar, desconectar, no sentir, no contactar, no actuar con mi fuego y mi curiosidad? Son preguntas que me pueden acompañar en consulta.

[44] "que requiere el uso de sí como instrumento" (Rams, A. 2018, pag.49)

Entonces principalmente los grandes temas con la energía sexual, según esta visión de la MTC, es que hemos construido una zona de confort por miedo y estamos construyendo una vida en base a repeticiones, hábitos donde hemos perdido la curiosidad, donde me levanto y ya tengo el día programado, ya sé lo que va a pasar, tengo un trabajo monótono, tengo una relación o varias, me refiero con mi pareja, con mi jefe, con mis amigas, con mis amigos estipulada y todo forma parte de un mecanismo, que funciona sin mí. La sexualidad está fuera de la zona de confort en el sentido de que no se nutre del hábito de la repetición (repetición sin presencia, repetición de monotonía, repetición desconectada), sino que se nutre de la curiosidad, de la mirada hacia lo nuevo, de lo original, de lo vivo, de lo mutable, de lo que está en constante cambio, de lo que te sorprende. Salir del cuento que nos contamos, esa es una predisposición que uno toma para con la vida.

> *Parece aquí inevitable citar aquello de León Felipe:*
> *…que la cuna del hombre la mecen con cuentos…*
> *Que los gritos de angustia del hombre los ahogan con cuentos…Que el llanto del hombre lo taponan con cuentos…*
> *Que los huesos del hombre los entierran con cuentos…*
> *Y QUE EL MIEDO DEL HOMBRE…*
> *HA INVENTADO TODOS LOS CUENTOS*
>
> *La obsesión inconsciente por calmar la herida primaria y el miedo al abandono nos hacen destruir nuestro propio potencial erótico y la inmensa mayoría de nuestros sentimientos amorosos. (Rodrigañez, 1995, pag 79)*

Por una parte quiero construir una vida desde el adulto que soy, conectado con mis emociones, creando una vida placentera y tranquila donde yo tenga cabida, pero a la vez una parte de mí necesita sentir la curiosidad por lo nuevo, necesita romper con la rutina, necesita adiestrar la mirada para ver cosas nuevas. Maslow decía que en las personas hay dos necesidades muy importantes: la de seguridad y la de novedad. Son como dos cuerdas que tiran de nosotros. Es importante no anquilosarse en la seguridad, que es lo cómodo, por lo que se deja vencer la mayoría, y hay que introducir la novedad para favorecer la evolución. A la vez hay que evitar la adicción a lo nuevo que algunos caracteres desarrollan y poder apreciar el placer en lo rutinario, en lo que se repite[45].

[45] Cita de Juana Gallardo en una de sus clases.

Es el mismo escenario y puerta de entrada a la sexualidad, la misma puerta de entrada al amor, que es la alegría y la alegría viene de la mano de esa energía adolescente que pone su cuerpo, sus emociones a favor del encuentro, del asombro, de la sorpresa de estar vivo. La sexualidad es la energía curativa porque es la energía que nos mantiene el fuego encendido, la chispa de la vida

Desde la MTC, se dice que el corazón es el órgano de la sexualidad y del amor, es el lugar donde anida la vida, que quiere decir donde anida nuestro espíritu. Cuando el corazón se para nuestro cuerpo muere, por lo tanto el corazón es el órgano más importante del cuerpo y todo nuestro cuerpo está diseñado para protegerlo. Este órgano es el órgano del fuego, es el órgano del amor, de la alegría del compartir, de la curiosidad. Si no tenemos activa esta energía, la de la curiosidad, la del compartir, la de ponerme en juego, la de salir de mi zona de confort, la de activar mis sentidos para percibir la vida más allá de lo que mis ojos pueden ver, si no pongo mi cuerpo a vibrar con el fuego, mi cuerpo poco a poco se va apagando y cuando un cuerpo se apaga, se muere. Por lo tanto, desde la prespectiva de la MTC una persona que no está en contacto con su energía sexual no está en contacto con la vida, está muriendo, marchitándose poco a poco. Este mapa nos inspira, como parte de la maquinaria interna en el itinerario grupal que propongo en esta Tesina.

Lo primero que encuentro en consulta o en los talleres es que tenemos un rechazo brutal a nuestro cuerpo y ponemos la sexualidad en manos de nuestra imagen: “ Creo que si no tengo un cuerpo vinculado a un estereotipo no seré deseada”. La MTC y la Terapia Gestalt ponen una lanza en esto, no es nuestra imagen la que va a tener orgasmos, si no nuestro cuerpo el que poniéndose en juego con la vida puede captar el placer. Me atrevería a afirmar que, en general, estamos demasiado pendientes de ser deseadas por el otro, deseados, y nos hemos olvidado de apropiarnos en primera persona del verbo desear, somos deseantes y si no somos deseantes, tal vez, es porque pensamos que desear es malo. ¿Cómo me relaciono con el deseo?

El verbo desear es un sinónimo del verbo curiosear, pero no estamos en contacto con nuestro cuerpo porque lo rechazamos, porque *nos avergonzamos*, porque pensamos que no tenemos ni idea de cómo se hace el amor, cuando en realidad nos tenemos que quitar del medio y dejar que la vida con su fuego, con su curiosidad, nos saque fuera y nos ponga en relación con el otro, en contacto. Cómo nos dice Bessel van der Kolk,

> *"Si no somos conscientes de lo que nuestro cuerpo necesita no podemos cuidar de él. Si no sentimos hambre, no podemos alimentarnos. […] Cuando empezamos a considerar nuestro cuerpo con curiosidad en lugar de con miedo, todo cambia. […] Ser conscientes de que todas las experiencias son transitorias cambia la perspectiva sobre nosotros mismos" (Van der Kolk, 2012, pag 310-311)*

Y a modo exploratorio, puedo cuestionarme: ¿la energía del fuego cómo es? se mueve para todas partes ¿me muevo para todas partes?, ¿dónde tengo el movimiento? pensemos un momento en el día de hoy … que día he tenido hoy. ¿Hubo espacio para la novedad, para el encuentro? ¿ha habido algo en mi día que me ha parecido curioso, he tenido ganas de investigar en algo? ¿he recibido o he dado una sonrisa que me ha sorprendido?

¿Cómo podemos afrontar estos asuntos cruciales de la existencia desde un enfoque gestáltico? Estas preguntas son, obviamente, facilitadores para la toma de conciencia y el darse cuenta, apelando a la responsabilidad del paciente; en definitiva confrontando en cómo quiere vivir su vida. ¿Tengo curiosidad por mi cuerpo? ¿tengo curiosidad por el cuerpo de la persona que vive a mi lado?.

Según este mapa de la MTC que nos regala Rut Muñoz, nuestra capacidad sexual es nuestra capacidad para enamorarnos de la vida entera, para apasionarnos. La libido es simplemente unos ojos que brillan cada vez que miran; pero eso se trabaja, y en parte esta es la propuesta que abordaremos más adelante. ¿Cómo puedo trabajar mi movimiento, mi mirada, mi respiración, mi sonido libre, mis emociones asociadas? como llaves que me permiten estar curioso ante mi cuerpo y mi capacidad de sentir lo que me pasa, en definitiva tener un cuerpo más predispuesto a conectar con su propia energía vital. Una predisposición a desarrollar o entrenar la Sensualidad, tal y como la define Albert Rams en su práctica gestáltica sexual (ver apartado 5.1.3 Sensación y sensibilización. Sexualidad desde la visión Tántrica)

Desde esta prespectiva de la MTC la sexualidad es nuestra relación con la vida, estamos dando y recibiendo, no estamos obedeciendo, no hay nada peor para la sexualidad que la obediencia. Tenemos una responsabilidad para con nuestra energía sexual que es desarrollarla. La energía sexual está en el corazón y es la energía del amor y de la alegría, si no despierto mi fuego puedo entrar en una especie de atonía, de apatía, de depresión.

Entonces, la energía sexual es la energia curativa ¿por qué? Según la MTC es la energia de la vida, y es en los riñones que se maneja la energía vital. Generan la vida, pero manifiestan esa vida a través del corazón y es entonces cuando se transforma en impulso hacia el otro, hacia la vida. Según esta visión, si no uso la energía que los riñones generan para ir hacia la vida se enferman, a eso le llaman miedo y cuando la energía no la usamos para ir hacia la vida, para construir bienestar, sino que la uso para sobrevivir, para construir una zona de confort cada vez más asfixiante, ahí los riñones se enferman, estoy muy cansada y cuando llego a casa no tengo ganas de tocar a mi pareja. Querer tocar o no a tu pareja no tiene nada que ver, es la punta del iceberg, de una vida que te cansa, que te quita el interés por ti, por tu cuerpo, y por el cuerpo de tu pareja. Así, según esta visión la sexualidad no es tener un orgasmo solamente, sino es construir una vida que te sorprenda, con esto quiero decir, que no dar espacio a esta energía de curiosidad es como ir muriendo en vida, y poco a poco sin el fuego vamos envejeciendo.

Este mapa nos dice que si te cuesta tomar decisiones tal vez no tienes activa la energía sexual. Las decisiones se toman con la vesícula biliar, la vesícula biliar es un órgano que está muy en contacto con la sexualidad, para tomar riesgos sí que necesitamos la energía sexual, es decir, para transformar nuestra vida, hacer un cambio, hay que estar un poco loca porque te estás entregando al error, entonces para tomar el riesgo de una buena decisión o una mala decisión, pero una decisión, sí se necesita del fuego. Según la MTC, si queremos tomar decisiones solo desde un lugar sin riesgos, es decir, desde el miedo, la vesícula biliar se tensa, la vesícula biliar es el órgano madera junto con el hígado, la energía sexual empieza en los riñones se mueve a través del canal del hígado y la vesícula biliar y se expresa y se manifiesta a través del corazón por lo tanto necesitamos que los 3 estén en sintonía, es decir que no haya un miedo que te paraliza, que la fuerza esté a favor (una madera un hígado, que es como la fuerza) y que pueda expresarse hacia la vida (corazón).

A modo de síntesis

¿Qué es la sexualidad desde MTC?

La sexualidad, la vida erótica, desde la MTC es la energía vital, el chi, son los riñones que manejan la energía vital, generan la vida, pero manifiestan esa vida a través del corazón (el fuego) y es entonces cuando se transforma en impulso hacia el otro, hacia la vida. Ese impulso hacia la vida pasa a través del hígado y vesícula biliar (madera) que son la fuerza que puede darte ese impulso. Se requiere que los 3 estén en sintonía.

Según este mapa de la MTC, nuestra capacidad sexual es nuestra capacidad para enamorarnos de la vida entera, para apasionarnos de la vida entera, la líbido es simplemente unos ojos que brillan cada vez que miran. La sexualidad no es tener un orgasmo solamente sino es construir una vida que te sorprenda.

Definición de la sexualidad desde MTC

- Es un camino que pretende el equilibrio dinámico entre el Yin y el Yang con el fin de lograr armonía del ser humano con su entorno y consigo mismo. La energía sexual, como la energía creativa es la energía vital, es decir, es la energía a través de la cual hemos llegado a esta vida.
- No tiene que ver con las gónadas con el aparato reproductor solamente, ahí se manifiesta, pero no solamente se manifiesta en el acto sexual, sino que se manifiesta en nuestra relación con la vida entera, la energía sexual es la energía de la curiosidad.
- Con la energía sexual estamos hablando del elemento fuego y este elemento está visibilizado por la figura del adolescente, el que tiene la energía para ir hacia *El Mundo*. El corazón es el órgano de la sexualidad y del amor, donde reside la alegría, la curiosidad del compartir.
- Desde la prespectiva de la MTC una persona que no está en contacto con su energía sexual no está en contacto con la vida, está muriendo, marchitándose poco a poco

Obstáculos, recursos a desarrollar

- Hemos construido una zona de confort por miedo y estamos construyendo una vida en base a repeticiones, hábitos donde hemos perdido la curiosidad, donde me levanto y ya tengo el día programado.
- Desde esta visión ancestral del cuerpo energético y físico, decimos que casi todas las patologías son un anudamiento de la energía vital, un anudamiento quiere decir un bloqueo, una estructura, una obstrucción de la energía sexual, como energía creativa que nos trae a la vida.
- Si no uso la energía que los riñones generan para ir hacia la vida se enferman, a eso le llamamos miedo cuando la energía no la usamos para ir hacia la vida, para construir bienestar, sino que la uso para sobrevivir para construir una zona de confort cada vez más asfixiante, ahí los riñones se enferman, estoy muy cansada.

- Esa energía de salir al mundo, de curiosidad, se desarrolla en nuestro sistema, en nuestro cuerpo, a la vez que se desarrolla junto con la curiosidad por el mundo.

¿Como se trabaja desde este mapa?:

- Se nutre de la curiosidad de la mirada hacia lo nuevo, de lo original, de lo vivo, de lo mutable, de lo que está en constante cambio, de lo que te sorprende y esa es una predisposición.
- Sacar un pie fuera de la repetición, fuera del hábito, de lo constante, de lo mismo. Fomentar la creatividad, la curiosidad lo espontáneo.
- Activar mis sentidos para percibir la vida más allá de lo que mis ojos pueden ver. La energía adolescente que pone cuerpo, emociones a favor del encuentro, de lo nuevo, de la sorpresa de estar vivo.
- Esa energía de salir al mundo, de curiosidad, se desarrolla en nuestro sistema, en nuestro cuerpo, a la vez que se desarrolla junto con la curiosidad por el mundo.

¿Este mapa que pista me da?

Cuerpo, cuerpo, cuerpo y la intención de la curiosidad.

5.5 Codependencia: Un mapa en el encuentro a 2

¿Qué es la codependencia?

La codependencia es un término clínico que se utiliza para describir la relación que tiene un familiar de una persona adicta (p.e.) con una persona adicta, en el caso que aquí presento, me refiero a codependencia[46] y trabajo del niño o niña interior, que es una forma de entendernos y relacionarnos, que refleja que estamos heridos internamente. Y esas heridas afectan a nuestra confianza y autoestima. Nos impiden apreciarnos y querernos tal como somos. Hace que generemos relaciones no satisfactorias, conflictivas, dolorosas y a menudo adictivas. Nos sentimos dependientes o lo contrario, nos sentimos invadidos y no podemos crear una buena relación de amor e intimidad.

El origen de nuestra codependencia reside en las heridas no integradas de nuestra infancia, que de adultos proyectamos en la pareja, en la familia, en el trabajo, en los amigos y en las figuras de autoridad. Experiencias dolorosas que nos marcaron y que condicionan negativamente nuestro presente, en forma de miedos, vergüenza, bloqueos, resentimiento, sentimientos de culpabilidad, indignidad o abandono[47].

La codependencia se puede manifestar de muchas formas y en diferentes ámbitos de nuestra vida. El sufrimiento que nos genera hace que veamos la causa del problema afuera. Pero mientras ponemos el foco hacia fuera, no avanzamos, no crecemos, repetimos las mismas situaciones dolorosas. Algunas maneras frecuentes de codependencia pueden ser: Huir de la soledad, o lo contrario, aislarnos y rehuir la intimidad. Necesitar agradar, seducir y conquistar para sentirnos bien, o buscar constantemente el reconocimiento, la aprobación de los demás, o culpar a los demás de nuestro molestar, de nuestros problemas son otras manifestaciones de esta manera de relacionarnos en intimidad. Como confundir sexo con intimidad, tratar de llenar la carencia de amor con sexo, o buscar el amor salvando a alguien con problemas; queriendo cambiar a nuestras parejas o nuestros padres. Siendo muy promiscuos, cambiando

[46] El trabajo de codependencia y niño interior están basados en los libros y enseñanzas de Krishnanada (Dr Thomas Trobe), psiquiatra estadounidense, que se nutre para el desarrollo de este mapa de Alice Miller, John Bradshaw, Heinz Kohut, Kershan Kaufman, Hal Stone, Pia Melody, Osho, entre otros.
[47] Citado en los apuntes de talleres del Centro Sammasati. Instituto de Consciencia Emocional

constantemente de pareja, o lo contrario, rechazar la sexualidad: todas son maneras codependientes de establecer el vínculo afectivo con el otro y con uno mismo.

La manera de trabajar la codependencia y desactivarla para abrirnos al amor, tiene que ver con un proceso de crecimiento interior de mirar esos patrones de codependencia, que están basados en tres heridas básicas que son: la herida de abandono, la herida de vergüenza y desvalorización, y la herida de shock y miedo paralizante. Estas heridas se manifiestan cuando nuestro niño o niña interior se activa y esta activación se produce cuando entramos en contacto con la vulnerabilidad. Y la vulnerabilidad se suele manifestar en contacto, cuando nos abrimos a la intimidad. Así, este mapa o este modelo de investigación propone tres capas de exploración, la capa *de la protección*, la más externa, la capa *de la vulnerabilidad*, la capa intermedia, y el núcleo de meditación y del ser, la *capa más interna* (y tierna).

La *capa de protección* tiene como propósito proteger la vulnerabilidad, sería el escudo que hemos creado para protegernos del dolor para que no nos hagan daño y una de las maneras típicas o comunes de proteger esta vulnerabilidad es adoptando un rol, una imagen: el espiritual, el buen samaritano, el sexy, la carismática, la inteligente, la hippie. O sea, aquel conjunto de aptitudes que nos permiten relacionarnos con el mundo de una manera protegida, y en este modelo, se trata esta capa de protección, sin enjuiciarla sin intentar cambiarla, sino simplemente haciéndonos conscientes de ella para aceptarla, acogerla y para darnos cuenta de cómo y porqué se ha formado.

La capa del medio es *la vulnerabilidad*, sería el hogar de nuestro niño interior, a veces herido y asustado o libre y espontáneo en su estado puro cuando fluye respondiendo al mundo. Esa vulnerabilidad mezclada con la confianza puede ser experimentada como algo suave y receptivo, expansivo y maravilloso, pero cuando esta vulnerabilidad fue traicionada es ahí donde aparecen la vergüenza, el shock, la indignidad y la privación, o el abandono por esa separación de la fuente de amor, sintiendo rechazo, el miedo al rechazo y la desaprobación. Es entonces a través de experimentar el miedo y el dolor que llevamos en nuestro interior, según este modelo, cuando podemos permitirnos salir del control y entrar en el corazón, abriéndose un espacio de compasión y entrega. Es este trabajo con el niño interior que proporciona un vocabulario para comprender los miedos y ayuda a validarlos. La ternura y la sensibilidad del enfoque del niño interior en terapia me permite acceder a sentimientos profundos que habían estado enterrados y a ese miedo no reconocido que contamina las relaciones íntimas.

> *Creo que son nuestros miedos no reconocidos ni trabajados, los que cierran nuestro corazón al amor, el amor a nosotros mismos y a los demás (Krishnananda 2019, pág 16)*

La tercera capa que propone este modelo, el *núcleo de meditación* y el ser es un espacio interno, espacio de neutralidad, de silencio interior, de aceptación, de compasión desbordante, de confianza, de no hacer, es como una desidentificación de la personalidad, de la planificación, de las inseguridades, de las dudas; y una oportunidad de vivir el presente momento a momento como cuando de niños, simplemente somos, existimos en un estado de inocencia, de confianza. Para este modelo, el trabajo es un viaje de regreso hacia ese núcleo, un retorno a ese estado, pero no con la inconsciencia del niño, sino con el conocimiento consciente de un adulto maduro y con experiencia.

Y no voy a entrar aquí, en las maneras de indagar y transitar por cada una de estas capas. Pero si me gustaría relacionar este mapa en cómo abordarlo desde la Sexualidad. La sexualidad es una de las experiencias que más activan los resortes de nuestro cuerpo emocional, es decir, la intimidad sexual es uno de los mayores detonadores de nuestro cuerpo emocional. Este mapa que nos describe estas tres fases o niveles: Coraza, vulnerabilidad y esencia para mirar las relaciones de intimidad, podemos relacionarlo con:

- la sexualidad de primer nivel (Coraza): atracción, deseo, pasión.
- sexualidad de segundo nivel (vulnerabilidad): incomodidad, desconfianza, vulnerabilidad.
- Sexualidad de tercer nivel (esencia): presencia, autenticidad, intimidad.

El cómo: Exploración y Vulnerabilidad

En los encuentros sexuales, donde nos podemos encontrar con la intimidad, es posible que salgan a relucir viejas heridas, recuerdos e inseguridades de la infancia. La propuesta que hago no es reprimir ni pasar por alto ninguna dificultad ni inseguridad sexual. Más bien encontrar maneras, recorridos para poder estar abierto a una misma y dejar que surjan sentimientos, fragilidad, lágrimas, tomas de conciencia, ignorancias, inseguridades o confusiones. También el gozo, la vibración, el fuego, el deseo son bienvenidos y son caminos a descubrir o volver a recorrer con mayor conciencia.

Por intimidad entiendo lo que nos dice Osho en el siguiente texto del libro *Hidden Splendor*, donde más allá de su estilo categórico, confrontativo, que parece que sienta cátedra, explica de forma profunda, fina y acertada una definición de intimidad, y nos regala los cómos para explorar la vulnerabilidad asociada.

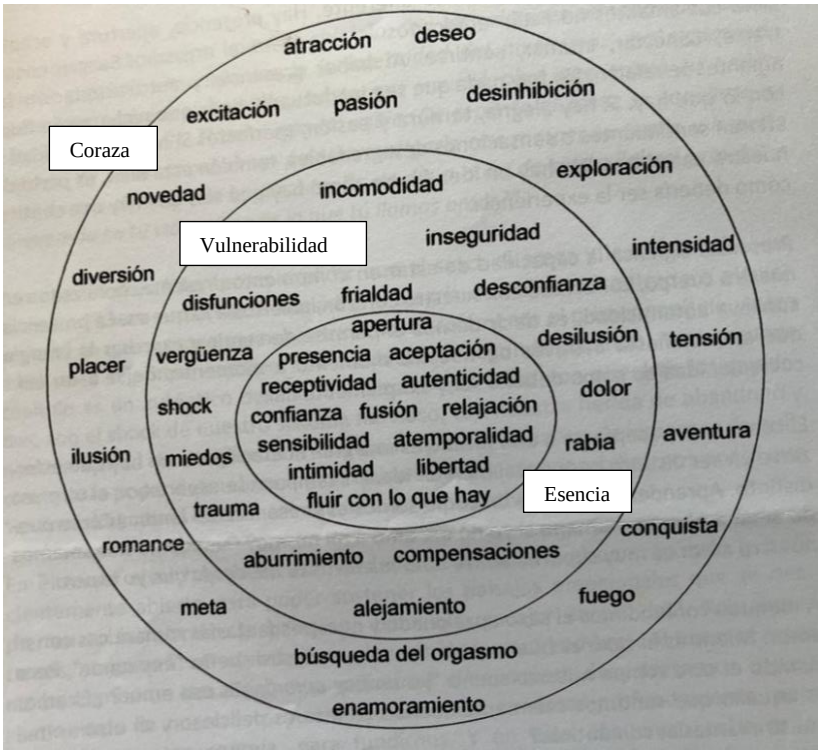
> *Todo el mundo tiene miedo a la intimidad. Otra cosa es si eres o no consciente de ello. Intimidad significa exponerte ante un desconocido. Todos somos unos desconocidos, nadie conoce a nadie. Incluso somos unos desconocidos para nosotros mismos, porque no sabemos quién somos. La intimidad te acerca a un desconocido.Y el miedo es que si te despojas de tus defensas, de todas tus máscaras, quién sabe lo que un desconocido puede hacer contigo.*
>
> *Todos nosotros estamos ocultando 1000 y una cosas, no solamente las ocultamos a los demás, también a ti mismo. Porque hemos crecido en una humanidad enferma, con toda clase de represiones, inhibiciones, tabús. Y el miedo es a abrirte con alguien que es un desconocido, y no importa, puedes haber vivido con esa persona 30 o 40 años, pero sigue siendo un desconocido. Te sientes más seguro manteniendo tus defensas, manteniendo una cierta distancia, porque alguien puede aprovecharse de tu debilidad, de tu fragilidad, de tu vulnerabilidad.*
>
> *Todo el mundo tiene miedo a la intimidad. El problema se complica porque todo el mundo quiere intimidad. De otro modo estás solo en este universo, sin un amigo, sin un amante, sin alguien en quien poder confiar, sin alguien en quien poder abrir todas tus heridas. Y las heridas no pueden curarse a menos que se abran. Cuanto más las ocultas, más peligrosas se vuelven; se pueden volver cancerosas.*
>
> *La intimidad es una necesidad esencial, por eso todo el mundo la anhela. Y quieres que la otra persona se desprenda de sus defensas, se vuelva vulnerable, ahora todos sus heridas, se desprenda sus máscaras y falsas personalidades, se quede desnuda, tal cual es. Pero a la vez tienes miedo a la intimidad, a desprenderte de tus defensas ante la persona con quien quieres intimar.*

Este es uno de los conflictos entre los amigos, entre los amantes: nadie quiere desprenderse de sus defensas, nadie quiere ser sincero, abierto, quedarse completamente desnudo, aún cuando ambos necesitan intimar.

A menos que te desprendas de todas tus represiones e inhibiciones adquiridas a través de la religión, la cultura, la sociedad, los padres, la educación, nunca serás capaz de intimar con alguien.

Volviendo al mapa de los niveles de sexualidad, este mapa de exploración estaría representado por los círculos concéntricos que se pueden leer en la imagen[48] que sigue:

- Coraza: sexualidad de primer nivel
- Vulnerabilidad: sexualidad de segundo nivel
- Esencia: sexualidad de tercer nivel



Y más allá de si las palabras que definen este mapa de la imagen son o no acertadas, o podríamos colocar alguna que aparece en la coraza también en esencia, y viceversa, este mapa y esta propuesta nos sirve para saber el aroma, el contenido, de cada una de estas capas, que,

[48] Imagen extraída de los apuntes de Samasati, Instituto de Conciencia Emocional. www.transformación-interior.com

llevadas a la sexualidad, encontramos que lo que define como sexualidad de primer nivel, tiene que ver con la coraza.

Es esta primera fase del compartir con alguien que nos atrae mucho, queremos conectar, hay mucho deseo, excitación, curiosidad, queremos superar inhibiciones, liberar represiones, condicionamientos, soltar. Es una etapa en la que se descongela nuestra energía, conectamos con nuestro fuego que nos abre a gozar juntos en el encuentro de los cuerpos. Experimentar esta fase de pasión, intensidad con gozo y alegría no siempre es posible, a algunas personas desde el principio de la relación ya se despiertan temores, vergüenzas, sentimientos de culpabilidad, inhibiciones bloqueos que impiden poder disfrutar plenamente de la sexualidad. Otras personas se sienten avergonzadas de no poder experimentar esa primera fase más expansiva y de descubrimiento de gozo. Cuando es así, cuando no es posible experimentar una sexualidad ardiente y apasionada de acuerdo a los cánones establecidos, a menudo uno se siente acomplejado, culpable, defectuoso y es ahí donde toca gestionar esas dificultades adecuadamente. Es ahí donde este mapa de la codependencia, nos dice que en nuestra sociedad el primer nivel está sobrevalorado, que hay muchas personas adictas a esta primera fase y que creen que cuando falla la primera fase, cuando el sexo no es fogoso y apasionado, la relación está acabada. Este mapa afirma que la primera fase es maravillosa pero limitada, tarde o temprano uno de los amantes empieza a entrar en la segunda fase.

Entramos en la segunda fase cuando empieza a despertarse nuestra vulnerabilidad. Y esto puede suceder desde el inicio, o activarse después de unos meses o unos años. De repente nos sentimos incómodos, nos cerramos, rechazamos la sexualidad o necesitamos cambiar la forma de intimar. Algunas personas sienten la necesidad de conectar más profundamente con su pareja, otras experimentan shock, bloqueos o disfunciones como eyaculación precoz, sequedad vaginal, dolor, ausencia de excitación, etc.

A veces el detonante es el despertar de un trauma olvidado que creíamos superado, o una experiencia dolorosa. Este segundo nivel es incómodo porque sentimos cosas desagradables, lo contrario de lo que nos gustaría sentir. Y a ello hay que sumar los consiguientes temores que se despiertan: a no ser buen amante, a no estar a la altura, no colmar las expectativas, a sentirse avergonzado, juzgado, rechazado. Todo esto hace más difícil aceptar lo que nos está pasando y responder adecuadamente. Esta es una fase de reconocimiento y validación de lo que está sucediendo en nuestro cuerpo físico y emocional, de paciencia, de amor, de aceptación y de no

juzgarnos por ello y compartirlo con nuestra pareja para que nos pueda entender y acompañar en esos momentos difíciles. Pero para desnudarnos tanto, para compartir esa vulnerabilidad con otro ser humano, necesitamos confiar en nosotros y en la pareja. Y si es una persona que acabamos de conocer, o alguien con quien nos acostamos, pero no hemos conectado de corazón, a veces se hace más difícil llegar a esa intimidad, delicadeza y escucha.

Todo este segundo nivel a su vez nos da la oportunidad de replantearnos, nuestras necesidades, nuestra sexualidad y de permitir que nuestro Self[49] se vaya transformando y auto apoyando con las nuevas experiencias que van apareciendo. Aquí el ajuste creativo sería poder dar espacio primero a lo que se siente después poder compartirlo y por último, encontrar maneras de encontrarse en intimidad con la pareja, más acordes al nuevo presente al nuevo campo, formado por organismo y ambiente.

Si en el primer nivel tenemos una meta y vamos a por ella, y el deseo y la pasión nos empujan, el segundo nivel nos despierta la vulnerabilidad y estamos incómodos porque las cosas no son como nos gustaría que fuesen, tal vez por una falta de presencia, de capacidad de sostén, que nos pueden llevar a compensaciones o a vivir una sexualidad mecánica. El tercer nivel se caracteriza por un incremento en la presencia, incremento de la apertura y la aceptación. Los amantes no están enfocados a una meta: el orgasmo, sino más bien buscan encontrarse, conectarse, intimar, sentir. De esta manera, al haber presencia y autoaceptación los amantes se relajan, y no hay nada que sea inadecuado, nada que rechazar, se integra y se fluye con lo que hay, y si hay alegría, pasión y ternura perfecto, si hay incomodidad o sentimientos desagradables también está bien porque es parte de nuestra naturaleza. No hay una idea fija de cómo hay que ser, hay que sentir o cómo debería ser la experiencia.

Y cuando nombro presencia, me refiero a la capacidad de estar en el momento presente enraizados en nuestro cuerpo, conectados con nuestro corazón, abiertos a lo que es. La presencia conlleva autenticidad, es decir, darnos el permiso de sentir y expresar la energía que se manifiesta a través de nuestro momento a momento, dejar a un lado cualquier idea de cómo debería ser. Creemos que en este tercer nivel hay presencia, confianza y estamos suficientemente abiertos para poder sostener los paisajes emocionales que se despiertan en la

[49] Entendido Self como aquello en nosotros que se va transformando en el transitar de la experiencia. Ver apartado 6.2 de esta tesina.

relación y no hay que encajar en ningún ideal. De alguna manera podríamos decir que, en este tercer nivel hacer el amor es una meditación, el amor y la presencia lo incluyen todo, algo muy parecido a lo que nos aporta el Tantra con su visión de la sexualidad y por eso me parece un buen complemento a la propuesta teórica de esta tesina.

Y este mapa presentado como niveles o fases, no es un modelo o método que pretenda servir para evaluarnos, ni mucho menos para colgarnos medallas, es simplemente un mapa para entender cómo funcionamos y a mí me ayuda hacerme una idea de por dónde está transitando el consultante cuando llega a los talleres o a consulta individual. Es un modelo que intenta explicar que el sexo, el amor, la intimidad son un proceso, un proceso que pasa por diferentes fases, por diferentes capítulos, en los que habrá que lidiar con aspectos de nuestra vivencia interior. Este modelo nos da un *Ideal Motor*, y un mapa claro de los aspectos a trabajar en la capacitación erótica, especialmente en el trabajo en consulta con parejas. Y con *Ideal Motor*, me refiero al concepto que acuña Javier Arenas, respecto a ese ideal que nos pone en marcha, que nos pone en la dirección de resolver, de la acción de la curiosidad, versus ese *Ideal Tirano*, que nos limita, desregula, castra, la zanahoria que perseguimos y que perpetúa un estado de carencia o sufrimiento.

5.6 Teoría Polivagal y autorregulación organísmica

"Nuestros cuerpo saben que encajan;
son nuestras mentes las que convierten
a nuestras vidas en vagabundas"
John O'Donohue[50]

La Teoría Polivagal, es una teoría basada en la neurobiología y nació de la pregunta, de cómo un nervio, el nervio vago, y su tono podrían ser tanto un indicador de resiliencia como un factor de riesgo para los recién nacidos. Así este nervio afecta a la capacidad para regular y sentirse seguros en las relaciones, y Stephen Porges afirma que ya los mamíferos habían evolucionado en un entorno hostil en el que la supervivencia dependía de su capacidad para regular los estados defensivos, mediante estados de seguridad y confianza, que comentaban el comportamiento cooperativo y la salud[51]. O sea, que estar en sintonía con otra persona puede sacarnos de un estado de desorganización y miedo.

El Nervio Vago, es un nervio que vagabundea por el cuerpo, registra las penas y los sentimientos dolorosos. Cuando una persona siente cierto malestar, la garganta se seca, la voz se tensa, el corazón se acelera, la respiración se vuelve rápida y superficial. Las diferentes ramas del nervio vago conectan varios órganos, incluyendo el cerebro, los pulmones, el corazón, el estómago y los intestinos. Así, el estado del nervio vago y su tono, modulará la manera en que estamos y nos sentimos en el mundo, manda información al cerebro de cómo están nuestras vísceras.

Según Bessel van der Kolk, para tener una vida con sentido y satisfactoria, tener conexiones seguras es fundamental, así como de reciprocidad. O sea, ser realmente escuchado y visto, sentir realmente que tenemos el apoyo de alguien, es bueno para que nuestra fisiología se calme, se cure y crezca una sensación visceral de seguridad[52].

Así la teoría de Porges ofrece una explicación: el sistema nervioso autónomo regula tres estados fundamentales que dependen del nervio vago con sus diferentes ramas, y que podría seguir la siguiente secuencia. Cuando el Vagal Ventral esta activo, es el sistema de interacción social

---

[50] Citado en Dana D. (2019), La Teoría Polivagal en Terapia, pág. 43
[51] Stephen W. Porges "Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory"
[52] Citado en Van der Kolk, 2017, pág. 87

que actúa, sonreímos cuando nos sonríen, la respiración es profunda, el ritmo cardíaco se reduce, nos sentimos tranquilos y relajados. Esta rama del nervio Vago está situada por encima del diafragma, incluye cara y corazón. Si aparece una amenaza a nuestra seguridad, automáticamente cambian nuestras expresiones faciales o tono de voz, y si no hay ayuda o la amenaza aumenta, el sistema simpático toma el control, movilizando músculos, corazón, pulmones, para huir o luchar. Los nervios simpáticos se localizan a mitad de la espalda en las regiones torácicas y lumbar de la médula espinal. Finalmente, si no podemos hacer nada para detener lo inevitable, aparece el sistema de emergencia definitivo, el Vagal Dorsal, que va desde diafragma hasta estómago, intestinos, riñones. Ahí nos desactivamos, colapsamos, paralizamos.

La Teoría Polivagal hace una diferencia entre la percepción y lo que nombra como neurocepción. La percepción implica un grado de consciencia en lo que estamos sintiendo, la neurocepción es una experiencia sin palabras. Es la respuesta del sistema nervioso autónomo no solo a las señales en el mundo que nos rodea, sino también a las señales que vienen de nuestro cuerpo (Porges, 2004)[53]. En el ciclo gestáltico, estaríamos en la primera etapa de sensación, todo aquello que nos pasa entre la sensación y la conciencia, al darse cuenta de la sensación, es decir desde la neurocepción a la percepción.

Antes de que el cerebro entienda y dé sentido a una experiencia, antes de que se inicie el ciclo de la experiencia, el sistema nervioso ya ha evaluado la situación e iniciado una respuesta a través del proceso de neurocepción. Esta neurocepción, puede ser privada o pública, puede ser vista a través de nuestra expresión facial, gestos, prosodia, postura, o a través de cambios internos en el latido del corazón o sensaciones en garganta o intestinos. Estaríamos ahondando en esta primera etapa del ciclo de la experiencia, en la sensibilización, en aprender a relacionarnos con la información que nos proporciona nuestro sistema nervioso. Y propongo añadir esa manera de mirar, que ofrece la escucha gestáltica, una escucha que incluye no sólo el relato y su significado, sino también la escucha de todo aquello no verbal.

La Teoría polivagal nos habla de un continuo de la experiencia que va desde la seguridad a la amenaza vital, pasando por el peligro, y el movimiento a lo largo de ese continuo. Así el sistema nervioso autónomo, es un sistema relacional que ha sido moldeado por la experiencia, y cuando

[53] Citado en Dana D. (2019), La Teoría Polivagal en Terapia, pág. 36

recibimos señales de peligro, reaccionamos, y cuando recibimos señales de seguridad, nos relajamos (Dana, 2019) y a veces vemos en consulta el desajuste que hay entre inhibir o activar la defensa, la acción.

Las bases de la neurocepción[54] son:

- El flujo de neurocepción nos arrastra por debajo de la conciencia
- Con la conciencia pasamos de neurocepción a percepción de la experiencia, de estar en, a estar con, e incorporamos la energía del observador
- Amigarnos, autocompasión, ofrecer amabilidad y atención internas que nos pueden devolver al estado vagal ventral, y desde ese lugar también sentir curiosidad.
- Curiosidad, la que se ha denominado "la apertura de la intuición de nuestro corazón", la búsqueda activa nos conduce a la posibilidad (visión coincidente con la MTC, apartado 5.4)

En la mirada es donde comienza nuestra búsqueda de seguridad, según la teoría polivagal. Así, una mirada fija (fuerte, concentrada, deslumbrante), una mirada normal (neutral, sin transmitir mucha información) o una mirada suave (cálida y acogedora), tendrán diferente impacto en nuestro sistema nervioso, vagal ventral, simpático o vagal dorsal. Estos tipos de contacto visual afectan a la neurocepción, de la misma manera que hay diferencias entre una sonrisa genuina o una sonrisa social. Los sonidos, son uno de los desencadenantes más fuertes de neurocepción de seguridad. La prosodia, por ejemplo, con sus patrones de ritmos y sonido, su musicalidad, duración, intensidad puede ser la manera de brindar señales de seguridad. Estamos programados para que con ciertas frecuencias nos tranquilicemos. Esta mirada polivagal fundamenta, pues, las prácticas con la mirada cálida, suave, la respiración y la no interrupción del sonido libre, que ofrece este modelo de capacitación erótica, en un entorno donde se facilita un espacio de seguridad y confianza. De todo esto ahondaré en el capítulo 6 y 8.

En la infancia la figura de apego es la base de seguridad desde la que explorar el mundo e irse adaptando a las diversas condiciones vitales, donde el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) está en Vagal Ventral, que es el sistema de involucración social. Cuando estas condiciones de

[54] Citado en Dana D. (2019), La Teoría Polivagal en Terapia, pág. 42

seguridad no las percibimos seguras, aparecen las estrategias para lograr el mismo objetivo: la hiperactivación o la hipoactivación.

En la hiperactivación se activa el SNA simpático, y se produce una exageración de la valoración de peligro percibido y la intensificación de las demandas de atención, de afecto y dependencia de la figura de apego como fuente de protección (o de la figura transferencial) es el sistema de movilización, el sistema de defensa agresivo, de huida o lucha. En la hipoactivación o desactivación, estamos en el SNA Vagal Dorsal, negando o minimizando las necesidades de apego, o las dificultades, mediante la inhibición de la proximidad o el desarrollo de la autosuficiencia. Sería el sistema de defensa pasivo, de inmovilización para la retirada por autopreservación, desconexión o colapso.

Estas situaciones referidas a la infancia con respecto a la figura de apego, de alguna manera se repiten en las situaciones adultas, donde ante una situación amenazante o una cara inexpresiva se nos activa el sistema nervioso, hacia el colapso o la movilización. Para el trabajo que proponemos en la tesina, donde a veces se dan vivencias como amenazantes al cruzar la linde de la intimidad, buscamos descarga con transformación, no sólo hacer descarga per se, sino cultivar un espacio de práctica que permita escuchar, permanecer en la emoción, generando resiliencia. Lo mismo pasa con prácticas como el Yoga o mindfulness, que cuando nos sentimos seguros en el ambiente podemos involucrar el sistema social de nuestro nervio vago y promover la sanación y los procesos de restauración y crecimiento.

> *Cuando dos sistemas nerviosos autónomos comienzan a corregularse en la conexión vagal ventral, forman un circuito de retroalimentación que crea una espiral ascendente de aumento de tono vagal (Kolk y Fredickson, 2010)*[55]

Este proceso sería, de alguna manera, lo que describe la Gestalt como auto regulación organísmica, la capacidad que tenemos de estar en Sistema Nervioso Simpático o Vagal Dorsal y transitar a Vagal Ventral si nos damos las condiciones para que ese tránsito sé dé. O sea, cuando estamos desregulados, por el impacto de una relación, por ejemplo, encontrar caminos para hallar un momento vagal ventral influye positivamente en la disminución del estrés[56].

[55] Citado en Dana D. (2019), La Teoría Polivagal en Terapia, pág. 46

[56] Nos cuenta Nazareth Castellanos que un estudio muestra que, cuando recibimos un abrazo se reduce la liberación de cortisol. Esta hormona se libera en el cuerpo para hacer frente a una situación estresante. A mayor

Respaldados por las relaciones de corregulación nos volvemos resilientes. Y la propuesta experiencial de esta tesina, reside en el movimiento y sonido libre, la escucha activa, la respiración, danzar o el tacto consciente, todas ellas maneras de ejercitar esos tránsitos en un ambiente seguro que lo posibilita. Se favorece, así, la capacidad hacia la intimidad y desarrollo de lo erótico.

Desde la perspectiva de la Teoría Polivagal en esta tesina estaríamos practicando recursos reguladores. La regulación del sistema nervioso es una posible forma de regulación organísmica, que puede ser auto o hetero regulada. En la Gestalt hacemos mucho hincapié en el autoapoyo y la auto regulación organísmica, por lo tanto, el *Programa de Capacitación Erótica*, nos permite desarrollar recursos para esa auto regulación organísmica, cuando dota a los consultantes de formas que pueden favorecer su auto regulación.

Decía Gabriel Garcia Marquez que “si supiera que esta fuera la última vez que te vea salir por la puerta, te daría un abrazo, un beso y te llamaría de nuevo para darte más”.

---

cortisol mayor experiencia estresante sentimos. Para este estudio los investigadores midieron la cantidad de cortisol ante una situación estresante en dos grupos de personas: unas habían recibido un abrazo momentos antes y otras no. Aquellas que recibieron un abrazo liberaron menos cortisol durante la situación de estrés. Referencia científica: PLOS ONE | https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266887 May 18, 2022

6 Terapia Gestalt

"La terapia Gestalt es un permiso para ser creativo,
es un permiso para jugar con nuestras más bellas posibilidades
durante nuestra breve vida"
Joseph Zinker[57]

No he encontrado mejor manera de decirlo que la que sigue para nombrar lo que también es la Terapia Gestalt y que esta Tesina propone: una invitación a explorar, y poner conciencia en ese proceso de exploración y transformación.

> *La actitud gestáltica de la que vamos a hablar no es algo que solamente pueda adquirirse desde postulados teóricos, sino que es un proceso de maduración a través de la experiencia. Cabe entender, pues, la Terapia Gestalt como una invitación a explorar la experiencia de vivir y poner conciencia en ese proceso de exploración[…](Forgas, 2022, pág. 32)*

6.1 Preceptos básicos de la Terapia Gestalt

Parte del camino que ofrece la Gestalt es integrar o recuperar las partes escindidas, olvidadas de uno mismo, a través del darse cuenta (awareness) y recuperar, confiar en la autorregulación organísmica como la sabiduría del cuerpo encarnada cuando estamos en el aquí y ahora, en presencia y con responsabilidad.

En palabras de Paco Peñarrubia sería:

- "Valoración de la actualidad temporal. Primacía del presente ante el pasado y el futuro." (Peñarrubia, 1998, pág. 94)
- "Valoración de la atención y aceptación de la experiencia." (Peñarrubia, 1998, pág. 96)
- "Valoración de la responsabilidad." (Peñarrubia, 1998, pág. 96)

La sabiduría del cuerpo encarnada tiene que ver con recuperar la animalidad, como lo nombraba Perls. Bajar al cuerpo instintivo, a la capacidad de sensar y recuperar con el entreno y la práctica esas partes de uno perdidas por el camino en la adaptación social, y recuperar ese

[57] Zinker J. El proceso Creativo en terapia Gesltat, pág. 1

contacto profundo con las necesidades. Para estar en el aquí y ahora, será requisito poder estar presentes y la manera de estar presente tiene mucho que ver con la capacidad de atención en lo que hay, que es un primer paso hacia la aceptación de la experiencia. Parte de esa aceptación y atención tiene que ver, a su vez, con el desarrollo del atestiguar[58], es decir, una manera de ensanchar el espacio intrasubjetivo[59] y por ende facilitador del responsabilizarse. Así que estar presente, atender a lo propio, atestiguar, aceptar o responsabilizarse son diferentes recursos a desarrollar en el proceso de transformación.

Y esto expresado aquí en cuatro líneas, que hasta puede parecer fácil o entedible, es un camino a recorrer, lleno de matices sensoriales a reconocer, a percibir, una sensibilidad por redescubrir, y las mayoría de las veces un camino de gestión de las trabas, de las resistencias, en términos psicoanalíticos, que impiden la sensorialidad y que toca atender para responsabilizarse de ellas. Un camino que a veces puede ser arduo. Sería como ir apreciando con lupa el paso a paso del darse cuenta, para poder acrecentar el presente y con ello, la capacidad de estar aquí y ahora: sensar, acompañar y estar curioso con todo aquello que nos pasa en el presente, en ese continuo de consciencia de la zona interna[60]. Un "continuum" de ajuste creativo de la incomodidad que puede suponer ir hacia dentro y profundizar en uno mismo.

> *Según Perls, el neurótico ha perdido la capacidad de concentración básica que le permite organizar su comportamiento de acuerdo a una jerarquía de necesidades indispensable. Tiene que aprender a descubrir sus necesidades e identificarse con ellas. Tiene que aprender a comprometerse totalmente con lo que está haciendo, quedándose el tiempo suficiente para completar la gestalt.*[61] *(Perls, F., 2013)*

Quedarse el tiempo suficiente en las experiencias es algo en lo que me apoyo en esta propuesta, sería como volver a la "terapia de la concentración" que nombraba Perls antes de llamar a su terapia *Terapia Gestalt*. Una concentración o un darse cuenta focalizado, que, a través de

---

[58] Atestiguar: Afirmar o declarar [alguien] una cosa asegurando su veracidad por haber sido testigo de ello. Ser testigo de aquello que acontece dentro de uno.

[59] Nombro intra subjetivo aquí, como este espacio de digestión, este ensanchamiento de la conciencia que nos facilita tener más espacio interno para sostenernos y acompañarnos en la experiencia de vivir. Aquello que pasa, que se "procesa" de la piel hacia dentro, yo conmigo mismo. Cuanto más espacio intersubjetivo, menos introyectamos, o acogemos/tragamos lo de fuera sin pasarlo por el propio tamiz.

[60] En Terapia Gestalt definimos la *zona interna*, aquella en la que suceden las percepciones, lo que sentimos, lo que nos pasa en el cuerpo.

[61] Citado en la Tesina de Sandra Sales, Proceso gestáltico bajo la luz del espíritu paterno-materno-filial. AETG 2021

amplificar la conciencia de las partes reprimidas o no vistas, restaurará de forma natural el camino hacia la salud. Lo dice muy bien Paco Peñarrubia de la manera que sigue:

> *"la Gestalt no parece perseguir tanto los fines como atender a los medios: concibe el darse cuenta como el proceso de restauración de la salud, entendiendo que la neurosis es un oscurecimiento de la capacidad de percibir (así mismo, al mundo …) y el camino correcto es ir saneando esta ceguera." (Peñarrubia, 2008, pág. 114)*

Así la propuesta de *capacitación erótica*, es una propuesta para dar el tiempo suficiente a las experiencias, para dar espacio al darse cuenta, para descubrir necesidades, identificarse con ellas y comprometerse con ellas. Aunque el resultado del darse cuenta tenga que ver con que no me apetece algo, que ya no me apetece o que así como esta sucediendo ya no lo quiero, situación esta, que se da mucho en los juegos de intimidad. Así que en ese darse cuenta y responsabilizarse, parte de lo que voy descubriendo en el proceso es que permanecer ahí el tiempo suficiente, en la frontera del contacto, posibilita ir más profundo y traspasar, transitar, revisitar las resistencias al contacto y la capacidad de contactar con la vulnerabilidad subyacente.

Y Claudio Naranjo nos marca el camino de cómo ir saneando esta ceguera que es la neurosis, con sus "mandamientos gestálticos". Y digo mandamientos para nombrar de alguna manera, tan acertada síntesis sobre la base o los pasos a recorrer, el tránsito a realizar desde la ceguera y la negación de uno hasta la aceptación de lo que hay.

> *"1. Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o el futuro. 2. Vive aquí, es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente. 3. Deja de imaginar: experimenta lo real. 4. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien, siente y observa. 5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar. 6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percatarte. 7. No aceptes ningún otro debería o tendría más que el tuyo propio: no adores ninguna imagen tallada. 8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos. 9. Acepta ser como eres." (Naranjo, 1990, pág. 21)*

6.2 Teoría del Self

En la Gestalt, el campo incluye tanto el organismo como el ambiente (o situación) donde este se desarrolla. Es pues el campo el punto de partida, aquella realidad que se constituye con la interrelación permanente entre organismo y su ambiente. Así en la afirmación "yo soy intolerante", donde hay una identificación categórica, las preguntas irán encaminadas a poner el campo, el ambiente, en la ecuación. "Cuándo, Cómo, con quién, qué te hace estar intolerante". Ampliamos así, la consciencia de uno mismo y flexibilizamos la identificación limitante. El proceso de transformación ha sido muchas veces descrito como un proceso de ampliación o corrección de la identidad con que te identificas, a ese qué llamamos yo. En la terapia Gestalt, ese yo es el Self, que se define como un campo de contacto y de procesamiento de esos contactos, que tiene que ver con el aspecto fenomenológico. ¿Cómo se capacita eróticamente un Self? Esta pregunta trata de encontrar respuestas en esta Tesina.

Todo este proceso descrito es lo que entendemos por Self, como el proceso de ajuste del individuo al contexto, así pasamos de una entidad fija, yo soy intolerante, a una entidad que establece ajustes creativos o continuas adaptaciones en función de la situación o del ambiente. En determinada circunstancia, (cuando me pasa x) me pongo rígido o intolerante. Vamos a considerar el *self* como la función de contactar con el presente real efímero.[62]

> *El proceso del contacto es, en general, el crecimiento del organismo. Por proceso de contacto entendemos buscar la comida y comer, amar y hacer el amor, agredir, tener conflictos, comunicarse, percibir, aprender, moverse, la técnica y, en general, todas las funciones que estarán consideradas, en primer lugar, como algo que tiene lugar en la frontera de un campo organismo/entorno.*
> *Al complejo sistema de contactos necesarios para el ajuste en un campo difícil, lo llamamos "self". (PGH, 1951, pág. 189)*

> *Hablamos del ajuste creativo como la función esencial del self (o mejor, el self es el sistema de ajustes creativos) […]El self, como un proceso de contacto creativo. (PGH, 1951, pág. 31)*

[62] Citado en *(PGH, 1951, pág.* 187*)*

Este Self que va emergiendo, en potencia, a medida que avanza la experiencia, la propiocepción y la percepción, que incluye lo muscular, sensitivo, emocional y mental, es aquello en lo que hacemos hincapié, también, en el proceso de *Capacitación Erótica*. Un modelo para fortalecer el Self, para habitarse en él. Cuando nombro fortalecer, me refiero a ir acrecentando el autoapoyo, la capacidad de sentir, transitar, transformar, sentir lo que siento en cada momento. La función del Self es reconocer estos procesos adaptativos que se repiten, y que podemos llamar función de la personalidad. Tal y como nos dice Perls, el sufrimiento emocional sirve para evitar aislar el problema (insensibilidad al dolor), trabajando y elaborando el conflicto, así el Self puede crecer en el campo de lo existente.[63]

> *[…] ningún conflicto debería ser disuelto en psicoterapia. Especialmente, los conflictos "internos" están fuertemente energetizados e involucran mucho, son los medios de crecimiento. La tarea de la psicoterapia es hacerlos conscientes para que puedan alimentarse con un nuevo material ambiental y llegar a una crisis. […] El conflicto es una intención que va más allá de lo que se quiere, hacia una figura enteramente nueva. (PGH, 1951, pág. 169)*

De alguna manera esta teoría del Self, es la que diferencia la Terapia Gestalt entre las terapias humanistas, su cuerpo teórico. Y tiene que ver con lo que Lluís Fusté en su tesina *Un trabajo para el Eros*, de la AETG, nombra como *lo progresivo*, aquella escena que nos toca trabajar para desbloquear lo antiguo, para que transite y transforme el conflicto. En el mejor de los casos, para que el impulso progresivo del ser humano desarrolle al máximo su potencial. Esta Tesina tiene que ver con los tránsitos, con aquellas herramientas que nos permiten transitar y transformar, vivenciar desde el cuerpo y en el cuerpo, la respiración, el movimiento, el contacto con otro, la mirada, etc. Todo esto con el objetivo de favorecer el darse cuenta, el autoapoyo y el reconocimiento de sí mismo, sensibilizando y acrecentando la capacidad de sentir gozo, expansión y de erotizarnos con la vida.

En el prólogo del libro *Trauma and the Body* (2006), Daniel Siegel, neuropsicólogo, escribe: *el cerebro está programado para conectarse con otras mentes, para crear imágenes de los estados intencionales, de las expresiones afectivas y de los estados corporales de excitación de los demás. Y a través de la capacidad fundamental de nuestro sistema de neuronas espejo*

[63] Citado en *(PGH, 1951, pág.* 173*)*

para crear resonancia emocional, sirven como puerta de entrada a la empatía. De esta manera, vemos que la mente es a la vez relacional y encarnada.

Y de esta capacidad de la mente relacional y encarnada, a la capacidad del cuerpo, relacional y encarnado, que es la puerta de resonancia emocional con uno mismo y también puerta de entrada a la empatía. Empezando por la empatía a uno mismo, o sea un desarrollo del self, que nos permite más espacio para la escucha interna y la capacidad de sentir con mayor ventana de tolerancia y por tanto mayor autoapoyo. Mayor espacio para el ajuste creativo.

Esto mismo que sugiere Siegel en el fragmento anterior, si lo llevamos a consulta, podemos afirmar que el Self del consultante y el terapeuta están empatizando con las partes que han sido activadas y en esa interacción, las partes comienzan a sentirse comprendidas. Esto sugiere que el Self encarnado del terapeuta es crucial para la relación terapéutica. Cuando yo, terapeuta, estoy presente, tranquilo y con el corazón abierto hacia mis partes y las partes de mi consultante, fomento un estado relacional, que hace que sea más fácil para mis consultantes cambiar también a una relación de corazón abierto con sus partes.[64]

> *"Cuando la persona que está en terapia expresa o muestra una necesidad o un deseo que puede ser confrontado como demandante o manipulador, normalmente es más efectivo y más consistente con los principios de la terapia gestalt ir a su encuentro e intentar comprender su experiencia, en vez de frustarla o confrontarla. El apoyo, la confluencia sana, la compasión, la amabilidad y el aceptar la validez de sus deseos son parte de una buena actitud terapéutica, consistente con la teoría de campo" (Gary Yontef[65])*

Este concepto fundacional y cuerpo teórico de la Terapia Gestalt, la teoría del Self y el campo organismo-ambiente, es también parte esencial del proceso de capacitación erótica y Kepner lo resume diciendo "*Toda nuestra experiencia y acción en el mundo surge de nuestro fondo sensorial y tiene sus cimientos en él"*[66].

---

[64] Cahill, S. (2015), 'Tapiz de una terapeuta: fusionando el Movimiento Auténtico y el Modelo de Sistemas de Familia Interna', Journal of Dance & Somatic Practices, 7: 2, págs. 247–256, doi: 10.1386/jdsp.7.2.247_1

[65] Gary Yontef: International Gestalt Journal 2002, 25/1, 15-34, La actitud relacional en la teoría y la práctica de la terapia gestalt

[66] Citado en: Calvo, Elena. Cuerpo e Intimidad: una reflexión desde la Terapia Gestalt. AETG

> *"Si hago contacto con mi entorno en una forma dura, entonces literalmente yo debo endurecer partes de mi cuerpo, quizás mi corazón, mi postura. Cuando hago contacto a partir de mi capacidad para la suavidad, yo literalmente suavizo mis músculos, mi corazón, mi mirada". (Kepner, J. 1992 pág. 95)*

Qué más puedo añadir, más allá que lo que cuento a continuación tiene todo que ver con desarrollar la capacidad para la suavidad, y que así, ojalá, nos lleve a suavizar músculos, mirada y corazón, e integrar e incorporar esa suavidad, esa amabilidad.

6.3 Escucha gestáltica y atención consciente

"La escucha puede bastarse a sí misma para sanar"
Byung Chul-Han

¿Cómo hago para que mi sexualidad sea como es hoy?

La escucha es un pilar básico del acompañamiento terapéutico, sin escucha no hay acompañamiento y añadiría ni autoapoyo. Si Laura Perls ya nos indicaba que el cuerpo es la base que nos permitirá el autoapoyo, para que eso se pueda dar, es necesario que preceda la escucha, de lo propio, sobre todo, y del otro. La pregunta anterior, una de las preguntas que puedo utilizar en los compartires verbales en el trabajo de comunicación e intimidad, hago hincapié en "el cómo lo hago" una manera de indagar y darse cuenta en la manera en la que me repito, en qué patrones repito.

Esta comunicación invita a seguir los preceptos de hablar en presente y primera persona para facilitar la actualización y el contacto con la vivencia, el responsabilizarse y el habitar lo que voy sintiendo en el momento que expreso, manteniéndome en el aquí y ahora.

> *La escucha es para la Gestalt un proceso de atención consciente que se da a través de todos los sentido corporales y en que interviene además la interpretación verbal. Escuchar no es solo atender la expresión verbal, es además prestar atención al conjunto de la experiencia, y esta no consta solo de palabras, sino también de sensaciones, emociones y pensamientos. Escuchar es atender al otro (y a uno mismo), estar despierto, afinar la atención.(Forgas S., 2022, pág. 48)*

Así pues la puesta en práctica de esta escucha es otro de los ejes que atraviesan toda la experiencia que propone esta Tesina. No hay escucha sin presencia, y la Gestalt propone una actitud de escucha sin juicio, de lo fenomenológico, una presencia que acompaña. Es esta calidad en la escucha y la presencia que favorecen la relación y crean un campo que permite generar esa matriz extrauterina, ese espacio sanador al que queremos volver y repetir, porque nos sienta bien, nos relaja y nos permite ser como somos o estar como estamos. Este sería todo

un desarrollo del *testigo interior*[67], del observador, que también desarrollan disciplinas como el Movimiento Auténtico.

Es esta escucha bidireccional, hacia dentro y hacia fuera, la que ponemos en práctica. La interna que será la capacidad de atestiguar y atender lo propio, de hacerse consciente de sí mismo y la externa como el estar disponible para el otro, estar con todos los sentidos disponibles para recibir al otro, sin que eso signifique un olvido de sí. Esta escucha externa, se le llama también recepción, ya que atendemos también al contenido no verbal, como los gestos, prosodia, postura corporal, alteraciones en la respiración, etc. Todo ello es base, tronco y raíz de la propuesta experiencial que sigue.

> *No escuchen las palabras, escuchen lo que la voz les dice, lo que dicen los movimientos, la postura, la imagen…la expresión facial, el lenguaje psicosomático. Esta todo ahí si es que permiten que el contenido de las frases haga únicamente el segundo violín (Perls, 1974, pag 65)*

Sería algo así como quitarse del medio, estando presente, lo que se quita de en medio es todo aquello propio que se interpone entre la experiencia del otro y mi capacidad de escucha: juicios, expectativas o deseos de como deberían ser las cosas, valoraciones, comparaciones, etc. De alguna manera lo mismo que en la *sexualidad Ítaca*, una sexualidad sin meta, o mejor expresado una sexualidad donde lo importante es el camino a recorrer más que llegar a ningún lugar en concreto, donde estar presente en el aquí y ahora es lo que acompaña a la capacidad de estar en contacto con la experiencia sentida.

---

[67] Testigo interior, es un concepto que conozco de Janet Adler y la práctica del Movimiento Auténtico. Lo nombra así: *The inner witness learns to accompany the body into the shapes of the moving self, discovering one's truth. The inner witness learns to honor that which the body directly knows. The body is our sensation, our felt emotion. The body is our experience of ourselves, our temple in which the light of our spirit burns.*

6.4 Frontera de Contacto

¿Cómo desarrollamos la capacidad de contacto?, ¿cómo hacemos para satisfacer o interrumpir nuestras necesidades?, es parte del arte de la terapia (y de la vida!), e ir descubriendo como desanudar aquello anudado en mí y que me impide tomar del entorno lo que necesito para mi vida.

> *La Gestalt considera que una de las finalidades de un proceso terapéutico gestáltico es la del restablecimiento de la capacidad del individuo de atender sus necesidades, y estas solo pueden satisfacerse a través del contacto. (Forgas 2022, pág. 61)*

Desde la visión más clásica de la Terapia Gestalt, el organismo se considera una unidad que busca su propia autorregulación a través de la relación con el ambiente. Se entiende que del organismo van emergiendo diferentes necesidades que tratan de encontrar su satisfacción en un ciclo de contacto/retirada con el entorno.

La frontera del contacto

El ciclo gestáltico, es la descripción paso a paso del proceso que acontece cuando una necesidad organísmica emerge y pugna por su satisfacción, es la dinámica que una gestalt sigue hasta completarse, o como un análisis de la fluidez o bloqueo de la autorregulación[68]. Una autorregulación organísmica que se da a través del contacto, sería el continuo proceso de adaptación entre organismo (individuo) y ambiente (contexto o situación), que están en interacción permanente (el campo = organismo + ambiente).

Y el contacto lo podemos contar en la *frontera del contacto*, en ese espacio intersubjetivo de continum de consciencia. Es la vía del vacío fértil, el lugar donde nos pasa lo que nos pasa, donde se abre la sensorialidad, la capacidad de sensar, de percibir, de oler. La frontera del contacto como lugar sensible, fértil, entre el organismo y el ambiente. Una frontera del contacto que según diversas corrientes y también la reichiana (ver apartado *5. Una Etiología para esta Tesina*) se vió afectada en nuestro proceso de maduración y adaptación al medio a muy temprana edad, intrauterinamente incluso. Afligiendo, coartando, distorsionando, condicionando (o una poquito de cada) nuestra capacidad de contacto. Nuestra capacidad de estar en contacto con lo que sentimos, percibimos y sensamos. Parte de la propuesta tiene que

[68] Citado en Peñarrubia, P. 2008, pág. 164

ver con restablecer esos canales sutiles de comunicación interna con una misma, para hacer la experiencia de existir menos angustiante e incluso a ratos gozosa.

> *Nuestro interés terapéutico es el análisis de esta frontera-contacto y sus visicitudes (Carmen Vazquez en Robin, 2016, pag 49)*

Según Goodman, la psicología es el estudio de los ajustes creativos en las fronteras del contacto. Podríamos decir que es el uso de recursos ante los obstáculos que aparecen para la satisfacción de las necesidades. La psicopatología es el estudio de las interrupciones de las divisiones o de otros accidentes producidos en el transcurso del ajuste creativo. Todos los transtornos del contacto o resistencias pueden considerarse como problemas de frontera de contacto, confluencia excesiva, desbordamiento, introyección, proyección, etc.

Así pues, como ya he comentado anteriormente, la Gestalt considera que una de las finalidades del proceso terapéutico es la de restablecer la capacidad del consultante a satisfacer sus necesidades, y estas sólo pueden restablecerse a través del contacto, del contacto con el entorno y de la nutrición con ese intercambio. Y ese contacto conlleva, a su vez, para que se complete el ciclo gestáltico una escucha previa y una retirada, todo ello se da en la frontera del contacto.

> *Te veo, te hablo, te toco, te doy, te deseo. Tú y yo somos nosotros, por un momento. Pero, si continuamos demasiado tiempo, nos perdemos el uno en el otro. Ya no hay contacto, sino una fusión que a la larga se hace mortal, puesto que me impide instaurar otros contactos necesarios para mi crecimiento. Si quiero vivir es preciso que te deje, nos encontraremos más adelante. (Fritz Perls, citado por Petit, M. La terapia Gestalt. pág. 12)*

El contacto se da, pues, en una frontera entre dos realidades diferenciadas y separadas. M. Petit lo expresa así: Hay contacto cuando dos figuras bien diferenciadas están unidas en su periferia por una relación dinámica. Y de esta práctica de fusionarse con el otro y diferenciarse para volver a uno, va parte del entrenamiento del modelo de *Capacitación Erótica* en los módulos 3 y 4. Esta frontera de contacto entre organismo y ambiente, o entre organismos según la Gestalt, para mí también se da en el propio estado meditativo, cuando estoy observando mis pensamientos o cuando estoy conmigo mismo, esa danza cuerpo-pensamientos, en continuo movimiento.

La frontera del contacto se produce entre el yo y el entorno (que puede ser otro yo, o partes internas de mí mismo), y a través de ese contacto ambos se experimentan más claramente. El límite de contacto también se da cuando es con uno mismo, con el mundo interior a través de una sensación corporal o emoción. A través de ese discernimiento, de ese darse cuenta podemos identificar, localizar, diferenciar del resto de sensaciones o emociones. El lugar de trabajo de la *Capacitación Erótica* es la frontera del contacto, diría que es el lugar principal del entrenamiento.

> *El estudio del modo como el ser humano funciona en su ambiente es el estudio de aquello que ocurre en el límite de contacto entre el individuo y su ambiente. […] Nuestros pensamientos, acciones, conducta y emociones son nuestro modo de vivenciar y enfrentar los acontecimientos de límite de contacto. (Perls, F. 1976, pág. 19)*

6.4.1 Mecanismos de evitación

Así para poder abordar este ciclo de contacto-retirada (el ciclo gestáltico o ciclo de las necesidades), antes voy a definir los mecanismos que interrumpen o evitan este contacto, que empobrecen la experiencia de vida. Lo que explico a continuación es un mapa. Perls definió como mecanismos de evitación o interrupción del contacto: introyección, proyección, confluencia y retroflexión, y egotismo otros autores posteriores añadieron otros, como la deflexión(desensibilización), proflexión. El mapa no es el territorio, y la realidad es más compleja que lo que pretende abarcar este apartado conceptual para enmarcar la explicación posterior del Ciclo de las Necesidades. El ánimo de explicar, enumerar los mecanismos es, además de complacer a la revisión de esta Tesina, también tratar de entender cómo actúan en mí, y en mis pacientes durante el *proceso de capacitación erótica,* para una sexualidad consciente. Poniendo más énfasis aquí en los que definió Fritz Perls.

Estos mecanismos de evitación nos ayudarán a entender las maneras de protegernos del sentir que hemos aprendido a desarrollar para evitar ponernos en contacto con algo tal vez demasiado amenazante o bien con partes de nosotros censuradas o negadas. Y al mismo tiempo nos permiten mirar de qué manera influyen en la progresión del ciclo de las necesidades y a entender para darse cuenta.

> *Los mecanismos de evitación son perturbaciones del contacto, puesto que son impedimentos para lograr una completa satisfacción de las necesidades, ya que estas*

> *sólo pueden verse satisfechas si se produce un contacto fluido con el entorno. (Forgas 2022, pag 88)*

La *introyección* consiste en incorporar de forma indiscriminada del entorno, sin filtro, conceptos, valores, ideas, creencias. Tragamos de forma pasiva aquello recibido, ya sea de la familia o la cultura, sin masticación previa. La interrupción se puede producir durante la excitación, el self entonces desplaza su propio deseo o apetito potencial por el de algún otro. Perls nos dice que la actitud hacia el entorno es resignada (pelvis fuertemente retraída, respiración retenida) y, por tanto, fuertemente infantil y sumisa[69].

> *Lo que tragamos íntegro, aquello que integramos indiscriminadamente, lo que ingerimos en vez de digerir, pasa a ser parásito, un cuerpo extraño que hace de nosotros su morada. No forma parte de nosotros, aunque presente la apariencia de serlo. Aún es parte del ambiente (Perls, F. 1976 pág. 36)*

La sexualidad del éxito, que persigue el orgasmo como un trofeo, inspirada mayoritariamente en el porno y en Hollywood, es un gran ejemplo de cómo hemos introyectado como sociedad y como individuos lo que se supone que es sexualidad. Y no estoy poniendo en duda el gozo de la animalidad de la sexualidad reproductiva o la recreativa, ese animal interior que se deja atravesar por los sentidos y el instinto. Pero si una mirada crítica a aquello que muchos de nosotros y nosotras hemos usado como fuente de aprendizajes sexuales.

Fritz Perls usaba la metáfora de la masticación como contrapartida al introyecto engullido, una manzana engullida entera nos daña, si la masticamos la podemos incorporar y nos nutre. Una sexualidad coito céntrica, que mira al orgasmo como meta, que cosifica el cuerpo, nos daña, una sexualidad Ítaca, centrada en el proceso, amplia, sin expectativas, sensitiva, la podemos incorporar y nos nutre. Los introyectos los trabajo en círculos de hombres y círculos de mujeres con preguntas específicas, para compartirse y poner el foco en las creencias limitantes y exigencias que nos autoimponemos. Visibilizar lo introyectado ayuda a su digestión.

En la introyección hemos corrido el límite entre nosotros mismos y el resto del mundo tan hacia dentro de nosotros que casi no queda nada de nosotros. Me sumo a la manera de trabajar los

---

[69] Citado en *(PGH, 1951, pág.* 288*)*

mecanismos de evitación que propone en su Tesina de la AETG de 2014 Antonio Amador, que sumaría a lo ya dicho:

- Potenciar el proceso de discriminación y asimilación. Darme cuenta de mis creencias.
- Discriminar lo nutritivo de lo tóxico y elegir con que me quedo.
- Devolver, vomitar, expulsar hacia el exterior lo que no es mío[70].

La *proyección* consiste en volcar afuera aquellos aspectos rechazados de nosotros mismos. Es la tendencia a atribuir a los demás los sentimientos y deseos propios, de lo que se origina en uno mismo. El caso más patológico de proyección podría ser el delirio paranoico, donde se atribuye y se ve en el ambiente todos los deseos y sentimientos no reconocidos. Podemos considerar la proyección negativa, como aquella que muestra lo que rechazo en los demás y no veo en mí, o proyecciones positivas, como aspectos que me gustan de los demás y que me cuesta ver en mí.

En consulta y talleres encuentro una proyección - des responsabilización entorno a la sexualidad, que es poner en el otro cómo me gustaría que fuera, o una imagen idealizada de cómo me gustaría que fuera o tendría que ser. En la intimidad, este es un juego de no asumir cómo una se duele, o cómo uno evita el dolor poniéndolo en el otro. Por ejemplo, hay algo que me molesta de mi pareja, o que me frustra, no me gustan cosas que hace o dice, porque no son como me gustarían que fueran. Pongo afuera algo como propio que no puedo contactar, mi identidad no puede contactar y pongo lo propio fuera. Proyecto en ella el enfado mediante descalificación. Así pues, parte del trabajo gestáltico tiene que ver con una reapropiación, un reconocimiento de aquello proyectado para poder responsabilizarse, un asumir, integrar y trabajar esos aspectos negados o rechazados de nosotros mismos como paso previo para poder cambiar:

- Identificación y apropiación de lo proyectado.
- Frustrar el singular estilo perceptivo de mí mismo y del mundo. Cambiar mi foco de visión de la realidad, descentrarme.
- Ponerme en el lugar del Otro.
- Observarme y contemplarme a mí mismo.
- Hablar en primera persona.

[70] Citado en Amador Antonio (2014, pág.74) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG

La c*onfluencia* consiste en la pérdida de límites entre una misma y el entorno, nos fusionamos con el otro (o los otros). Es un quedarse pegada, perderse de una misma, comulgando con sentimientos, ideologías ajenas. Es el no contacto, cuando es neurótico. Los casos de personas que entran en sectas o credos religiosos sectarios, son claros ejemplos de confluencia (e introyección). Otro ejemplo de confluencia es el de los bebés, al principio, que no distinguen entre dentro y afuera, entre ellos y el otro. No hay diferenciación todavía. Entonces este mecanismo tiene algo de perpetuar el estado bebé, para evitar los riesgos de la diferenciación. Para Perls es la interrupción del contacto antes de la nueva excitación primaria, el objetivo es conseguir que el otro haga todos los esfuerzos.[71]

> *Los momentos de éxtasis o concentración extrema, los adultos también pueden sentirse confluyendo con el ambiente. Los rituales exigen este sentido de confluencia en que los límites desaparecen temporalmente y el individuo consigue identificado con el grupo. […] normalmente sentimos en forma bastante aguda el límite entre nosotros mismos y el otro, y su disolución temporal es experimentada como un algo muy impactante. Pero cuando este sentido de identificación total es crónico y el individuo es incapaz de ver la diferencia entre él y el resto del mundo, esta psicológicamente enfermo. (Perls, F. 1976 pág. 42)*

Esta cita de Perls respecto al ritual o al éxtasis, en referencia a la confluencia, es claramente uno de los entrenamientos en el proceso de capacitación erótica, el de fusionarse con el otro o contigo mismo (presencia y energía) en un ritual de encuentro para favorecer el contacto, y así poder diferenciarse después, sin confluir, ni proyectar. Esa diferenciación formará parte del ritual, del proceso que nos permite volver a uno mismo. Sería una práctica de la Trascendencia, el aspecto sano de la confluencia según la propuesta de Peñarrubia, ir de una sexualidad o intimidad confluyente a una intimidad trascendente, donde experimentar entrega, rendición, fusión amorosa, contemplación, belleza y todo aquello denominado experiencias cumbre. Otra manera de nombrarlo es desde el proceso ritual y sus fases según Turner[72]: Separación, “communitas”, reintegra de vuelta a la identidad habitual. Es el momento de “communitas” en el que se vive una nueva identidad gracias a la confluencia. Esa misma confluencia en su extremo enfermo es la psicosis, la pérdida de los propios límites de la identidad de forma no voluntaria y no controlada.

---

[71] Citado en *(PGH, 1951, pág.* 287*)*
[72] Turner en la Tesina de Lluís Fusté, pág. 61

La *retroflexión* consiste en volverse contra uno mismo, es hacerse a uno mismo lo que se quisiera hacer al otro. Es una forma de evitar el contacto con el otro haciéndonos a nosotros mismos lo que quisiéramos hacer a los demás. Es el proceso que consiste en reformarse a uno mismo. De un modo general, cualquier acto de autocontrol deliberado durante un compromiso difícil es una retroflexión[73].

> *[El retroflector] deja de dirigir sus energías hacia afuera en un intento de manipular y llevar a cabo cambios en el ambiente que le satisfarán sus necesidades; más bien reorienta su actividad hacia adentro y se substituye a sí mismo por el ambiente como objetivo de comportamiento. En la medida en que hace esto, divide su personalidad en "hacedor" y en "hecho a". Literalmente, llega a constituirse en el peor enemigo de sí mismo. (Perls, F. 1976 pág. 44)*

> *Se puede observar la satisfacción directa de la retroflexión cuando el impulso es erótico, como en la masturbación; la masturbación es una especie de violación. […] Pero como la satisfacción viene a través de la mano agresiva, el placer sexual es irrelevante. (PGH, 1951, pág. 292)*

Lo que retroflectamos es eminentemente sentimientos negativos, auto punitivos. Pierret señala que algunos signos que denotan la presencia de retroflexión pueden ser: temblor, agitación, y/o insomnio. Al retroflectar la movilización de energía no sigue su curso sino que se vuelve contra sí; puede ser tanto física (sistema muscular o psicosomático; como por ejemplo la úlcera, que significa devorarse el estómago), como estar constituida por ideas psicológicas. Autocrítica, autoagresión o culpabilización, mostrándose como un control hacia sí mismo, y hacia nuestros impulsos. La culpa puede ser una retroflexión, porque puede ser resentimiento o rabia no expresados. Lo erótico también se retroflecta, en lugar de poner en juego el deseo y llevar hacia el contacto lo erótico, retroflecto lo que no se puede acoger. Tal vez por miedo al rechazo, humillación o inseguridad se acaba a menudo en una sexualidad retroflectada con sus itinerarios masturbatorios. La estrategia de trabajo ante la retroflexión siempre tiene que ver con[74]:

- Terminar o completar la acción dirigida hacia afuera.

---

[73] Citado en *(PGH, 1951, pág.* 291*)*
[74] Citado en Amador Antonio (2014, pág.75) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG

- Redireccionar emocionalmente y expresivamente el impulso que llevo hacia dentro hacia un impulso orientado al exterior.
- Exagerar mis movimientos.

El *egotismo* es un retraso en la espontaneidad, una interrupción en la relajación del control o de la vigilancia, en el contacto final, cuando se trataría de abandonarse al comportamiento que llevaría al crecimiento. Es poner nuestras necesidades por encima de cualquier otra consideración. Me gusta como lo expresa Fritz Perls con respecto al encuentro sexual masculino.

> *El mecanismo para evitar la frustración es la fijación, la abstracción del comportamiento controlado fuera del proceso en curso. Un ejemplo típico, es el esfuerzo por mantener la erección e impedir el desarrollo espontáneo del orgasmo. Por ese medio, el individuo comprueba su potencia, que "puede", y consigue la satisfacción de su vanidad. Pero lo que está evitando, de esta manera, es la confusión, ser abandonado. (PGH, 1951, pág. 293)*

Creo que en este ejemplo que usa Perls para ejemplificar el egotismo, nos podemos sentir representados un 95% de la población masculina en algún momento de nuestra salida al mundo. Contrariamente a la confluencia, en la que se pierde la frontera del contacto al fundirnos con el otro, el egotismo es una inflación del ego, un incremento defensivo de mí mismo en detrimento del otro. Y muchos autores sitúan al egotismo como una fase casi inevitable en el proceso gestáltico para transitar hacia la autorresponsabilidad, el autoapoyo y la autoafirmación. En extremo lleva a enormes dificultades en establecer un contacto amoroso con los demás[75], así pues, parte del trabajo a realizar tiene que ver con poder danzar entre polaridades, atender lo mío y reconocer la necesidad del otro. Aunque el significado de Egotismo, es prácticamente el mismo que egoísmo, de uso más común, la palabra egoísmo tiene connotaciones morales e incluso religiosas que desenfocan el asunto psicológico fundamental: el egotismo es un mecanismo de evitación del contacto, en este caso del contacto con el otro y con sus necesidades[76].

Desde la terapia gestalt el termino d*esensibilización* o *deflexión* hace referencia a la manera como nos volvemos menos sensibles a los estímulos externos e internos reduciendo la calidad

[75] Citado en Forgas 2022, pág. 105
[76] Citado en Forgas 2022, pág. 104

de atención a las sensaciones o disminuyendo la capacidad de los órganos de percepción. (Como mecanismo de evitación es lo que los Polster denominaron *deflexión)*. Durante la desensibilización la experiencia del cuerpo está amortiguada, minimizada, se vuelve menos accesible a la consciencia. El sentido de realidad plena se pierde[77]. El aburrimiento, la apatía y la des-energización son también deflexiones típicas que desvitalizan la relación. Esta interrupción o perturbación del ciclo tiene que ver con la dificultad en darse cuenta o para sostener lo que estoy sintiendo, ya sea excitación sexual, dolor, tensión, molestia. Si no me entero, no puedo sentir lo que estoy percibiendo que sería el disparadero del proceso, del ciclo. Hay rigidez muscular e intelectual que impide la excitación corporal. Mis sensaciones corporales están reprimidas. No siento mi necesidad y no tomo contacto con ella

La persona que deflecta tiene la energía distribuida por todo su cuerpo en lugar de centrarla en el objetivo específico, suelen ser personas que sienten una gran sensación de vacío en el pecho y abdomen, viven en la superficialidad ya que desvitalizan cualquier tipo de relación. Su frase es "tiro la piedra y escondo la mano". La estrategia de trabajo ante la deflexión es[78]:

- Tomar contacto con lo que estoy evitando. Frustrar el estilo deflectivo. Forzarme a estar presente.
- Focalizar mi atención en las mil formas que utilizo para huir de mí mismo y de los demás.
- Arrinconar, acorralar y dejar sin escapatoria. Exagerar movimientos.
- Investigar la tolerancia a la frustración. Investigar si hay fantasías catastróficas.

La práctica en el sensar, sería una posible vía para restablecer esta capacidad del darse cuenta y recursos para sostener lo que me pasa (si solo senso se puede disparar más la angustia):

- Cargarme de energía a través de la respiración y el movimiento.
- Focalizar mi experiencia sensible a través de mi cuerpo.

La movilización de estos mecanismos de evitación, el liberarnos de uno y pasar a otro, el darse cuenta, aunque sean todos ellos mecanismos neuróticos, es beneficioso puesto que esa movilización afloja la cualidad básica de la neurosis, que es la fijación.[79]

---

[77] Citado en la Tesina de Elena Calvo: *Cuerpo e intimidad: Una reflexión desde la Terapia Gestalt. AETG*
[78] Citado en Amador Antonio (2014, pág.77) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG
[79] Citado en Peñarrubia, P. 2008, pág. 159

6.4.2 El ciclo de la experiencia

El ciclo gestáltico, o de la experiencia, me inspira como mapa en esta tesina desde la perspectiva que nos ofrece Paco Peñarrubia de ver el ciclo en dos mitades, dos estadios, la parte preparatoria al contacto y la parte resolutoria del contacto. Mirando el trabajo que propongo con este mapa, me doy cuenta que el foco de la experiencia está puesto en trabajar la sensación, la sensibilización, es decir, el ciclo de la experiencia en su punto dos, entre la sensación y la toma de conciencia, o sea, la sensación es ese lugar que todavía no tiene nombre que está difuso, que registramos y que no sabemos nombrar, y conciencia sería el darse cuenta, el poder nombrar eso que nos está pasando, ahí aparece la figura y la necesidad a ser satisfecha. Algo también muy desarrollado en la práctica del movimiento auténtico de Janet Adler, soy el que se mueve desde la sensación y al mismo tiempo el testigo de eso que se mueve, el que se da cuenta y puede nombrar la experiencia.

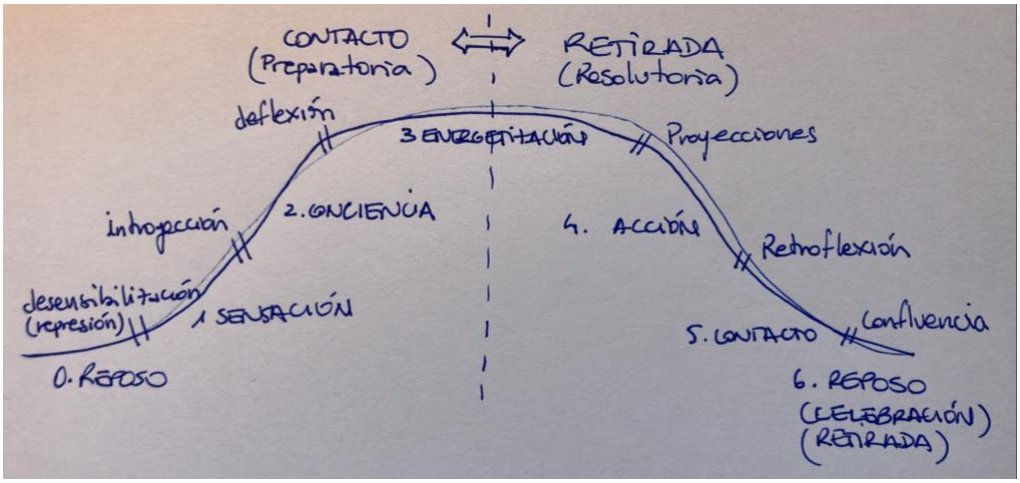
De los diferentes autores que hablan del ciclo gestáltico, mapa que nos ayuda a entender cómo podemos restablecer ese equilibrio homeostático del organismo, Goodman, Perls, Ginger, Zinker, Katzeff, el ciclo que más afin me siento es el de Zinker y Katzeff: Reposo, sensación, consciencia, energetización, acción, contacto, reposo. Añadiendo la celebración del contacto o la satisfacción antes de volver al resposo, al punto 0. La celebración sería una manera de anclar la satisfacción, como un darse cuenta o poner consciencia del contacto. Es Michel Katzeff quien añade un paso intermedio entre el contacto y la retirada, la satisfacción, realización o celebración del contacto, degustar lo ingerido, lo bebido, disfrutar del contacto antes de retirarse. A mí me gusta pensarlo así. Dejar espacio para sentir el cambio que se ha producido y disfrutar de él. Vivir el placer del afecto, el placer del momento, es la experiencia del contacto final, cuando la frontera entre el sí mismo y el otro desaparece, el punto culminante del ciclo que permite retirarse plenamente satisfecho[80]. Como bloqueo antes de pasar a la etapa de reposo podemos reseñar la insatisfacción, la falta de libertad para la realización. Si no acabo de satisfacerme no logro pasar al reposo, no permito la alegría que trae la realización y quedo bloqueado en la insatisfacción del momento, sin lograr sentir un gozo pleno.

> *La vida de un organismo puede definirse como la búsqueda constante de equilibrio entre sus necesidades y su satisfacción. Toda acción que tiende a la búsqueda o recuperación de ese equilibrio es lo que en psicología se llama conducta. Los seres*

[80] Citado en Amador Antonio (2014) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG

vivos, pues, desarrollamos conductas que buscan constantemente el restablecimiento del equilibrio homeostático. (Forgas, 2022, pag 108)

Gran parte del trabajo de esta tesina está enfocado al desarrollo de estos puntos dos y tres del ciclo de la experiencia en las etapas de Zinker o Katseff. Es decir, de la parte preparatoria del ciclo. Y también, como no, de los puntos cinco y seis, el contacto y la retirada, donde añado la resolución o consumación, o sea, la celebración del contacto, la celebración de la parte resolutoria del ciclo. Anclar la nutrición del contacto, celebrar, ritualizar, dar espacio para sentir y practicar la celebración son aspectos importantes para todas y se hace especialmente interesante en los caracteres con mucha oralidad.



Perls, Hefferline y Goodman denominan a estas interrupciones "*pérdidas de la función yo*". Para ellos, toda interrupción en cualquiera de las fases del ciclo se convierte en una situación inacabada y tiene consecuencias para la experiencia de contacto.

Viendo el ciclo de la experiencia como dos partes, una que tiene que ver con el darse cuenta y una segunda parte referida al contacto, veo que la propuesta de esta tesina es un entrenamiento de esta parte preparatoria del ciclo (sensación-conciencia-energetizacion) y también de la parte resolutoria del mismo (acción-contacto-retirada-celebración). Lo explica de esta manera, tan pedagógica y aclaratoria para mí, Paco Peñarrubia.

"Si entendemos que esto (el ciclo) es una polaridad […] entonces se hacen más operativas estas dos mitades del ciclo en el trabajo psicoterapéutico, ya que hay personas cuya dificultad neurótica tiene más que ver con la primera parte Son expresivas, actúan, contactan… Pero con muy poca conciencia de sí, así que la

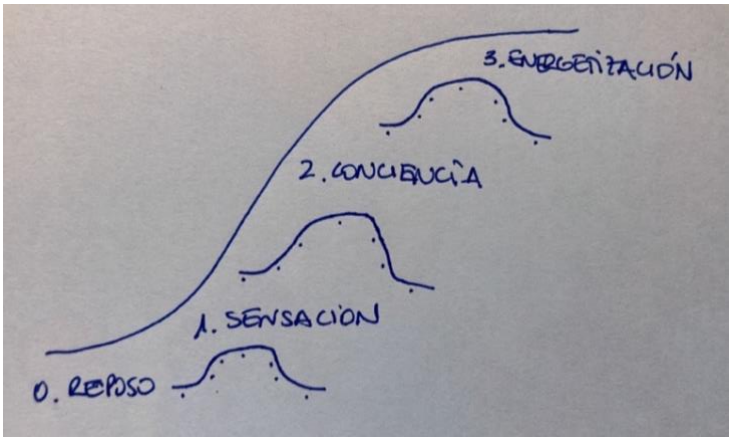
actividad terapéutica deberá dirigirse más explícitamente hacia uno de los pilares de la Gestalt el darse cuenta (punto 2).
Otras personas tienen más capacidad de introspección, de percatarse de sí, pero les falta poner en práctica el resultado de su conciencia, así que la actividad terapéutica de dirigirse más a plasmar en el mundo (acción-contacto) aquello que han descubierto de sí." (Peñarrubia, 1998, pág 168)

Hay otro aspecto del ciclo gestáltico que me gustaría rescatar aquí, que he escuchado de Cristina Nadal: en cada etapa del ciclo se inicia, a su vez, un ciclo gestáltico. Por ejemplo, en mi darme cuenta de que estoy enfadado con un amigo, he pasado primero por sentir, la sensación, calor, mofletes sonrojados, mandíbula apretada. Tal vez, han permitido tomar consciencia de esas sensaciones y poder nombrarlas, para energetizarme.

Dentro de la energetización se inicia un nuevo ciclo que me permite por un lado dar espacio a la sensación y carga energética que está incrementando en mí, y por otro aumentar el darme cuenta de eso que voy nombrando. Este ciclo dentro de la fase de energetización, da paso a la acción, que podría ser ir hacia hablar con el amigo o a darle golpes a un cojín y gritar para transitar y expresar ese enfado. La acción seria, a su vez, la fase de satisfacción del ciclo gestáltico dentro de la energetización.

En esta etapa de acción, de nuevo, se da un ciclo gestáltico entero, que permite aumentar el volumen de lo que hay, incrementar la percepción de esa acción en el darme cuenta en el cuerpo, y así sucesivamente con el contacto, que podría ser la expresión de ese enfado, para entrar en la retirada o reposo (previa celebración). Esta visión del ciclo sería como un aumentar el espacio intrasubjetivo, aumentar la frontera de contacto, dar espacio al darse cuenta en cada uno de las etapas del ciclo. Y eso pasa irremediablemente por un darse cuenta corporal, un autosoporte corporal.

"El contacto es relevante y creativo solamente si existe el soporte necesario para sostenerlo. Cuando hablo del soporte me refiero al autosoporte"(Perls, 1994, pág. 144).



¿Cómo interrumpo el ciclo? La especialidad de la casa

> *Perls definía el neurótico como una persona que se entrega de forma crónica a la auto interrupción. Estos transtornos del funcionamiento del self suelen llamarse en general resistencias. Pueden constituir mecanismos de defensa apropiados a la situación, o bien, por el contrario, bloqueos anacrónico rígidos, dándo fe de un funcionamiento patológico que evita el contacto auténtico. (Perls, citado por Ginger, 1995, pag 173)*

Reconozco aquí que siendo una de las bases teóricas importantes de la Terapia Gestalt, los mecanismos de evitación, no es algo que use mucho en su desarrollo completo en el trabajo experiencial que presento. Tal vez sería otra posibilidad para ampliar o profundizar en este trabajo. Tal y como afirma Paco Peñarrubia, no es tanto el nombre del mecanismo de defensa que usamos para interrumpir el ciclo, sino que todos los mecanismos son neuróticos por la falta del darse cuenta, así que todos deberían ser considerados como previos al punto 2 (conciencia). Y de eso sí que va la propuesta experiencial, de incrementar el darse cuenta.

> *"Y creo que la patología individual (el carácter) va a determinar en buena parte que una persona, se incline más en proyectar que retroflectar y viceversa, de forma que tenderá a interrumpir su propio ciclo experiencial con el mecanismo neurótico más desarrollado y habitual. Además, hablando en rigor, todos los mecanismos son neuróticos por la falta del darse cuenta, así que todos deberían ser considerados como previos al punto dos (conciencia o darse cuenta)." (Peñarrubia, 1998, pág 167)*

En ese darse cuenta, algo que aporta el mapa del Tantra a la Gestalt, que la amplía, tiene que ver con la proyección. La proyección según Paco Peñarrubia interfiere entre energización y acción, mientras que para Zinker, interrumpe entre sensación y conciencia. En ambos casos nos sirve en el contexto del grupo que planteo a continuación: cuando hacemos prácticas en parejas de respiración o contacto, en las que se propicia la intimidad, aparece la proyección, ya sea lo que proyecto de mi deseo o anhelo en el otro, o de la necesidad de hacerlo bien, de ser querido, que interrumpe el contacto (según Peñarrubia) o aparece como una resistencia al darse cuenta (según Zinker) en el ciclo.

Así que hay toda una fase del proceso de la experiencia a dos, del compartir en parejas, en que este mecanismo puede generar mucho ruido. La expectativa que se despierta puede ser grande cuando trabajamos la intimidad, hay anhelo en nuestra vida o entra en juego el deseo y la falta de permiso de este deseo (ese sería otro ciclo a revisar). Con la práctica, mucha práctica y una buena integración, he ido entendiendo que ese *partenaire*, es como un espejo, que me devuelve a mí, con mi experiencia, con mi interiorización y por ende, con mi dificultad para estar en lo que estoy o mi capacidad de estar en contacto y con gozo.

Entonces esa proyección muy activa al principio, nos permite también atravesarla, para ir dando espacio a la *indiferencia creativa*, al vacío de no saber que acontece y estar suficientemente abierto para sentir lo que se siente. Por ejemplo, siento mucha energía, fuego, excitación y la proyección, colocar en el otro tal o cual valoración, me inhibe de este sentir, o me des-responsabiliza de lo que estoy sintiendo (ese fuego es tuyo, aunque se despierte en el contacto con x persona). Con las prácticas y la repetición, la interferencia de la proyección se desvanece, dando más espacio para la experiencia y validación a la exploración de lo que está pasando, sea la que sea.

Otro mecanismo importante al que atender, es la introyección, se da mucho en las prácticas individuales, sobre todo, donde aparecen los deberías, el querer hacerlo bien, el querer tragar antes que digerir o transitar. Por ejemplo, en un ejercicio de gesto respiratorio, donde poco a poco pongo el foco en la percepción de la respiración y el movimiento que esta respiración involuntaria causa en el cuerpo. Esto que pasa de forma natural, es interrumpido, a menudo, por la idea de cómo debería ser y el querer que sea ya de esa manera, el mandato. Ese exceso de presión, ese querer llegar a la meta (como en el porno) y hacerlo bien, antes que aprender, transitar, dejar que el cuerpo vaya entendiendo y atendiendo lo que acontece en ti (curiosidad).

Esta manera aprendida de estar en el mundo, puede ocasionar además de sufrimiento, parálisis, tensión y una confirmación de que hay algo errado en uno mismo. A su vez transitar, practicar y entrenar puede ser el antídoto, ampliando la frontera de contacto, ampliando una nueva realidad y una nueva experiencia que enriquece la vida.

> *La disfunción se superará de verdad sólo cuando se encuentre su causa original y se trabaje con ella, solo cuando el terapeuta sea capaz de verla como una manifestación de la persona completa (que es mucho más que un pene o cualquier otra parte del cuerpo) y descubra que muy posiblemente esto que ocurre en la vida sexual de la persona, no es sino un reflejo de lo que ocurre en muchos otros espacios de su vida". (Fernández Romero, F. Las disfunciones sexuales: otra voz de los demonios. Revista Figura/Fondo, no 10, 2001, pág. 138)*

En multitud de ocasiones introyectos, asuntos inconclusos y experiencias obsoletas interfieren en la sexualidad, y lo que en principio parecía explicarse por una interrupción, por ejemplo, en la sensación por el mecanismo de la desensibilización, era en realidad un problema de contacto debido a la confluencia[81].

[81] Citado en Amador Antonio (2014, pág.86) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG. Se explica un ejemplo muy clarificador en la página 86 de esta Tesina.

6.5 Polaridades

El mundo es una sucesión de polaridades. Conocemos la noche porque conocemos el día, sabemos qué es estar tensos y relajados, despiertos o dormidos, social o antisocial, lo que es la derecha porque conocemos la izquierda, y así hasta un infinito de posibilidades. Las polaridades, pues, son un mapa más desde el que explorar, desde el que mirar lo real.

Pero mientras que el mundo es multicolor y lleno de matices, los humanos tenemos por costumbre definirnos con un solo aspecto dentro del amplio espectro que en verdad es nuestra personalidad. Esto es el llamado autoconcepto. Nos creemos esa parte de nosotros como si fuera una totalidad cuando decimos "soy tímido", "soy buena persona", "soy fuerte", etc.

Esos conceptos sobre nosotros los usamos para darle una coherencia a nuestro comportamiento, identidad, supervivencia, necesitamos tener una sensación de estabilidad. El autoconcepto, además, también proviene del rol que tuve que actuar en mi familia, así como de todas aquellas definiciones sobre nosotros que usaban nuestras primeras figuras de apego "eres una chica responsable", "eres un trasto", "eres listo pero muy vago", etc. Y todo ello nos dificulta vivenciar el polo no aceptado, así como perturba o dificulta la vivencia satisfactoria de la emoción opuesta.

La Terapia Gestalt concibe el ser humano como un todo, que incluye lo interno y lo externo, lo aceptado y lo rechazado, y para ello propone vivenciar las partes reprimidas en nuestro interior. Y no solamente aquello oscuro de la personalidad sino también aquel conjunto de instintos, habilidades o cualidades positivas, creativas, que han estado largo tiempo enterradas o sepultadas por el autoconcepto.

Una de las técnicas principales consiste en representar al opuesto y descubrir cuánto hay nuestro que habíamos dejado fuera de la conciencia. Otra manera es reapropiarnos de lo que hemos proyectado[82] en otras personas que a priori nada tenían que ver con uno. También podemos probar a exagerar alguna parte con la que nos sentimos muy identificados, vernos así nos ayuda a tomar distancia, desidentificarnos de nuestro "yo" y flexibilizar nuestra conducta.

[82] Lo proyectado, como definimos anteriormente, es la tendencia a atribuir a los demás las partes propias negadas o rechazadas, con las que vivimos en conflicto.

> *El trabajo gestáltico de polaridades es precisamente el antídoto a este empobrecimiento y falseamiento. Cada rasgo o aspecto del autoconcepto debe incorporar su opuesto como forma de disolver esa pseudo-identidad y acercarse a otra identidad menos estática, más espontánea y auténtica de sí. (Peñarrubia, P. 2008 pág. 128)*

En definitiva, el objetivo en Gestalt con las polaridades es lograr a través del darse cuenta vivenciar una integración de las partes negadas, y así poder funcionar en la vida de un modo más pleno y rico, menos previsible, identificado. Integrar aspectos negados en uno no es fácil, y como es lógico genera resistencias porque implica despedirse del autoconcepto, y que de manera neurótica[83] nos ha aportado beneficios, capacidad de adaptación, supervivencia.

> *El trabajo gestáltico en este aspecto consiste, pues, en llegar a aceptar que no hay incompatibilidad real entre estos opuestos, que somos una realidad en continuo proceso, en que distintos aspectos de mi van apareciendo según cambian las circunstancias. Pasar del "soy esto o aquello" al "soy esto y aquello". (Forgas, S. 2022 pág.74)*

Zinker, en su teoría de las polaridades, sostiene que si no me permito ser malvado nunca seré genuinamente bondadoso, por lo que si estoy en contacto con mi propia maldad y amplio esa parte de mi mismo, mi bondad, cuando se manifieste, será más rica, más plena, más completa. Si no me permito a mi mismo tener contacto con mi feminidad, mi masculinidad será exagerada, hasta perversa, seré un tipo duro. Para crecer como persona y tener con los otros experiencias de conflicto más productivas, la vía es ampliar mi autoconcepto. Integrar aquellas partes de mí mismo que no apruebo[84].

Este trabajo de polaridades nos puede traer flexibilidad identitaria como meta para algunos caracteres, y para otros todo lo contrario, y puede ser considerado también, como un trabajo de desidentificación del yo ideal, y por tanto, falso, que apuntaba Karen Horney con la imagen idealizada de uno mismo, que acaba siendo una verdadera cárcel. Puntualizando aquí con la

---

[83] La neurosis supone un oscurecimiento de la conciencia, un deterioro del "darse cuenta", con distintos grados de perturbación, según Paco Peñarrubia. Según Perls la neurosis es síntoma de una maduración incompleta. Perturbaciones del contacto, es decir, dificultades en el reconocimiento y la gestión de las necesidades propias, y la manera en cómo actuamos en el medio donde estamos para lograr su satisfacción.

[84] Citado en Tesina AETG, 2014, Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt, de Antonio Amador Ruiz

idea del Yo Ideal Motor, versus el Yo Ideal Tirano[85], que son diferentes y el primero es necesario, ayuda, nos pone en la vida, con la vida.

> *Podemos diferenciar artificialmente (polarización), para comprender mejor el campo total (integración), o viceversa: enfoca la situación para determinar las partes en pugna que no permiten que dicha situación avance naturalmente (autorregulación). (Peñarrubia, P. 2008 pág. 127)*

Y pasar de ser "*esto o aquello*" a "*esto y aquello*" es un tránsito, este estar en tránsito, el ser esto y aquello, el ser una versión más espontánea de sí, es algo que ofrece este modelo de capacitación erótica en su entrenamiento. Hago un paréntesis aquí, porque también encuentro personas, las menos de las veces, que tienen que poder ser menos espontáneas en su proceso de capacitación erótica, o sea que su impulso vital, tenga más tiempo para sentir y menos reactividad, más sensación y menos acción. El entrenamiento, en sí mismo, es un tránsito, una aceptación del vacío y de la nada, una experiencia de muerte del autoconcepto y de renacimiento, o sea, de apertura a una realidad más rica y creativa. Lo que Fritz Perls nombraba como atravesar el estado fóbico, o el miedo a perder viejas identificaciones y abrirse a aspectos desconocidos, que son fuente de creatividad. Atravesar esos espacios en que lo viejo ya no nos sirve y lo nuevo está por aparecer, es un tránsito lleno de incertidumbre y a la vez, entereza y creatividad. "Morir y volver a nacer no es fácil", decía Fritz Perls. Y de cómo es morir y volver a nacer en esta propuesta de capacitación erótica, entro en detalle más adelante.

> *El vacío fértil aumenta el autoapoyo mostrándole a quien lo experimenta que tiene muchas más cosas en la mano de las que se imagina…La experiencia del vacío fértil no es subjetivo ni objetivo. Tampoco es introspección. Sencillamente es darse cuenta sin especular. (Perls, F. 1976 pág. 101)*

Y parte del camino propuesto en esta Tesina tiene que ver con explorar maneras de acrecentar la capacidad de habitar el vacío fértil, esa nada o punto 0, esa neutralidad entre opuestos donde nada ha florecido todavía y donde se dan las potencialidades creativas. Ese lugar que para los creadores artísticos tal vez es más conocido y tienen más capacidad de sostener y acompañar. Esa nada que los orientales llaman ninguna cosa "no-thingness", no hay cosas ahí, pero sí

[85] Idea extraída de Manual de Psicoanálisis para Terapeutas, de Javier Arenas

proceso, un transitar y un permitir entrar en contacto con. De alguna manera sería algo equivalente a lo que desde el reprocesamiento del Trauma llaman: crear más ventana de tolerancia a la sensación sentida, o sea, maneras de fortalecer la auto regulación del sistema nervioso autónomo y el sistema límbico emocional. Dar más tiempo al espacio intra subjetivo o una manera de ampliar la frontera de contacto organismo-entorno

> *La importancia de esta experiencia de la nada es que constituye un puente entre la evitación y el contacto, o como decía Perls, entre las capas fóbicas y explosivas de la personalidad. […] Perls definió la terapia gestáltica como la transformación del vacío estéril en vacío fértil. (Naranjo, C. 1990 pág. 61)*

6.5.1 Apolo-Dionisio una polaridad desde la visión de la Terapia Gestalt

Y una de las polaridades desde las que mirarse que aporta la terapia Gestalt a través de uno de sus pioneros, Claudio Naranjo, es la de Apolo-Dionisio. La polaridad, es pues, un eje con dos extremos (polos) unidos sin interrupción ni discontinuidad, solo diferenciados en grados a partir de un centro o punto cero, aportando una visión más amplia, una panorámica sin disociaciones, donde la oposición es más aparente que real, puesto que las partes están secretas e inseparablemente unidas. La conciencia y la espontaneidad, la primera como expresión de lo apolíneo y la segunda de lo dionisiaco.

Entendido lo dionisiaco en mí como aquella parte de uno que es espontánea, instintiva, que se deja ser, que se puede quitar de en medio, que expresa y fluye, arquetípicamente un Dios danzante. Como dice Peñarrubia: ”el énfasis dionisiaco tiene mucho de revulsivo contra la cultura represiva cristiana y burguesa que tanto desconfía de la instintividad”. Y lo apolíneo, como esta parte más lógica, cartesiana, la de los porqués, la concreción, la constancia, lo disciplinado, el desapego, la renuncia y la consciencia. Esta danza interior me acompaña, y me resulta muy útil para ver donde cada uno se cristaliza, se rigidiza, para observar tendencias internas, patrones y dificultades y facilitar así la toma de consciencia y el hacerse cargo a través de la complementariedad de esta polaridad. De conciliar. Así el grupo permite acercarse a lo temido por desconocido, a lo reprimido y peligroso para el autoconcepto, pero nadie llega a sabio antes de tiempo, no se adquiere la lucidez de Apolo sin familiarizarse con Dioniso, es decir, sin conocer la propia locura. El aspecto apolíneo del darse cuenta, de la elaboración y

comprensión profunda siempre es posterior (o simultáneo, nunca previo) a la acción espontánea[86].

> *Decía que el camino dionisíaco es una invitación a la entrega, a la renuncia al control, al disolverse. Y la entrega es algo así como un quitarse de en medio, un hacerse transparente a lo que quiera ocurrir a través de uno. (Naranjo, C. 2007, pág. 87)*

Esta parte dionisíaca en consulta individual y en grupo es una inspiración a no combatir lo que aparece, lo que sucede, entregarse a ello, por doloroso que pueda ser. Si quieres dejar atrás tu sufrimiento, vamos entrando en él. Como una especie de fe o confianza en el camino que pasa por atravesar y mantener la conciencia en medio del caos. Como un encuentro entre la entrega y el autoconocimiento. Lo apolíneo tiene que ver con el compromiso, con la constancia, con dedicar tiempo y espacio para profundizar.

> *El misterio dionisíaco es el misterio de la inmersión, que es una disolución de la mente individual en el todo. […] El misterio apolíneo, en cambio, es el misterio del fuego que lo quema todo, el misterio de la muerte interior de la desidentificación respecto a la corriente de la vida (Naranjo, C. 2007, pág. 98)*

Esta manera de mirar al ser humano me resulta muy parecida y complementaria a la polaridad Shiva-Shakti, masculino-femenino que propone la visión dual del tantra explicada en el apartado 5.1.1. El espacio grupal como espacio de encuentro y fricción entre unos y otros, así como entre aspectos interiores asociados a esta polaridad: lo tierno y receptivo, por ejemplo, versus lo activo y des-emocionado[87]. Lo femenino entendido como la energía que se mueve, lo que se expresa y lo masculino como la consciencia que observa (y acoge).

Y otro aspecto que recojo de esta polaridad, la metáfora de que los aspectos masculinos, o de representación del padre, se refieren al principio de realización y evolución y los femeninos, o de representación de la madre, al principio de supervivencia y seguridad. Me ayuda esta manera de mirar, a ver al grupo y sus componentes. Así, según Lacan, la palabra del terapeuta es el padre y su cuerpo es la madre, en otras interpretaciones, el terapeuta es el padre y el grupo cumple la función madre[88].

---

[86] Citado en Peñarrubia, F. 2014 pág. 186
[87] Citado en Peñarrubia, F. 2014 pág. 178
[88] Citado en Peñarrubia, F. 2014 pág. 178

> *Fritz Perls dice que en cada necesidad sopesan dos principios fundamentales: sobrevivir y evolucionar. El primero tiende a la protección (madre) y el segundo a la realización (padre) en un amplio sentido […]. El niño necesita integrar el padre, símbolo de afirmación y asertividad que le enseñe los valores y le guíe hacia la propia realización. Se desespera cuando le falta modelo en el cual inspirarse. Se siente pequeño impotente se precipita en un vacío sin esperanza. El padre representa la polaridad de la madre que, en cambio, ofrece el dulce relajamiento de los abrazos fusionales, que enseña estar a dejarse ir en la contemplación*[89] *(Ferrara, A. 1995 pág. 2)*

Y de rescatar esas cualidades de estar, también va este proceso de capacitación erótica, de afirmación y asertividad, por un lado, por ejemplo, al poner límites en el autocuidado, y de dejarse ir, entregarse en un abrazo fusional desde la contemplación, como mapa exploratorio de una cualidad de estar.

[89] Antonio Ferrara, citado en Peñarrubia, F. 2014 pág. 178-179

6.6 Modalidades comunicativas

En el encuentro o diálogo terapéutico en terapia Gestalt, terapeuta y paciente, acompañante y consultante, mantienen una relación colaborativa que requiere la presencia de ambos, y en cierta medida es más igualitaria que otros enfoques psicoterapéuticos, como la psiquiatría, la psicología cognitiva conductual (u otros enfoques clínicos) donde claramente uno es el experto y sabe lo que le conviene a la salud del consultante/paciente.

> *El modelo humanista no plantea una relación asimétrica o desigual (médico-paciente), en el que uno sabe, diagnostica, pronostica y prescribe, mientras el otro atiende y sigue indicaciones del primero […]. Al contrario, el tipo de relación que propone Rogers y también la Gestalt (así como la mayoría de terapias humanistas) es más horizontal o igualitaria. Obviamente sin llegar a serlo del todo, ya que uno es el terapeuta y el otro, el cliente, uno cobra y la otra paga, y el trabajo que se realiza debe estar necesariamente al servicio del segundo. (Forgas S. 2022, pág. 146)*

Carl Rogers[90] proponía tres actitudes básicas en el quehacer terapéutico que son perfectamente homologables a la Terapia Gestalt y me ayudan a volver a mi centro en mi práctica clínica: aceptación, autenticidad o congruencia y empatía del terapeuta.

La *aceptación* es colocarme en aceptar la experiencia del consultante tal y como es, evitando juicio de actos o pensamientos, además de respetar e interesarme sinceramente por él. La *empatía* tiene que ver con mi capacidad de ponerme en el lugar, en la vivencia que trae el consultante favoreciendo su apertura y promoviendo un espacio de seguridad que permite ahondar en la intimidad con uno mismo. La *congruencia o autenticidad* tiene que ver con estar en ese diálogo auténtico yo-tú con la consultante, ocupando el lugar de acompañante, pero comunicándome como ser humano, siempre al servicio del consultante, o sea en contacto con lo que me pasa y "poniendo" en juego eso que me pasa siempre que sea útil en el proceso terapéutico o la sesión en concreto. Sergio Forgas lo expresa de esta otra manera:

[90] Fue un psicólogo estadounidense, iniciador, junto a Abraham Maslow, del enfoque humanista en psicología. Partícipe y gestor instrumental en el desarrollo de la terapia no directiva, conocida como terapia centrada en el cliente, la cual renombró como terapia centrada en la persona.

> *Que el terapeuta procure ser auténtico o congruente significa que esté dispuesto a estar en contacto con sus propios sentimientos y que los pueda comunicar al cliente de forma abierta y honesta, siempre que esto esté al servicio del crecimiento del cliente. (Forgas, S. 2022, pág. 147)*

Así pues, esta propuesta hacia una capacitación erótica, este modelo incluye la aceptación del momento del otro, la empatía de sentirse el otro, y la congruencia de ponerse en juego, transparentarse cuando así se requiere al servicio del proceso, desde un espacio simpático de encuentro con uno y con el otro. Simpático en el sentido de un estilo de comunicación con la intención puesta en sintonizar emocionalmente, en el sentido de vibrar conjuntamente, sin que ello presuponga que ninguno de los dos tenga que perderse en el otro. Un laboratorio de exploración para el encuentro, para sintonizarse; sin obviar el paso necesario por la frustración de transitar por la desconexión, el miedo, o el rechazo, que se pueden dar en las exploraciones intrapersonales o interpersonales. Y es algo que aporta la Terapia Gestalt de Fritz Perls de forma enfática, el uso equilibrado entre simpatía y frustración:

> *sin privar el campo de su instrumento más importante: su intuición y su sensibilidad ante los procesos en curso del paciente. […] tendrá que aprender a trabajar tanto con simpatía como con frustración. […] el arte del terapeuta estriba precisamente en su capacidad de fusionarlos de modo que sean una herramienta efectiva. Para poder ser bondadoso tendrá que ser cruel. Tendrá que darse cuenta de las relaciones del campo total, tanto de sus propias necesidades y reacciones ante las manipulaciones del paciente como de las necesidades del paciente y sus reacciones ante el terapeuta. Y deberá sentirse con la libertad de expresarlas […] Con solamente simpatía, el terapeuta se convierte en paciente, podríamos decir que hace del paciente un malcriado. Con frustración solamente, el terapeuta se convierte en el ambiente hostil, con el cual el paciente sólo puede lidiar de un modo neurótico. En ambos casos, la terapia no da al paciente incentivo alguno para cambiar. (Perls F. 1976 pág. 106)*

Esta fórmula de simpatía y frustración es renombrada por Claudio Naranjo como apoyo y confrontación. Un apoyo de las expresiones auténticas de la consultante, lo genuino, y una confrontación de sus juegos manipulativos y neuróticos, o sea, evitaciones, falsedades, manipulaciones, acercadeísmos, etc. Y aunque puede haber tentación de caer en el consejo, la

recomendación, o incluso los deberías, rozando el abuso de poder[91] en la praxis terapéutica, un perpetuar ese padre/madre castradora que nos indica el Análisis Transaccional. En Terapia Gestalt acompañamos para acrecentar el darse cuenta sin ocupar un lugar jerárquico y favoreciendo un encuentro existencial entre un yo y un tú, que secunda la calidad humana en el encuentro.

Dicho de otro modo, el modelo de comunicación terapéutica propuesto por la Gestalt es un modelo simpático-confrontativo o apoyador-confrontativo. Simpático-apoyador en la medida que está presente el sentimiento de ambos, terapeuta y consultante; confrontativo, ya que cabe la posibilidad de que el terapeuta se permita la comunicación de sentimientos friccionales o confrontativos y también la frustración del consultante.[92]

Ginger lo nombra de esta otra manera:

> *En empatía con el cliente (es decir "en él"), en congruencia conmigo mismo (es decir "en mí"). En simpatía en la relación 'yo-tú' (es decir "entre nosotros") (*Ginger S. y A. 1993, pág. 173*)*

Lo explica de esta otra manera Paco Peñarrubia.

> *"[…]. La posición gestáltica, como cualquier otro tema que surja en la terapia, es evitar el acercadeismo (hablar sobre el asunto, analizarlo, etc) y abordarlo desde el darse cuenta de la experiencia en curso." (Peñarrubia, 1998, pag 203)*

[91] Esto daría para otra interesante y necesaria Tesina, para poder revisar como en la práctica clínica y en las Escuelas de Gestalt, perpetuamos modelos y formas de hacer que son abuso de poder. En palabras de Paco Peñarrubia, sería revisar cuando ocupamos más espacio del necesario como terapeuta: tomando posición de poder intelectual, primando necesidades propias, poniéndose salvador, prepotente, ortodoxo, etc. Y como el modelo patriarcal que nos constituye como sociedad, se cuela en la práctica clínica y en la docencia gestáltica. O como dice Bateson respecto al modelo sistémico relacional: «Por bien intencionado que sea el estímulo de sanar al prójimo, la idea misma de sanar implica siempre una idea de poder».

[92] Forgas S. 2022, pág. 151

7 Marco experiencial

"Cualquier libro puede describir una técnica,
pero una actitud debe ser transmitida por una persona"
Claudio Naranjo

Esta propuesta tiene más que ver con descubrir una actitud con la que estar y acompañarse a uno mismo y a los demás, que con un catálogo de técnicas con las que conseguir nada. O sea no va de conseguir, no va de metas[93], y sí va de tenerse paciencia, de aprender a mirarse mejor a través de unas experiencias que nos facilitan la práctica de una actitud y una mirada amable. En esto está puesto el foco del *modelo de capacitación erótica*.

Si vuelvo a la frase de la introducción de Claudio Naranjo, que el objetivo último de la terapia, o aquello que no hay que perder de vista, es restablecer la capacidad de amar. Y añadiría aquí, y todo aquello que oscurece la capacidad de darse cuenta de aquello que nos impide esa capacidad de amar.

Este proceso tiene que ver también con la Acción de Amar. Lo nombra de esta forma tan clara Allan Schore sobre el amor, el apego y la regulación emocional:

> *"El amor puede referirse a un sentimiento de ternura, pasión y calidez o también a la acción de amar, que implica expresiones de afecto físico, cariño y actos de bondad. En el primer caso, el amor es una intensa emoción intrapersonal, mientras que, en el segundo, supone una fuerte comunicación emocional interpersonal"*

Osho, místico indio y uno de los maestros iluminados de su época, nombra a su manera confrontativa, sobre la actitud y la práctica de una manera que me inspira:

> *" Se han escrito muchos libros sobre tantra y todos ellos hablan sobre la técnica. Pero el verdadero Tantra no tiene que ver con la técnica. No se puede escribir sobre el verdadero Tantra, tienes que embeberte de él. El verdadero Tantra no es técnica, sino oración. No se orienta hacia la cabeza, sino que es una relajación en el corazón." (www.tantrawithastiko.com)*

[93] Cuando nombro "no va de metas", me refiero a que no está en el campo del modelo conseguir mejor performance en lo erótico, amoroso, sexual. No va de tener más orgasmos, si ser mejor amante, pero sí de entrenar la capacidad de sentir, de ser sensual y de ampliar el abanico de posibilidades entorno a la intimidad con uno mismo y en los encuentros que impliquen intimidad.

Esta sería otra brújula de esta propuesta que aquí se inicia, embebernos en una práctica que nos permita la relajación del corazón. O cómo nos dice Albert Rams sobre "Su gestlat": "Lo más específico no es ni una teoría ni una técnica, sino una actitud, esencialmente, así que fundamentalmente un *cómo*, y no tanto un *qué"* [94].

7.1 De dónde vengo y dónde estoy

"Ojalá tengamos el coraje de estar solos,
y la valentía de estar juntos,
y tengamos el honor de que nos llamen locos"
Eduardo Galeano

Repito aquí las preguntas que me acompañan durante la Tesina expuestas en la introducción:

¿En qué consiste la experiencia?, esta experiencia ¿es individual o influye en el entorno en su creación?, si el ser humano sufre, ¿dónde se origina el sufrimiento?

¿Qué hago aquí? ¿Para qué he venido? ¿Qué sentido tiene todo esto? Si morimos mañana ¿habrá valido la pena este viaje?

De dónde vengo…

Esta propuesta experiencial la inicio bajo el nombre de Sexualidad Consciente en 2017, con talleres de dos horas primero y de una tarde (cuatro o cinco horas) después, donde exploro generar espacios de cuidado en los que poder adentrarse en estar con mayor escucha y presencia en el contacto con uno mismo y con los demás. Dinámicas individuales en grupo y grupales enfocadas en generar confianza y mayor capacidad de sentir/sensar. Maneras de adentrarse en el ciclo de necesidades, experimentarlo y sentirlo en vivo y en directo. Todo ello, con la estructura clásica de preparación, acción y recogida[95].

En algún momento del camino, me preguntaba qué es esto de la sexualidad consciente, cómo ser consciente de la posición del cuerpo, de sus movimientos, de la respiración, relajando las tensiones, estando en el cuerpo, en el presente, y dejando que la mente vague por el pasado y por el futuro con sus pensamientos. Es decir, que la sexualidad encarnada en el cuerpo, en el presente y abierta a lo que hay, sin objetivos, podríamos decir que es esta sexualidad consciente.

[94] Citado en Rams, A. 2018, pág. 53
[95] cómo se muestra en las páginas 44 a 46 de la Tesina "un trabajo para el Eros" de Lluís Fusté.

Lo que importa no es tanto lo que haces sino como lo haces. Siendo una sexualidad, no coitocéntrica, o sea no centrada en la genitalidad, sin ir detrás de ningún objetivo, sino más bien acogiendo con apertura lo que hay

Así que podríamos afirmar que la Sexualidad consciente y el Tantra son la transformación del sexo en amor por medio de la conciencia, y eso es posible si estamos arraigados en el presente. La conciencia podría ser mantenerse presente dentro del cuerpo momento a momento. Todo que ver con nuestro "continuum" de consciencia en la Gestalt.

Hacer salir al Mundo esta propuesta ha implicado también explorar las RRSS, y tropezar con su censura a determinados contenidos, o maneras de nombrar las cosas, con lo que el trabajo pasé a llamarlo Tantra y Gestalt ya a finales de 2018, con el subtítulo en pequeñito y sin que se vea, para una sexualidad consciente. Todo ello muestra de la sociedad puritana en la que vivimos, en la que nos desarrollamos y de la que seguimos inevitablemente afectándonos.

En estas propuestas de una tarde, me voy dando cuenta que los tiempos son importantes y las dos horas se quedan cortas, y con los talleres de 4 o 5h acaba pasando lo mismo. Y me surge la siguiente pregunta: ¿Estamos facilitando, como reflexiona Byung-Chul Han, estilos de vida alternativos que serían capaces de liberar a la sociedad de su narcisismo colectivo? Espacios de encuentro, de escucha, donde la vulnerabilidad tiene cabida, y donde generamos un ambiente de seguridad que nos permite abrirnos, compartir, sentirnos parte, y sí son espacios que nos liberan del narcisismo colectivo. Nos humanizan.

Así que van apareciendo espacios más largos de práctica, como retiros residenciales de 3 o 5 días, que me permiten ahondar en las propuestas y profundizar en los tiempos, entrando a veces en espacios no-tiempo. Ya en 2018, emerge también la necesidad de asumir estos talleres de forma individual, además de seguir compartiendo en co-terapia con mi compañera, Eugenia Gallifa, hasta 2021. Y ahora me doy cuenta de que parte de esa necesidad era, y es, ir descubriendo mi propio lenguaje y manera de hacer. La co-terapia daría para una Tesina en sí misma, y no entraré.

Así que en este trayecto de formatos y experiencias, mi yo terapeuta frente al grupo va transitando también por el miedo a no ser suficiente, a veces, a refugiarme tras mi compañera cuando la inseguridad apretaba, otras. Al mismo tiempo que iba discerniendo que donde es útil estar, tiene que ver con facilitar y acompañar la experiencia y las trabas del camino, más que

forzar a que nadie llegue a ninguna parte, o que hombres o mujeres tengan qué, tengan qué ser o conseguir nada que yo como terapeuta considere. Este sutil anhelo de algún terapeuta que he encontrado en espacios de práctica corporal, este empujar al hacer, he visto que puede provocar una resistencia mayor, o un amplificar el *perro de arriba* para conseguir no sé qué cosa, dificultando estar en el cuerpo y encarnarlo.

Facilitar la experiencia y el darse cuenta como un arte de lo sutil. Al mismo tiempo todo eso ha ampliado mi espacio interno para acoger a cada una dónde está, con su momento, con su dificultad para conectar con el cuerpo e ir escudriñando maneras de hacer posible este paso de la exigencia a la presencia.

Estos espacios de encuentro, nutrición y transformación, donde voy viendo que el sufrimiento pasa a un segundo plano, aunque sea por unas horas, se interrumpen abruptamente por un confinamiento que nos recluye y aisla, al tiempo que posibilita recuperar los espacios de contacto en casa. ¡No nos queda otra!

La oportunidad se transforma en llevar la práctica puntual y periódica del taller en sala, a un espacio cotidiano en casa donde ejercitarse, relacionarse, verse, mirars, sentirse y compartirse desde la distancia. Dicho de otro modo, el campo organismo/entorno cambia de lugar, y en palabras de Carmen Vazquez, *el self, el encargado de sintetizar e integrar nuestra experiencia, es una potencialidad del campo que se despliega en un proceso o secuencia temporal al contactar un organismo con su entorno, dando como resultado una experiencia de la que han sido co-partícipes y co-creadores. (Robine, 2016, pág. 36)*

Así pues con esas dos experiencias de campo diferentes, con diferentes potencialidades: desde casa, en la sala, sólo y en co-terapia; veo que voy *haciendo camino al andar*, y de ahí emerge también el deseo y la necesidad de alargar los encuentros. De anclar la práctica al cuerpo, de profundizar en estos espacios de pre-contacto, toma de contacto, contacto final y postcontacto, como una manera de acompañar lo que se va desplegando. Ha sido y sigue siendo un maridaje interno entre mi parte determinada, con foco, que pone dirección, constancia, perseverancia, control y que a su vez va aumentando su capacidad de escucha; y otra parte interna, más espontánea, intuitiva, fluida, que improvisa, que respira y siente. En la terminología del Tantra estaría hablando de la polaridad Shiva-Shakti (Conciencia-energía), tan necesaria una como la otra, y la escucha entre ambas, o como nos compartía Claudio Naranjo, con la polaridad Apolo-

Dionisios, desarrolladas ambas en los apartados 6.5 Polaridades y 5.1.1 Polaridades desde la visión del Tantra

y dónde estoy…

Los espacios de encuentro y práctica pasan a ser de ocho horas, o durante un fin de semana entre catorce y dieciséis horas, y retiros de cinco días, con formatos residenciales o encuentros en la ciudad. En los que voy trazando un itinerario por el cuerpo de abajo a arriba, por segmentos corporales, como un mapa para descubrir qué es esto de la Capacitación Erótica, de la sexualidad consciente, y del sensibilizarse. Un mapa para seguir investigando sobre las fronteras del contacto, y la capacidad de encarnar la polaridad Shiva-shakti, como fuente del darse cuenta. Así que aparece un ciclo formativo grupal, que aquí presento.

Esta experiencia grupal también la llevo a consulta individual o de parejas, y voy desarrollando a su vez un programa-proceso de *Capacitación Erótica individual o en pareja* que sigue el mismo itinerario, estructura y áreas de trabajo y práctica.

Como dice E. Polster, para saber quiénes somos, debemos saber por lo menos qué sentimos. Y me ayudo de su definición de *experiencia sináptica,* experiencia de unión, para explicar este laboratorio de exploración que presento como un campo dónde facilitar la unión entre consciencia y expresión (funcionamiento sensoriomotor unificado), para encontrar maneras de que el contacto con la presencia profunda y la claridad de la percepción interior, propicie una integridad de la personalidad. Un verse y vivirse más integrados y unificados. Y también poder ahondar entre los estados de unión y los de fusión, como una entrega, una rendición y un desaparecer. Ojalá sin perderse o encontrando caminos de vuelta a casa, a la línea media.

> *"La experiencia sináptica consiste en una unión entre consciencia y expresión. Esta unión se siente cuando se toma consciencia de la respiración que acompaña nuestro hablar, de la flexibilidad de nuestro cuerpo al bailar o de la agitación que experimentamos cuando pintamos un cuadro. En esos momentos en los que se produce unión entre consciencia intensificada y expresión, son comunes los sentimientos profundos de presencia, la claridad en la percepción, la resonancia de la experiencia interior y la integridad de la personalidad." (Fagan-Shepard 1970, pag 78)*

8 Capacitación erótica: Proceso grupal

"Esperando, esperando a que broten de nuevo
la espiga
la aurora
la conciencia."
León Felipe

"Aunque la Terapia Gestalt se imparte muy frecuentemente en formato grupal,
no podemos afirmar, sin embargo, que el grupo gestáltico sea una terapia de grupo,
sino más bien una terapia en grupo"
Paco Peñarrubia

La intención está puesta en crear un espacio seguro y respetuoso para explorar el contacto, la ternura y la celebración. Un espacio donde podamos escucharnos, validar lo que sentimos, decir sí y decir no, abrirnos a la intimidad, a nuestra verdad.

Un espacio para mirar y ser mirados con presencia y amor. Para experimentar la respiración, la mirada blanda, el movimiento libre, el sonido o el tacto consciente y el masaje. Llevando la meditación al cuerpo, a la sexualidad y a las emociones asociadas. De todo ello he ido recogiendo datos cualitativos y cuantitativos de la experiencia somática antes y después del taller. Pre-test y post-test que presento en las conclusiones.

Comparto aquí este itinerario grupal y corporal por los cuatro primeros chakras, un módulo para explorar cada uno de ellos. Y cuyo objetivo es mantenerse presente en el cuerpo, tomar conciencia de lo que hay, de lo que se siente y poder sensar momento a momento. Donde lo que importa no es el qué se hace, sino cómo se siente eso que está pasando. Cuál es la experiencia o la interrupción de la misma son igualmente válidas para el darse cuenta de donde estamos, y desde ahí poder responsabilizarse de la necesidad que emerge, o de la parálisis que se repite. Ser conscientes de la posición del cuerpo, de sus movimientos y de la respiración, lo que acontece en el presente, es la mente la que vaga por el pasado y por el futuro con sus pensamientos (zona intermedia). En cada módulo propongo experimentar específicamente cómo es vivirse y sentirse en esa zona del cuerpo, y como ir haciéndose "amo" de la atención. A continuación, nombro el enfoque y la temática a desarrollar en cada uno de ellos.

> *"Toda actividad mental – pensar, planear, imaginar, fantasear, adivinar, preocuparse, etc – es autista, relacionada con el si mismo y no con el mundo […]. Mi pensar sería una representación fiel del mundo únicamente si es tentativo y si se le esta comparando continuamente con los eventos reales" (Stevens, J O.1976, pág. 293)*

Módulo 1: Encarnar el Cuerpo. Del Silencio al Eros es el nombre completo del primer módulo

Módulo 2: De la sensación a la sensibilización. La expansión del sentir es el nombre completo del segundo módulo

Módulo 3: Tacto Consciente y Masaje. Encarnar el Gozo es el nombre completo del tercer módulo

Módulo 4: El Amante Interior. Danzar en intimidad es el nombre completo del cuarto módulo

Al ser esta propuesta grupal un proceso corto, de cuatro talleres, el foco no está puesto en hacer terapia de grupo al uso, ni en mirar qué me pasa con el otro, en revisar cómo es mi interacción con el campo grupal, más bien pongo el foco en el desarrollo de la zona interna, en un entreno de lo sutil en mí, de reconectar con el placer y dejar que la coraza se derrrita. Dejar o permitir que eso pase y atender a los mecanismos de defensa que lo impide, que lo interrumpe.

Parte del itinerario tiene que ver con lo interpersonal, lo relacional y la intimidad, un campo de exploración que a menudo propicia que haya detonación emocional de temas pasados, gestalts inconclusas o heridas de la infancia. Observarlo, atenderlo y darle espacio para la expresión forma parte del recorrido propuesto. Y si fuera necesario también tratarlo en el grupo y con el grupo.

Como dijeron Perls, Hefferline y Goodman refiréndose a la recuperación de los recuerdos del pasado:

"el contenido de la escena recobrada carece de importancia, pero en cambio la tienen y mucho, el sentimiento y la actitud infantiles con que se visitó. Los sentimientos infantiles son importantes como pasado que debe rehacerse sino por construir algunas de las más hermosas potencialidades que deben recobrarse para la vida adulta: espontaneidad, imaginación, conciencia directa de las cosas y manipulación" (PHG , 1951, pag 297)[96].

Ojalá este proceso grupal acerque un poco más a esas hermosas potencialidades humanas que ya nos indicaban magistralmente a mediados del siglo pasado Perls y compañía. Un grupo terapéutico como laboratorio de exploración donde el principio de realización (lo masculino), estaría en torno a la tarea que nombraba anteriormente: el desarrollo de la zona interna. El

[96] Texto citado en Fegan-Shepard en el capítulo la Actividad sensorial en psicoterapia descrito por Erving Polster.

principio de supervivencia y seguridad (lo femenino o "madre")[97] tiene que ver con el nivel de confianza, receptividad, fluidez y reciprocidad para realizar la tarea.

> *El grupo terapéutico tiene algo de laboratorio de experimentación para que la "sociedad" introyectada a la que cada cual atribuye límites, dificultades y castración, pase a ser una situación correctora, donde, de entrada, se puedan tantear y ensayar otras alternativas y a la postre puedan aceptarse limitaciones sin auto recriminación. (Peñarrubia, F. 2014, pág. 173)*

El grupo facilita el compartir o el desdramatizar, a partir de las resonancias, los ecos que se producen entre los y las integrantes, que sacan del anonimato, del secreto, la dificultad, la patología o aquello íntimo raramente abordado, en temas como la sexualidad o problemas afectivos. Facilitando el que se sientan menos raros, menos inadecuados o menos solos, y afianzando un sentimiento de pertenencia, ternura, inclusión, que relaja y permite procesar, recorrer nuevos circuitos neuronales hacia la autorregulación organísmica. Puede ser un espacio de prueba, para corregir los automatismos fijados, la programación que traemos al grupo. Lo que se enfermó en el primer núcleo social (la familia) ha de curarse con la misma medicina grupal, pero en otras condiciones[98.] Un espacio terapéutico transicional.

> *El grupo permite experimentar el contacto, el interés que se suscita, así como un mínimo de confianza y de ternura, favoreciendo una posterior relajación en compañía de la pareja habitual. Permite exorcizar escenas […] (Ginger, 1995, pág. 146)*

Fracaso luego existo, lema que conozco de la profesora de filosofía chilena Leonor Silvestri, es una declaración de intenciones como antídoto a las creencias limitantes, los introyectos y las interrupciones en el ciclo de la experiencia. Una manera de contribuir a dar espacio a transitar, profundizar y validar el camino necesario para estar en presencia con lo que acontece aquí y ahora. El darse cuenta. Y una manera de bajar el volumen al perro de arriba e ir cultivando un observador ecuánime, un ir transitando de un padre castrador a un padre nutricio que nos acompaña sin bronca o exigencia (en el mapa que nos ofrece el análisis transaccional de Eric Berne). Como dicen los budistas, combinar la sabiduría del anciano con la ingenuidad del principiante.

---

[97] Citado en Peñarrubia, F. 2014 pág.179
[98] Citado por Paco Peñarrubia en su libro Círculo y Centro y en su formación sobre análisis de grupos

> *"La Gestalt concibe el darse cuenta como el proceso de restauración de la salud, entendiendo que la neurosis es un oscurecimiento de la capacidad de percibir (a sí mismo, al mundo…) y el camino corrector es ir saneando esta ceguera" (Peñarrubia, F. 2008, pág. 114)*

Planteo un trabajo que es un *entreno en el percatarse de la zona interna*: auto observación, sensaciones corporales, emociones, movimiento, sentimientos, y un *entreno en el percatarse de la zona externa*, que significa abrir los sentidos, estar atento a lo que huelo, toco, veo, oigo, siento, o sea, percibir en lugar de interpretar, tal y como proponemos en la Terapia Gestalt. Así irremediablemente también atender a nuestra zona intermedia, o sea, todo aquello que interpretamos, pensamos, juzgamos, imaginamos, diferenciando pues, entre realidad y fantasía, entre realidad e interpretación, entre realidad e idealización. El cuerpo, pues, como vehículo y ancla para habitar la zona interna y la zona externa y delatar la interpretación de la realidad, o la idealización de la misma. El cuerpo como vehículo y ancla de la experiencia y como camino hacia el autoapoyo. Un entreno para poder satisfacer las necesidades de contacto y eróticas sin sucumbir a las defensas.

Estructura del trabajo y la práctica

Un programa grupal presencial *para cambiar la mirada y la manera de relacionarte con tu piel y tu sexualidad*. Mediante dinámicas corporales, respiración y danza propongo un laboratorio para incrementar la presencia y redescubrir la capacidad de gozo en tu cuerpo. Fines de semana específicos para explorar y ahondar en el potencial escondido en cada uno de los chakras y segmentos corporales, trabajando la sensibilización, el desbloqueo, la respiración, el tacto consciente, etc. Un programa para explorar una sexualidad más rica, más alegre y juguetona, revisando patrones de relación, creencias limitantes y prácticas de comunicación de límites o deseos, ahondando en la relación y la intimidad.

i. Cuerpo →
   a) Meditaciones activas
   b) Meditación-contemplación
   c) Dinámicas Corporales

ii. Sensibilización/Desbloqueo →
   a) Bioenergética/respiración
   b) Autoexploración (hombre – mujer, meditación genital)
   c) Masaje y tacto consciente
   d) Transitar: la indiferencia creativa

iii. Relación e intimidad →
   a) Confianza, escucha, mirada
   b) Dar, recibir, límites
   c) Contacto meditativo
   d) Comunicación y creencias

iv. Integración: rueda o coescucha

Para recuperar la sabiduría del cuerpo y dejar atrás la tiranía de la mente, de lo que nos han dicho que hay que hacer o sentir, usaremos dinámicas que siguen la estructura y el itinerario presentado: *cuerpo, sensibilización/desbloqueo, relación e intimidad, integración.* Un mapa en tu cuerpo, donde recuperar el interés por uno mismo. Ese interés tiene que ver con fomentar la curiosidad; habitar esa parte adolescente en que la energía vital nos lleva hacia el mundo, hacia explorar, tal y como nombro en el apartado sobre los aportes de la MTC.

> *Interés viene del latín inter-esse, o sea, 'ser entre'. Si estoy interesado debo trascender mi yo, estar abierto al mundo y saltar dentro de él. El interés se funda en la disposición de la acción, […] nos permite captar intelectualmente, así como emocional y sensiblemente, el mundo exterior. (Fromm, 1970)*[99]

[99] Citado como nota a pie en Forgas, S. 2022, pág. 146

8.1 Áreas de trabajo

"Es difícil encontrar la felicidad dentro de uno mismo,
pero es imposible encontrarla en otro lugar."
Arthur Schopenhauer

Capacitación erótica.

La capacitación viene de la práctica continuada de algo, del aprendizaje encarnado, pasado a través del cuerpo, de la experiencia vivida. Capacitación, viene de capacitar, hacer a alguien apto, habilitarlo para algo.

Erótica, según la RAE, perteneciente o relativo al amor o al placer sexual, o atracción muy intensa, semejante a la sexual, que se siente hacia el poder, el dinero, la fama, etc. O como define Lluís Fusté en su Tesina "Un trabajo para el Eros"[3]

> *"…me parece que el término Eros captura la triple intención de desarrollar lo amoroso, lo sexual y lo progresivo a la vez. Dado que el término "Eros" puede resultar confuso he decidido añadir la aclaración "experiencias para la transformación e integración de la vida erótica" […] "Vida erótica" es un término que para mi engloba los avatares del amor erótico entendido como aquel en que lo amoroso y lo sexual van de la mano. En que lo animal y lo humano se dan la mano para hacernos progresar en la vida "* [100]*(Fusté, Ll. 2015, pag.84)*

a) La práctica

La práctica en su etimología del latín tardío practicus: 'activo', 'que actúa', en las definiciones de la RAE encuentro varias acepciones inspiradoras: Dicho de un conocimiento, que enseña el modo de hacer algo, o, ejercicio de cualquier arte o facultad, conforme a sus reglas. También destreza adquirida con el ejercicio de la práctica o uso continuado, costumbre o estilo de algo.

Hace más de 10 años estaba viviendo en A Coruña, Galicia. Encontré un pequeño Dojo en el que trabajaba el Maestro Kodama, para mí en ese momento sólo Kodama. Enseñaba Tai Chi Chuan, Chi kung, Kárate y bô. Me fui comprometiendo con la práctica corporal del Tai Chi Chuan y del Chi Kung, y cogiendo curiosidad por la torpeza y destreza de mi cuerpo,

[100] Lluís Fusté, 2015, AETG, Tesina Un trabajo para el Eros.

dependiendo del momento, dependiendo del minuto y aprendiendo a observar como mi mente se interponía casi siempre. Era como una danza, pero interna.

Con la continuidad de la práctica fui viendo que algo en mi vitalidad y predisposición a la vida mejoraba, me sentía con más energía para mi día a día lejos de los míos, en medio de una separación y un cambio de rumbo profesional. El cuerpo y la pràctica me daban centro y ancla. Así que me interesé también por el Bô, un palo de casi 2 metros con el que realizas catas, secuencias de movimientos con un desarrollo concreto y el necesario entreno de ambos hemisferios del cerebro. Tenía algo de Ninja o de Samurai esa práctica.

¡Me acabó encantando! El primer día que fui a Bô, Kodama, dijo: "¡Ay! Estos que leen mucho y que no saben dónde tienen la derecha y la izquierda:" ¡Tocado! A partir de ese día Kodama se transformó para mí en Maestro Kodama.

Con la distancia puedo distinguir la importancia de ese arraigo en mi cuerpo y el autoapoyo que me sigue dando, cuando no me olvido de mí. Y me permite reconocer la capacidad de gozo, concentración, fluidez, presencia en mi cuerpo, confrontándome cuando vuelvo a habitarme desde la rigidez, la autoexigencia, los deberías, o el ideal de mí mismo. Me da tierra , en mi tendencia a la fantasía y la elucubración. Esta experiencia le da cuerpo, sensorialidad y validación al practicar. Según la RAE, lo define como: Ensayar, entrenar, (yo añado errar), repetir algo varias veces para perfeccionarlo.

No sé si perfeccionar tiene que ver con el campo de exploración que presento, más bien, entrenar, ensayar, repetir, equivocarse, practicar para integrar, ampliar la mirada sobre uno mismo. Sería como afinar el instrumento, afinar el cuerpo, aprender a relacionarme con él, hacerme mío alguno de los aspectos de la práctica, y con ella todo el ciclo precontacto, toma de contacto, contacto final y post-contacto que acompañan el darse cuenta y el apropiarse del self.

b) **El cuerpo**,

El cuerpo como puente a lo que sientes, a lo que te pasa con lo que vives y a la percepción de la sensación. Es en el cuerpo que encarnamos el dolor y el gozo, y es mediante la práctica corporal que podemos afinar esta hermosa herramienta que nos acompañará toda la vida. En el cuerpo vivimos, respiramos, sentimos, digerimos, bailamos y hay mapas y herramientas que

nos permiten enraizarnos en él, apropiarnos de la vivencia y sentir cómo me siento como hilo conductor para deshilvanar la madeja de la cotidianeidad. El cuerpo como puente. Y fue Laura Perls la que tuvo esta delicadeza, este aporte desde la mirada femenina, haciendo énfasis en el cuerpo como función de autoapoyo, o un autoapoyo que empieza por el cuerpo.[101]

> *La costumbre de centrarnos en la conciencia del cuerpo no fue incorporada en la Terapia Gestalt a través del trabajo de Reich, sino que se debió a mi experiencia de la euritmia[102] y la danza contemporánea, mis estudios de movimiento expresivo y creatividad, y a mi conocimiento de los métodos de Alexander y Feldenkrais, muchos años antes de que se inventara la Bioenergética y otras terapias corporales. Trabajar con la respiración, la postura, la coordinación, la voz, la sensibilidad, y la flexibilidad, entraron a formar parte de mi estilo terapéutico ya en 1930, cuando aún nos llamábamos Fritz y yo, psicoanalistas. (Perls, 1994, pág. 142)*

Así que este proceso de *Capacitación Erótica*, tiene mucho que ver con el estilo terapéutico de "la madre" de la Terapia Gestalt, que ya en 1930 estaba trabajando con la respiración, la postura, el sonido, la sensibilidad, la bioenergética, etc.

Lo que encuentro en la práctica clínica es la dificultad de vivir la experiencia de nuestro cuerpo como "sí mismo", a menudo sentimos que estamos viviendo en nuestro cuerpo o que nuestro sí mismo está fuera del contacto con nuestro cuerpo, e interpretamos lo que soy yo como una cosa distinta a mi cuerpo, escindiendo mente y cuerpo, es decir, por un lado estoy yo (lo que soy, mi sí mismo) y por otro mi cuerpo. La práctica corporal es beneficiosa, pues, para aprender a relacionarnos con lo que sentimos, para aumentar la resiliencia con lo que nos pasa. O sea tener una mayor capacidad de acoger sensaciones displacentes (y placenteras), y así no buscar maneras de compensar eso desagradable o abrumador de forma tan reactiva. Sentir, sostener, transitar, acoger, atender... Aumentar la capacidad de autorregularse.

> *"Cuando volvemos a experimentar una reconexión visceral con las necesidades de nuestro cuerpo, tenemos una capacidad totalmente nueva de amar afectuosamente a nuestro yo. Experimentamos una nueva calidad de autenticidad en nuestros cuidados, que redirige nuestra atención hacia nuestra salud, nuestra dieta, nuestra energía, la*

[101] Citado en Sales, Sandra. AETG Tesina Proceso gestáltico a la luz del espíritu paterno-materno-filial

[102] Para Rudolf Steiner, la euritmia es el arte del movimiento que hace visible en el espacio y a través del movimiento corporal aquello que en el interior del ser humano transcurre por medio de la palabra y de la música.

gestión de nuestro tiempo. Este mejor cuidado del yo emerge de manera espontánea y natural, no como respuesta a una obligación. Somos capaces de experimentar el placer inmediato e intrínseco de cuidarnos a nosotros mismos" del libro de Stephen Cope, Yoga and the Quest for the true Self (Van der Kolk, 2014, pág 299)

Y Antonio Damasio en "The feeling of what happens", nos lo ilustra de esta otra manera:

"...uno de los peros de la mente activa es que intenta estar al cargo de todo en nuestra experiencia. En este proceso pierde gran parte de la información que viene del cuerpo. Si volvemos a los hechos, el cuerpo es el órgano de experiencia, y la mente piensa sobre ella, es una representación. La mente etiqueta la experiencia, la analiza y se cuenta una história. Un problema es que la mente cree sus historias y a menudo se engaña: cree que su pensar es la experiencia." (Damasio, 2008)

Así pues los ejes de esta propuesta estarán en facilitar espacios de exploración de maneras de estar en contacto o amar afectuosamente nuestro yo, y al mismo tiempo dar espacio y acompañar a todo aquello que interrumpe la posibilidad de la experiencia, de contacto y amabilidad con uno mismo.

"El contacto es relevante y creativo solamente si existe el soporte necesario para sostenerlo. Cuando hablo del soporte me refiero al autosoporte" (Perls, 1994, pág. 144)

Ahondando en el autosoporte y el cuerpo como órgano de la experiencia, Juanjo Albert nos dice que sabemos de nosotros y de los demás a través del cuerpo y de los cuerpos; de las impresiones de nuestro propio interior y de las expresiones hacia el mundo:

"Yo soy mi cuerpo", que incluye la percepción que tengo de mi cuerpo y el destino que le doy a dicha percepción, […] Todas las vivencias que experimentamos mientras habitamos el cuerpo, desde la más elemental hasta la más sublime de Amor a Dios, las experimentamos a través del cuerpo, también en el cuerpo. (Albert, JJ. 2008, El Cuerpo, revista de la AETG, pág. 47)

c) Práctica meditativa

La **práctica meditativa**, es una manera de ahondar en la percepción de lo que siento en el cuerpo, de entrenar en el autosoporte. En las meditaciones activas de Osho[103], muy usadas en este modelo que presento, posibilito un ciclo de la experiencia completo, un experimentar a través del cuerpo, en el cuerpo, para entrar en contacto con lo que hay facilitando su expresión, primero, y encontrando el reposo, la quietud y el silencio después.

Son propuestas de acción para este camino de unidad y de integración. Más que propuestas de acción, son propuestas de contemplación, un dejar de actuar hacia fuera para actuar hacia dentro, contemplación es no acción exterior para que haya acción interior, y eso es la mirada amorosa hacia nosotros mismos, y eso se irradia. Antes que pensar y actuar hay que mirar y escuchar. El silencio nos puede traer a nuestra comunión espiritual, más que el diálogo[104].

Respecto al silencio y la práctica meditativa, Osho dice:

> *Poco a poco, aprende el arte de contactar con la realidad, sin que la mente interfiera. En alguna ocasión, cuando el sol se esté poniendo, siéntate a mirarlo, sin pensar en ello; observando, sin evaluar, sin siquiera decir: "¡qué bello es!". En el momento en que dices algo la mente ya se ha entrometido.*
> *La mente consiste en el lenguaje. No utilices el lenguaje. ¿No puedes simplemente mirar la puesta de sol y su belleza? ¿No puedes sobrecogerte con su belleza? ¿No puedes dejarte poseer por su grandeza? ¿Qué sentido tiene introducir el lenguaje? (Osho, 2013, pág. 181)*

Nos cuenta Nazareth Castellanos, neurocientíifica y conferenciante, que la Meditación favorece el desarrollo de la consciencia corporal que está asociado a la toma de decisiones y regulación emocional. Que la respiración, a través del control voluntario , permite modelar áreas implicadas en la emoción y cognición, que la meditación favorece la expresión de las

[103] Meditaciones que integran una parte de movimiento y otra de silencio. Para este místico y maestro iluminado indio, la mente de los occidentales, con mucha actividad y mucho ruido, necesita primero de bajar al cuerpo, de concentrar la atención en los movimientos y los sonidos, antes de encontrarse con el silencio y la quietud. Sería una vía progresiva hacia el silencio y la quietud.
[104] Citado por Pablo d'Ors en una conferencia del Festival de la Conciencia de la FCN

emociones, la recuperación y mejora del estado de ánimo y mejora el control de la atención, reduciendo la presencia de las distracciones.[105]

> *La meditación no es concentración, sino relajación: uno simplemente se relaja dentro de sí mismo. Cuanto más te relajas, más abierto te sentirás, más vulnerable, menos rígido. Serás más flexible, de repente la existencia empezará a penetrarte ya no serás más como una roca, tienes aberturas.*
> *Relajación, significa dejarte caer en un estado en el que no hagas nada, porque si sigues haciendo algo, la tensión continuará es un estado de no hacer, simplemente relájate y disfruta de la sensación de relajación, simplemente cierra los ojos y escucha todo lo que sucede a tú alrededor. Si te relajas, aceptas. La aceptación de la existencia es la única manera de relajarse, siéntate en silencio escucha todo lo que sucede a tu alrededor y relájate. (Osho, 2015, pág. 39)*

> *La meditación no está en contra de la acción. No hay que huir de la vida. Simplemente te enseña una nueva forma de vivir. Te conviertes en el centro del ciclón. Tú no eres el hacedor, eres el observador. Ese es todo el secreto de la meditación, que te conviertes en observado. (Osho, 2015, pág. 31)*

La meditación y la práctica meditativa es también parte del itinerario y la manera de entrenar el observador, de encontrar maneras de relajarse dentro de sí mismo, de ser centro del ciclón, y a su vez estar más permeable y con capacidad de acoger aquello que vas sintiendo, pensando y actuando.

d) El grupo,

El grupo, es el organismo, el sistema, el campo en el que podremos desarrollar la sensibilización, la capacidad de percibirnos en un entorno de confianza y autonomía. Es un catalizador, a veces, un facilitador, donde los interesados pueden ir experimentando y construyendo, a su ritmo, seguridad e independencia. Es sobretodo un campo de exploración donde poder construir nuestra personalidad autónoma a través de la autoafirmación. Cómo nombraba en el apartado 5.3 Mapa energético de la sexualidad según la MTC, gran cantidad

[105] The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Review neuroscience, 16, 213-225, 2015

de pacientes que llegan a consulta, expresan dificultad en aceptar su cuerpo, no se gustan. Y el grupo es una gran herramienta para ir sanando y buscar maneras progresivas (next) hacia una mirada más amorosa y sensible. Volver a los sentidos y potenciar la función espejo es el mejor antídoto a la evitación del presente. Ginger lo nombra de esta manera en otro contexto grupal al que aquí presento:

> *El cliente se verá animado a afirmar pública y tranquilamente sus ideas, necesidades, preferencias y decisiones, a través de la palabra y de la "puesta en acción" adaptadas; poco a poco definirá sus "fronteras personales" sin alimentarse a ciegas de su entorno, y sin rechazarlo de forma global. (Ginger 1995, pag 134)*

Dicho de otro modo, el espacio grupal es el entorno en el que nuestro organismo podrá desplegar sus tendencias reguladoras para orientarse, satisfacer sus necesidades, crecer, poner límites, a través de contactar y retirarse, de contactar y retirarse, como parte del entreno. Como dice Paco Peñarrubia, el enfoque gestáltico es un modelo situacional que percibe al individuo desde dentro y en relación con un espacio y un tiempo (aquí y ahora). Un espacio donde el presente está vivo, que es la esencia del grupo, y donde cabe la revisión del pasado y el tanteo del futuro, dos polos que podríamos denominar lo muerto y lo no nacido[106].

La situación grupal favorece, pues, el darse cuenta permite modificar las conductas y aspectos caracterológicos de las personas. El grupo terapéutico es el espacio, el escenario, y la situación que propicia con mayor eficacia la oportunidad para que los integrantes desarrollen su capacidad de autoapoyo, identificándose con lo que se es, con su propia condición humana, reconociendo su potencial, reconociendo su experiencia actual, su conducta y situación ambiental.

En un grupo terapéutico se refleja la realidad y se reproduce a pequeña escala. Cada persona del grupo en el transcurso de la experiencia comienza a interactuar con otros miembros de la misma forma que lo hace fuera del grupo, reproduciendo el comportamiento social de cada individuo, creando en el interior del grupo el mismo mundo interpersonal que hay en el exterior. El espacio grupal se convierte en una matriz de seguridad en la cual poder experimentar nuevos modos de relación con uno mismo y con los demás, más saludables, respetuosos y de mayor

[106] Citado en Peñarrubia, F. 2014 pág. 183

plenitud. Y sé que estoy hablando de grupo terapéutico, aunque hace un rato dije que no hago terapia en mis talleres, pero en sí el trabajo y el grupo es terapéutico, aunque esa no sea la finalidad.

Esta matriz de seguridad, ese espacio de confianza, cercanía, pertenencia, es algo que voy construyendo de diferentes formas:

- Encuadre del trabajo, el *grupo tarea*[107], o como le llamaba Bion, *grupo de trabajo*. El encuadre me sirve para darle sentido a la convocatoria, para plantear el alcance del ciclo formativo y del para qué estamos aquí. Sería el *principio de realización, lo masculino*.
- Acuerdo de confidencialidad grupal, aquello que pasa en el grupo se queda en el grupo. No hablamos fuera de lo que le ha pasado a otra persona, ni usamos los grupos de WhatsApp para generar reflexión. Los compartires en primera persona, ayudan.

Otras maneras de establecer redes afectivas que proporcionan protección, y van construyendo confianza, fluidez, receptividad y reciprocidad pueden ser los puntos que siguen, donde se establece el *principio de superviviencia y seguridad, componente femenino o "madre"*[108].

- El juego, como expresión espontánea
- Las ruedas de compartires grupales ayuda a generar empatía, confianza, cercanía.
- Los espacios de palabra e integración en subgrupos sobre temas específicos entorno a la sexualidad, la intimidad y las relaciones.
- La exploración de los límites, expresión del NO, y expresión del SI

e) Confianza, Juego, creatividad

Guiar y dejarse llevar. Acompañar al otro desde la presencia, la mirada o el contacto, son espacios de exploración que nos permiten estar en intimidad con uno mismo y en contacto con el otro. Desde esa confianza nuestro sistema nervioso se relaja y nos podemos permitir más gozo para decir SI, y más permiso para decir NO. Y es importante el tiempo que dedico en muchos de los ejercicios que propongo a explorar con ojos cerrados, ya sea por voluntad propia, con pañuelo o antifaz. Permite entrar en un lugar de inocencia, frescura y danza, que no etiqueta

[107] Íbid. pág. 179
[108] Íbid. pág. 179

ni juzga y da espacio al cuerpo a volverse inmensamente sensible y el órgano de la piel se hace aún más grande.

Parte de esta confianza al trabajo a partir de establecer esas redes afectivas en el grupo, de potenciar ese componente femenino, madre, que genera seguridad. Y en paralelo con mi actitud de respeto ante el trabajo, y de ir explicando con mucho cuidado cada paso, el cómo, el para qué, la pedagogía de la propuesta. Hablar de mi propia experiencia y dificultades, puede ser de ayuda en algún momento del proceso, junto al espacio de no juicio que doy a la recogida. O a los momentos de compartir.

> *En el nivel más esencial, el trabajo intersubjetivo de la terapia no se define, porque es lo que hace el terapeuta por el paciente (hemisferio izquierdo), más bien el mecanismo clave es como estar con el paciente, especialmente en los momentos estresantes emocionales en el hemisferio derecho. (Shore 2012)*

Aunque a veces la hostilidad, el reto, la supervivencia son motor de cambio y crecimiento, en este programa planteo un proceso de crecimiento/desarrollo que ocurre en la seguridad para dar espacio a aprender, preguntar, no saber y a errar. Winnicott defendía: *"La razón por la cual jugar es tan esencial es que es en el juego donde el paciente está siendo creativo" (1971*).

Lo creativo aparece de dos maneras:

- Con el ajuste creativo ante el vacío fértil, frente al que nos colocan determinadas dinámicas corporales. Especialmente cuando estamos en lo somático más de 45 minutos y pueden aparecer paisajes emocionales no esperados. No hay cosas ahí, solo proceso, transcurso. Esos momentos pueden representar la nada, pero una nada plena, abierta a todas las posibilidades. Es la nada previa a la diferenciación. Es atreverse a estar en la incertidumbre, en la pura presencia, para frente a cada situación, que aparece, la indiferencia creativa.
- Con liberar el cuerpo, respirar y estar en contacto sin juicio, ahí acontece algo más espontáneo, el juego, el niño, sentir el cuerpo como una fuente de alivio, una potencia, una posibilidad, una danza…otras veces recogiendo la experiencia pintando. Desde lo espontáneo emerge lo creativo.

El juego nos permite expresiones faciales y corporales que se salen de la vida real, de lo cotidiano. Es poner en juego, valga la redundancia, el ”como si”. Actuar los impulsos en condiciones de seguridad es un camino privilegiado para su comprensión e integración, y en el juego se actúan los impulsos de manera espontánea.

> *El juego espontáneo transforma un contexto en un entorno enriquecido que facilita el procesamiento de información novedosa y que, por lo tanto, mejora la capacidad de aprendizaje socioemocional. (Shore, 2022, pág. 175)*

La importancia del juego en el aprendizaje es un hecho conocido, y todas las formas de juego se reducen a expresiones del motivo fundamental de exploración y manipulación. Según Harlow[109], esta exploración es primero visual, después oral: una breve respuesta con la boca, y una exploración táctil: limitada a la sujeción transitoria. Siendo la piel el mayor órgano sensorial del cuerpo y el sentido del tacto el dominante, es al que atendemos también desde el juego y la exploración durante la *capacitación erótica*.

Volviendo a la confianza, autores como Antonio Damásio (1999), Jaak Panksepp y Stephen Porges (1995) sostienen que la experiencia sensorial juega un papel crítico en la generación de estados emocionales. Afirman que las emociones son el reflejo psicológico de los estados del cuerpo.

> *Los estados emocionales están generados por el perfil químico corporal, el estado visceral y por la contracción de la musculatura estriada de la cara, garganta, tronco y extremidades (Damásio, 1999)*

> *La conclusión sobre la importancia de la regulación emocional como mecanismo primordial de funcionamiento, radica en que cuando el organismo vive en un estado de excesivo estrés o sobre excitación, se crea un estado interno habitual de derregulación bioquímica en el que el cerebro no puede efectuar adecuadamente su trabajo de integración de la experiencia, de acomodación de los esquemas ya consolidados a lo nuevo y de asimilación de lo nuevo en los esquemas ya aprendidos. (Salvador M. 2016, pág. 87)*

[109] Citado en El Tacto (2004) de Ashley Montagu pág. 418

Por todo lo descrito, sostengo que parte del recorrido de la propuesta radica en generar espacios de confianza y seguridad que como ya indicaba Winicott, permiten condiciones para la comprensión, crecimiento e integración, a través del juego, lo espontáneo y la creatividad.

f) Presencia, Contacto, mirada

Estar enraizadas en nuestro propio cuerpo, conectadas con el corazón, abiertas a lo que es. El estado de presencia incluye la autenticidad, es decir, darnos permiso a sentir y expresar la energía que se manifiesta momento a momento y fluir con ella.

El contacto, las fronteras del contacto, permiten un entreno de la presencia, de la capacidad de percatarse y a su vez de flexibilizar esa frontera del contacto para acoger o abrirse a lo que viene después. Estaríamos hablando de lo progresivo, que nombra Lluís Fusté en su tesina, un trabajo para el Eros, pero lo progresivo no como la escena que nos permite ir un pasito más hacia la vida y la salud, sino como un ensanchar la capacidad de sensar. Ensanchar la capacidad de sensar nos habilita a sentir con más amplitud, matices, profundidad, y tal vez, hacernos cargo también de nuestra capacidad de gozo o nuestra capacidad de autoapoyo. Ensanchar la capacidad de sensar, sería "condición sine qua non" para tener más espacio a procesar las sensaciones sentidas. Carmen Vázquez me inpira de estas otras maneras. .

> *Sin intención alguna de quitar o suprimir ningún síntoma del sufrimiento que acompaña a los consultantes, más bien poniendo el foco en trabajar para flexibilizar la frontera-contacto en acción para el paso siguiente (next). Basando el proceso en el "porvenir", en lo que esta por venir. Esta flexibilización de la frontera-contacto hará que se disuelva el sufrimiento y con él, el problema. (Carmen Vázquez en Robin, 2016, pág. 48)*

Respecto a la mirada, Pema Gellek, maestro Zen, nos cuenta que miramos desde el punto de vista del yo, y este yo mira desde la distancia, como la ciencia, que lo ve todo desde fuera, y así vemos a los otros desde fuera. Lo que está en la distancia, lo que vemos desde fuera, de alguna manera no nos importa, no lo vemos o no lo queremos ver. Es con mayor intimidad que podemos ver cómo estamos conectados los unos de los otros. La razón por la que no desarrollamos este sentido de intimidad, es que estamos atrapados en nuestro autoconcepto,

imaginación, a la historia que nos contamos, pero que no vivimos. Tomamos el yo demasiado en serio y no suficientemente en serio la experiencia. Así que una manera es retar esta forma de ver que tiene el yo, para ver cómo estamos en el mundo. Nos lo cuenta de esta manera en el siguiente relato corto.

> *"Había un monje Zen que estudiaba para ser arquero, una práctica espiritual en el Zen, y se pasó muchos años en el monasterio practicando y salió del monsaterio cuando sintió que ya lo dominaba y volvió a su pueblo, y en el camino se encontró con un árbol, y en el árbol una diana, y en el centro de la diana había una flecha perfectita en el centro, y siguió caminando y encontraba dianas con flechas en el centro, y seguía caminando y encontrando dianas y flechas en el centro. Y se preguntó quién sería esa persona tan perfecta en su dominio del arco. Y a medida que iba caminando se encontró una chica joven y le preguntó, ¿quien es el arquero? Y ella dijo: Soy yo la arquera. ¿Y cómo puedes conseguir que eso pase? Es muy fácil, pongo la flecha, el arco, retrocedo, pongo el arco como objetivo, tiro la flecha, y allí donde cae la flecha dibujo una diana".*

Entonces, ¿se trata de poner un objetivo y hacer que las cosas funcionen de una determinada manera?, o también podemos tener un enfoque más relajado, y en lugar de ese esfuerzo por conseguir una meta sexual autoimpuesta, podemos entrar en el centro de nuestra experiencia, y estar verdaderamente ahí, presentes, como la flecha. Y no me peleo con tener objetivos, que los hay, y bien específicos en este modelo de capacitación erótica, sino más bien en redefinir, revisar, actualizar los objetivos que nos acompañan en nuestra intimidad, para conseguir estar más presentes, más en contacto con lo que hay, con la sensación sentida. Cuando me refiero a no poner objetivo, me refiero a que no va de aprender a correrme varias veces, ser multiorgásmica o hacer gozar al hombre o la mujer hasta gritar y correrse, como tantas veces hemos podido ver en el porno, y en la sexualidad coito céntrica.

Respecto a la mirada, a la importancia y la práctica de la mirada relacional, Maturana, biólogo chileno, define el amor como el dominio de las conductas relacionales a través de las cuales, el otro, la otra, uno mismo surge como legítimo otro en convivencia con uno. *Qué pasa si tenemos una gallina que tiene pollitos y hay una pileta y uno de los pollitos se acerca a la pileta ¿qué hace la gallina? ¡Llama! Dice ¡co, co, co¡ hace un cierto escándalo; y la gallina que no tiene pollitos ¿qué hace? no hace nada. O sea, la gallina que tiene pollitos ve más que la que no tiene pollitos. No tiene que ver con el ojo fisiológico sino que con la mirada relacional. Eso es*

a lo que llamamos amor: el ver al otro como un fenómeno de expansión de la mirada. Si no me ven, no hay amor; si me ven, hay amor.

Una persona crece y se desarrolla con salud cuando vive en el Amor y en este amor hay un Yo que reconoce a un Tú y los dos tienen un lugar de respeto[110]. Esa mirada porosa, blanda, relacional, amorosa, que incluye al otro, conectada más al pericardio que al cerebro, es la que potenciamos poner en práctica. Es el desarrollo de una visión suave, en la que inviertes el proceso visual normal y te imaginas que, en vez de mirar hacia afuera a través de tus ojos, lo que haces es recibir algo en tu interior a través de ellos.

g) Sensibilización vs sensación: Exploración de los sentidos

El movimiento de nuestro cuerpo es una de las vías que podemos usar para que nuestra sexualidad sea más placentera. Tener el cuerpo más distendido, relajado, nos posibilita sentir con mayor intensidad las sensaciones, lo sútil. Al producirse un incremento de la sensibilidad, todas las zonas pueden interrelacionarse e intercomunicarse. Además, en un cuerpo más distendido, la mente se calma con mayor facilidad y, con ello, se manifiesta antes el instinto. Estamos más abiertos a darle voz al cuerpo sin tantas interferencias mentales y, desde esa escucha, podremos comprendernos mejor a nosotras mismas.

Nuestro cuerpo nos habla. Si aprendemos a escucharlo, nos comprendemos mejor a nosotros mismos y podremos autorregular nuestra salud vital. Cuando el cuerpo está relajado, libre de tensiones, la alegría y el placer se puede manifiestar en él. Esta sería la primera premisa para tener una buena sexualidad, y de paso, una vida saludable en general, desde el modelo que planteo.

Para sentir, hay que estar atenta. Hay que usar, si no los cinco sentidos, todos los que podamos para dedicar nuestra atención plena a aquello con lo que estemos interactuando. De otro modo, estaremos haciendo todo a medias. En palabras de Carmen Vazquez, podríamos decir que el fondo es la teoría del self (el self) y la figura son los sentidos y lo fenomenológico.

---

[110] Citado en Amador A. (2014, pág 17) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG

Albert Rams propone un entrenamiento de la sensualidad, del placer (displacer) al que tenemos acceso a través de los sentidos. En el terreno de lo sexual, los sentidos, la sensorialidad es básica tanto para gozar como para hacer disfrutar a la otra persona. Entramos en el terreno de lo sutil, lo sensual en el uso de los cinco sentidos. Ello implica lentitud, estar presente y sentir en el presente. Sexualidad como el deleite de la caricia y cercanía corporal y genital, la ternura como la atención al bienestar del otro u otra, y la sensualidad como apertura al disfrute de la multidimesionalidad sensorial.

De alguna manera esta exploración de la sensualidad es otra manera de abordar y profundizar en la focalización sensorial de Masters y Johnson (1977), cuyo propósito es que la pareja se enfoque durante varios días o semanas en acariciarse el uno al otro en todo el cuerpo de forma suave, tierna y amorosa, excepto los genitales y senos de la mujer. Durante todo este tiempo la pareja evita el intercambio sexual y el orgasmo. Se pretende que el consultante aprenda a excitarse de manera progresiva y evitar la ansiedad del desempeño (lo progresivo). Se trata de crear un ambiente de tranquilidad y sensualidad donde la pareja va a empezar a redescubrirse a través del tacto por todo el cuerpo explorando todas las sensaciones que recorren su cuerpo. Hay unos límites que va marcando el terapeuta, que a medida que avanza la terapia se van difuminando. El principal mandato es la prohibición del coito y de la excitación sexual. Solo buscamos sentir. Esta prohibición suele tener un efecto balsámico porque libera al paciente de tener que rendir[111].

La efectividad de esta técnica o secuencia de entrenamiento se explica, primero, porque se libera a la pareja de toda una serie de obligaciones o de logros, lo que a su vez libera a la pareja de la ansiedad favoreciendo que aparezca la excitación sexual, y, segundo, porque los ejercicios constituyen en sí mismos algo agradable que une afectivamente a la pareja. Algo parecido puedo observar que pasa en el proceso de *capacitación erótica*, un mayor aprecio por uno mismo, por su propia sensualidad y por el encuentro con el otro.

Esta técnica fue desarrollada en los años setenta y consta de seis fases divididas en dos partes: enfoque sensual y enfoque sexual. Una **primera fase,** de cuatro etapas, con enfoque sensual: en la que se prohíbe de forma directa la estimulación de genitales y la búsqueda de excitación. Aquí se pretende explorar todas las sensaciones que recorren el conjunto de nuestra piel. Se les pide que por turnos se estimulen, toquen, besen, masajeen, acaricien...por todo el cuerpo

[111] Citado en Amador Antonio (2014) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG

prestando atención al placer les genera tocar y sentir al otro. Cuando toca recibir, la atención debe dirigirse a las sensaciones de placer que recorren todo el cuerpo. La prohibición directa de tocar genitales va a permitir centrar la atención en las otras partes al mismo tiempo que libera de ansiedad al miembro más inseguro. Sería un mini entreno de la sensualidad. Lo que he nombrado antes como *sexualidad del sub-impulso tierno*. Una **segunda fase** de enfoque sexual, con dos etapas más: en la que se dan las mismas indicaciones, pero aquí es posible tocar y estimular los genitales, no con la intención de buscar un orgasmo, centrándose en el objetivo único de prestar atención al placer global. Esta técnica fue desarrollada en los años setenta, consta de seis fases que son[112]:

1ª etapa: Caricias corporales con prohibición a la pareja de realizar el coito y tocar pechos y genitales para darse cuenta de las propias sensaciones que produce el tocar y el ser tocado.

2ª etapa: Caricias corporales, incluyendo pechos y genitales, sin expectativas de tener respuestas sexuales determinadas y sin orgasmo.

3ª etapa: Caricias simultáneas sin orgasmo y centrándose en las sensaciones placenteras. La pareja deja de acariciarse alternativamente para pasar a hacerlo de forma simultánea. Estas caricias incluyen todo el cuerpo, y particularmente los genitales de ambos miembros de la pareja, tratando de crear una situación de interacción sexual lo más natural posible e intentando, al mismo tiempo, incrementar los focos de estimulación y excitación sexual de la pareja.

4ª etapa: Orgasmo extravaginal sin realizar el coito: Consiste en el incremento de la estimulación mutua realizada en la fase anterior por parte de la pareja, hasta que se produzca el orgasmo extravaginal. No hay penetración.

5ª etapa: Penetración con orgasmo extravaginal: En esta fase se lleva a cabo la penetración, pero se les instruye para que lo hagan de manera suave, con movimientos coitales no bruscos y que, en cuanto sientan que van a tener un orgasmo, se retiren y se produzca un orgasmo extravaginal. Si en algún momento del ejercicio, uno de los miembros de la pareja experimentara ansiedad, pasaría un tiempo a la fase uno y luego, si quieren, pueden seguir en la fase en la que se encontraban.

---

[112] Para profundizar en los aspectos de esta técnica consultar en Amador Antonio (2014) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG, págs. 122-124

6ª etapa: Coito normal sin restricciones: El objetivo en esta fase sería el de conseguir el orgasmo intravaginal. Las posturas de coito sólo podrían ser dos: La mujer encima, o a cuatro patas. Antes de pasar a otras posturas han de practicar estas.

En mi práctica clínica, de momento, no he tenido que abordar el encuentro genital de forma explícita. Cuando ocurra será entrar en las diferencias entre los orgasmos pico y orgasmos valle, la penetración dura o la penetración blanda, y las maneras de entrenar estos aspectos de la sexualidad, más que en la práctica de posturas que propone esta propuesta en su enfoque sexual. Mi enfoque está puesto en acrecentar la conciencia corporal, la sensibilización de lo sutil y la capacidad de gozo, en este caso de la zona genital. Aunque no alcanzo a abordar en la presente Tesina este apasionante aspecto de la sexualidad.

h) Masaje, tacto consciente y masaje tántrico.

Cuerpo relajado, es el lugar desde el que iniciar cualquier actividad relacionada con el tacto. En la estructura planteada al inicio de este apartado, planteo lo que planteo para desarrollar un cuerpo relajado desde el que ir hacia el tacto consciente. Un tacto sin intención, desinteresado (en el sentido de que no busca más allá de estar presente en el contacto), con un amor incondicional.

Esa predisposición amorosa a la hora de dar este masaje, se traduce en una conexión con tu respiración de forma consciente y orgánica con la boca entreabierta (tanto el que da el masaje como el que lo recibe). Eso permite alcanzar la relajación y hacer el masaje desde ahí: sin tener ninguna meta (por ejemplo el hacer esto o lo otro para excitarle y ponerlo cachondo), estando presente y con la mirada desde el corazón. Es importante que la persona que da el masaje se encuentre también cómoda y relajada porque eso se transmite a través de las manos. Todos percibimos la gran diferencia que se siente cuando te tocan sin presencia o con una intención determinada, o cuando lo hacen con presencia y sin ningún objetivo, el alma lo percibe y el sistema nervioso también (neurocepción). El tacto consciente puede abrir el cuerpo, el corazón y la mente a sensaciones más sutiles y difundirlas por todo el cuerpo. Además de la respiración es muy importante la fluidez de los movimientos de la persona que da el masaje para que se produzca una comunicación energética con el ser que lo recibe.

> *"Aprende la técnica, y luego olvídala. Entonces sólo siente, y muévete por el sentimiento. Cuando aprendes en profundidad, el noventa por ciento del trabajo se hace por amor, y el diez por ciento por la técnica. Solo con el propio tacto, un toque consciente y amoroso, algo se relaja en el cuerpo." (Osho)*

Etimológicamente, la palabra contacto deriva del latín *con-tangere:* tocar con y en reciprocidad. La piel (el tacto) es el único de nuestros órganos sensoriales que posee cualidades de emisor y de receptor a la vez; puedo ser tocante y tocado al mismo tiempo cuando tocamos a alguna cosa o a alguien. El concepto latín *tactus*[113] designa el tocar funcional y, específicamente, el sentimiento. Así usamos la expresión, tener tacto, para referirnos a una delicadeza del sentimiento en las relaciones que hace que nos comportemos de un modo justo y adecuado con el otro.

Es crucial llevar consciencia al tacto, para aprender a sentir y transmitir a través de las manos la sensualidad, la vitalidad y la felicidad que puede sentir un cuerpo relajado y amado. Un amante puede aprender a sensibilizar su cuerpo y sus manos, y conocer cómo responde nuestro cuerpo al tacto, para evocar sensaciones de relajación, placer y confianza.

Desde la Haptonomia[114], se usa la palabra "thymos" para sustituir "alma", tocar con alma o desde el alma, sería una manera de decirlo, ¿y qué sería eso de tocarse con alma?, ¿Con esa presencia amorosa? *Thymos* equivale a la capacidad de estar-aquí para el prójimo, de forma inmediata, con toda su ternura y su amor contenido. Un amor, por lo tanto, que contiene al otro justo lo necesario, en el momento apropiado. Algo parecido a lo que describo como predisposición amorosa y que, en cualquier caso, también es una actitud susceptible de entrenar.

Si la focalización sensorial de Masters & Johnson propone un qué, con un encuadre (primera parte: enfoque sensual y segunda parte: enfoque sexual), aquí estaremos desarrollando el cómo, cómo hacemos para estar en el cuerpo y desde el cuerpo desde la suavidad, con comodidad y sin tener la meta del orgasmo o la genitalidad como objetivo.

---

[113] Citado en Haptonomía de Dominique Décant-Paoli pág. 20-21.
[114] Haptonomía, la ciencia de la Afectividad. Íbid pág. 20-21.

Tanto en el tacto consciente, el masaje o el masaje tántrico, que propongo se pone de manifiesto la cualidad de esta singular escucha que muestra una presencia afectiva, transparente, prudente (para con el otro) y fiable del que se acerca. Permitiendo que toda manifestación, gesto o invitación hacia el otro se convierta en danza para dos. Entonces cada uno, sensible al tiempo del otro, permite que emerja un tiempo común que signifique resonancia y sincronía. Esto es lo que se evidencia en el *still point*[115] que conozco de la craneosacral o de la haptonomía.

Y es verdad también, que un contacto suave puede ser angustiante. No pretendo presentar aquí lo suave como ideal (en todo caso como ideal motor). Sensar puede ser bueno, pero también puede ser demasiado, hay veces que sentir es demasiado. Al igual que con un buen masaje hay personas que se ponen fatal. Como relato más adelante en el proceso individual, cuando la cantidad de sensación por sutil, por intensa o por vibrante es demasiado, el cuerpo no la puede sostener, es importante acompañar a cada cual, a su ritmo, abriendo los ojos, y en la medida de lo posible acompañar desde la respiración, ampliando la respiración, para dar espacio a lo que va sucediendo, para acompañar lo que emerge (la figura).

En el masaje tántrico, en particular, tratamos a todo el cuerpo por igual. Desde el lugar del que se toca, da igual una mano, un pecho o el entrecejo. Busca despertar sensaciones en todo el cuerpo por igual. Nos permite despertar de manera directa y profunda el cuerpo, que parece despertar a las manos amorosas volviéndose más blandito, más esponjoso, más suave. Potencia las sensaciones de gozo gracias a la respiración consciente y conecta nuestra energía sexual, creativa y vital con el corazón, desvelando la esencia que reside dentro de cada uno de nosotros. Por fin cuerpo y mente pueden relajarse y dejarse caer en el silencio, lleno de infinitas sensaciones e infinita gratitud. Proviene del masaje de Shantala[116] (en la India), el masaje que las madres daban a los bebés para ayudarles a tomar consciencia de su cuerpo a través de las manos amorosas de su progenitora, acompañándolas en el despertar de sus terminaciones nerviosas.

---

[115] *Still point*: Un punto de quietud tiene la capacidad de equilibrar el sistema nervioso autónomo, equilibrando el tono simpático y parasimpático. Facilita una mejor circulación del líquido cefalorraquídeo, garantizando la entrada de líquido fresco en el sistema y la eliminación del líquido viejo. Ayuda al cuerpo a liberar pequeñas restricciones fasciales, tensión muscular y estrés general.

[116] Más información de Frédérick Leboyer en: https://www.elblogalternativo.com/2010/03/03/shantala-un-arte-tradicional-el-masaje-de-los-ninos/

El masaje tántrico actúa como un catalizador que estimula y potencia el movimiento ascendente de la energía. El proceso se apoya en la respiración, el tacto sin intención, la presencia y el reconocimiento de la divinidad interna[117] o nuestra esencia, más allá del drama personal y emocional. El masaje relaja la tensión que impide que la energía circule con fluidez, la respiración abre el cuerpo emocional y la energía sexual canalizada arrasa con los residuos emocionales y carga el cuerpo de vitalidad[118]. Y estas afirmaciones no son suposiciones, sino palabras que describen mi experiencia personal y la de muchas personas que han experimentado esta sutileza en el cuerpo.

Al trabajar con la energía del cuerpo a través del masaje, se pueden liberar bloqueos emocionales y físicos, lo que lleva a una mayor sensación de bienestar y armonía. Cuando se realiza con amor y presencia, el masaje tántrico se convierte en arte porque no hay ninguna exigencia, ningún propósito o meta, tan solo el libre fluir de la energía por el cuerpo en formas muy diversas y creativas, particulares de cada individuo. Podría afirmar, entonces, que sí hay un objetivo en este masaje que es el de estar presente y amoroso, o sea, es otra práctica para aprender a estar presente y amoroso, como todo lo propuesto en esta tesina. Prácticas para aprender a estar presentes y amorosos con nosotros, con lo que nos pasa y con lo que circula en relación con otro en intimidad.

Esta energía ascendente, que nombraba, es la energía vital que en la unión de los genitales genera una energía que se desplaza hacia arriba, a través de unos canales internos. Es la energía vital que habita en nosotros, que al relajar el cuerpo y respirar, en el masaje o en la respiración de a dos, se permite que circule libremente por el cuerpo desde los genitales hasta llegar a las glándulas endocrinas del cerebro (pituitaria y pineal): fuente primordial de la información hormonal.

i) Círculo de respiración

Una vez que hemos reconocido nuestros patrones y nos dejamos sentir y acoger las emociones que no hemos permitido que se expresen, nos adentramos en el cuerpo para desbloquear el

[117] Con divinidad interna, me refiero a lo que el mapa de codependencia del apartado 5.5 nombra como la esencia.
[118] https://www.revistadetantra.com/

diafragma y otros segmentos para que la energía creciente dentro de ti encuentre espacio para expandirse por todo el cuerpo y pueda llenar todas las glándulas.

Hacer circular la energía es una de las prácticas más ancestrales que se encuentran en la tradición tántrica y en las artes marciales y en la sanación en varios países: India, Japón, China, Bali, etc, La comprensión y la experiencia de que la energía vital, el Chi, prana, Shakti, de una persona puede ser aumentado, disminuido, recogido y compartido, es una práctica ancestral llena de sabiduría. Cuando dos personas se encuentran en una determinada frecuencia su chi puede circular conjuntamente y se pueden fundir en uno. Esto revitaliza a los dos. Esta sabiduría es parte del Tantra. ¡Lo más importante de esta práctica es precisamente practicar!

Mediante el circulo de respiración, explicado en el apartado 5.1.2, podemos reconocer la circulación del aire entre primer y cuarto chakra, y en esa presencia podemos reconocer y sentir la energía en su recorrido por el cuerpo. Expandirla y circularla entre el sexo y el corazón, entre tu pasión y tu ternura, tu fuego y tu vulnerabilidad, entre el dar y el rendirte, entre el hombre y la mujer para que se transforme en alegría, amor, creatividad y éxtasis. Esta declaración de intenciones tiene un cómo, en el que entraremos a continuación.

Parte del objetivo, pues, es ayudar a sentir y descargar las tensiones que impiden respirar de un modo natural, entendiendo natural como una acción corporal total, donde inhalamos la máxima cantidad de aire con el mínimo esfuerzo. Esta respiración natural es la base de la sensorialidad, algo que sabemos hacer, ya que es la manera de respirar que utilizamos mientras dormimos. En la inspiración relajamos los músculos del vientre, que se hinchará un poco dejando espacio a la expansión de los pulmones hacia abajo, al mismo tiempo oscilamos el trasero hacia atrás arqueando la espalda; en la expiración volvemos a una postura más recta empujando el sacro hacia adelante. De alguna manera es considerar los movimientos respiratorios como ondas, ondas que se inicia en la pelvis y fluyen ascendentes hacia la boca y viceversa. Cuando la energía se eleva en espiral, produce vitalidad, uno se siente celularmente empapado de satisfacción, amor y paz. El sexo experimentado de esta forma es fortalecedor, no se libera energía, se produce, lo cual vigoriza el sistema inmunológico y propicia toda clase de creatividad[119].

[119] Citado en Orgasmo Tántrico para Mujeres de Diana Richardson, pág. 31

j) El ritual

Preparando el campo para facilitar el contacto. Ya sea en un encuentro a dos, en grupo grande en grupo pequeño, el ritual facilita el cuidado del espacio que acogerá la experiencia, y ayuda a poner atención en cómo entramos a la exploración y cómo salimos de ella. Desde esta prespectiva el ritual nos permite poner conciencia en el contacto, la entrada a la experiencia, el desarrollo de la misma y en la retirada de este contacto. Sería un pasar de la rutina, de lo rutinario al rito, al hacer del encuentro, del contacto algo especial.

Incluyendo todo lo anterior, podemos entender los rituales como acciones simbólicas, que crean una comunidad sin comunicación, pues se asientan como significantes que, sin transmitir palabra, permiten que una colectividad reconozca en ellos sus señas de identidad. En una sociedad donde prima el hacer, y en general, vamos corriendo o con prisas a todas partes, donde cuesta escuchar los ritmos internos (Shakti), el ritual es un facilitador, un ancla para cuidar el espacio de encuentro. Cuido y elijo con mimo la música, herramienta esencial para dar viaje interior, para dar conexión. La música como catalizador. Así como las luces, la decoración, los olores, la mirada, los tiempos y el tiempo de agradecimiento, forman parte de los elementos a ritualizar.

8.2 Encarnar el Cuerpo

"Si un alma quiere reconocerse a sí misma,
en un alma tiene que mirarse."

En este primer módulo tomamos el primer chackra[120], como fuente de exploración. Este primer Chakra, llamado Muladhara por la tradición ancestral yóguica de la India, lo localizamos en la base de nuestro cuerpo, en la zona del perineo, piernas, pies, intestino grueso. El significado de este chackra es Raíz, y el elemento que lo representa, el elementeo Tierra, está vinculado al arraigo, la estabilidad y al derecho a recibir lo necesario para la superviviencia. Cuando se nos niegan las necesidades básicas para sobrevivir, alimento, cobijo, calor humano, contacto físico, sanidad, etc, está amenazado nuestro derecho a tener.

Voy a usar el mapa chakras[121] para explicar como se moviliza la energía en el cuerpo. Cada uno de los chakras me permite trabajar cosas particulares. Pondremos el foco en agrandar la observación y el atestiguar qué y cómo nos pasa cuando llevamos la atención al movimiento, la energetización y el arraigo de la zona baja del cuerpo. Y la progresión es siempre parecida:

- Facilitar maneras de entrar en contacto con uno mismo. El ciclo de la experiencia.
- Profundizar en la respiración, el movimiento y la sensopercepción
- Práctica: maneras de contacto, maneras de comunicación e intimidad
- Integración

Así iniciamos con el cuerpo, ya sea desde el centramiento de la meditación o haciendo una meditación en movimiento. Ambas opciones nos aportan interiorización y aprender a construir un silencio interno que facilita el sensar y por ende el darse cuenta.

Así que para este arranque iniciamos con la repetición, un trayecto corporal meditativo en movimiento que nos permita habitar los diferentes segmentos corporales con movimientos pendulares, ahondando en poner conciencia en la postura, la respiración y el desbloqueo muscular (ir soltando el cuerpo mediante el balanceo del gesto respiratorio). En la transición algo se va transformando, y el self más identificado en la primera repetición con la zona intermedia, la mente, la fantasía, el pensamiento, normalmente va adentrándose en la zona

[120] palabra sánscrita que significa rueda o disco y que se refiere a los vórtices energéticos de energía que se crean en nosotros por la interpenetración entre la conciencia y el cuerpo físico.
[121] Ver el mapa completo de los 7 chakras en el Anexo 1

interna en una segunda y tercera repetición de la secuencia de movimientos. Afinando el instrumento para favorecer el verdadero contacto, a través de la verdadera expresión.

Tratamos de soltar del cuerpo a través del balanceo de los chakras de abajo a arriba, siguiendo una música rítmica que invita a permanecer en cada segmento o chacra durante unos minutos. Permanecer en movimiento rítmico producido por la exhalación, permite investigar en cada zona del cuerpo la capacidad de soltar y dar espacio a la sutilieza con que podemos sentir. Un ejemplo que lo que explico se puede ver en el siguiente vídeo1: https://drive.google.com/file/d/1XY0c6z6aCk3x_2imSrbwcH7kGF_2ToMw/view?usp=sharing

Los objetivos de esta meditación en movimiento son varios:

- Movilizar el cuerpo, soltar el cuerpo mediante el balanceo del gesto respiratorio
- Entrar en contacto con la respiración
- La expresión del sonido libro
- Entrenar la capacidad de sentir lo sutil en el cuerpo: calor, vibración, energía
- Expresión de lo no expresado: tensiones, dolores, emociones

Esta manera de ponerse en contacto con lo que hay, se manifiesta en forma de emociones contenidas, vibración, y a veces también con la aparición de fenómenos de la zona intermedia,

y todas las maneras que tenemos de interrumpir el contacto con lo que estamos sintiendo. O sea un actualizarnos.

De alguna manera esta dinámica es una muestra de cómo trabajo a veces: propongo una exploración estructuralista, tengo una estructura de la que guiarme, y al mismo tiempo dentro de la experiencia entra lo fenomenológico, suelto todo, no necesito estructura, atiendo lo obvio. En realidad, las prácticas y dinámicas estructuradas son el vehículo y la invitación a expresar la verdadera naturaleza del momento, sin añadiduras, sin detrimentos, con una conexión más cercana al cuerpo.

Estar con los ojos cerrados ayuda a la interiorización, la sensopercepción y evita la interrupción del mundo externo, por la mirada de afuera. Este actualizarnos es también una oportunidad para profundizar y transformar aquello no visto, trabajar lo progresivo.

Estaríamos planteando un ciclo completo de satisfacción de necesidades, ya que durante la dinámica se transita por una sensibilización, un darse cuenta, una energetización, acción, ponerse en contacto con y un reposo de eso que se ha movido. Cuando eso sucede, hay satisfacción en ese reposo y más espacio. Por ejemplo, una dificultad en ponerse en contacto en este tipo de trabajo corporal es la desensibilización mediante:

- interferencia en la respiración, que puede adormecer el tejido y la sensación, mediante la atención selectiva,
- distracciones para evitar hacer caso a la experiencia corporal, lo que llamo a menudo ir a la mente, o mediante
- la contracción muscular crónica, que comprime la sensación corporal, amortiguando el tejido e impide los movimientos que vivifican[122].

Incluyo la palabra como termómetro grupal, y como manera de que el grupo vaya escuchando su voz y generando la trama necesaria para favorecer que germine confianza y pertenencia: a veces desde la empatía por la dificultad que me resuena, y otras por la experiencia de conexión y contacto que amplifica la mía propia. Empezamos a tejer el nosotros desde el yo. Con ojos cerrados y sin necesidad de interrumpir el contacto con uno mismo, abro un espacio grupal,

[122] Citado en Kepner, J. 1982, pág. 99.

compartiendo con una palabra o dos, un sentir íntimo. La palabra para **validar el sensar**. El conflicto suele surgir de la discrepancia entre lo esperado y lo real.

Seguimos en la dirección de sensibilizar con una **práctica individual en grupo**, donde la progresión va desde la respiración, poner atención en el gesto respiratorio, para llevar ese gesto respiratorio al movimiento y al baile, y del baile al espacio, y del espacio al encuentro con el grupo, con encuentros de a dos, de a tres y facilitar **el juego** y la curiosidad. Seguimos inspirando encuentro, confianza, y que el cuerpo se vaya desacorazando, al tiempo que el sistema nervioso suaviza la alerta[123].

Esta progresión de la práctica individual es lenta, nos tomamos el tiempo de transitar, saborear cada etapa de la progresión del trabajo hasta llegar al encuentro o el juego. La parte intrapersonal tiene que ver con acompasar movimiento, lentitud, respiración movilizando la parte baja del cuerpo. Este movimiento en la parte baja después lo pongo en juego por el cuerpo a diferentes alturas hasta llegar a la vertical y volver a la quietud y el silencio. Para sensar y nombrar, poner palabra de nuevo. Ya en la vertical y con el cuerpo más poroso y dispuesto, la música guía el movimiento y el tránsito desde lo intrapersonal a lo interpersonal.

Lo interpersonal es un puerto de llegada después de mucho habitar lo intrapersonal. Como nos comparte la neurocientífica Nazareth Castellanos: *"Moverse en sincronía con otras personas es un comportamiento que genera cercanía social. Pero además, favorece la liberación de endorfinas (un péptido que funciona como analgésico producido por el propio cuerpo). Según la literatura científica bailar juntos produce bienestar y alivia el dolor.[….] La danza se considera un comportamiento humano desarrollado para fomentar la cercanía social. Sin embargo, los resultados de este estudio no sólo avalan la relevancia social de la danza, sino su papel terapéutico para el dolor"*[124]

[123] Seria un transitar del SNA simpático al vagal ventral, en el caso que el ciclo de la experiencia no esté suficientemente interrumpido.
[124] Curso de neurociencia: El cerebro como aliado (Ed. 2021)

En las imágenes se muestran diferentes momentos en que el movimiento en la parte baja del cuerpo tiene un recorrido hacia la vertical, y en la vertical el movimiento propio se encuentra con el de los demás.

Ver video 2: https://drive.google.com/file/d/1GDKeLd_Sm9yebYteifz3eGdCSwbiPrPu/view?usp=drive_link

Encuentros desde el contacto físico y el masaje a tres. El cuerpo se hace carne y experimentamos diferentes maneras de tocar, de contacto con otros cuerpos desde el masaje y el tacto consciente. Osho lo explica de esta manera: *«El masaje es algo que puedes empezar a aprender, pero que nunca terminarás. Sigue y sigue, y la experiencia continuamente se hace más profunda y mayor. El masaje es una de las artes más sutiles, y no es solo una cuestión de pericia. Es más una cuestión de amor…»*

Así pues el **masaje** será uno de los hilos conductores del proceso propuesto en la progresión de los talleres, en una progresión de hara, diafragma, espalda, y fascias musculares. Vamos de menos a más intimidad en el contacto. El objetivo del masaje es traer consciencia, relajar los

tejidos e ir creando espacio de una forma respetuosa para el cuerpo. En estas prácticas no empujamos nada, no buscamos nada, más allá de poner conciencia en la respiración y el contacto como maneras de aprender a estar presente en el aquí y ahora y atendemos lo que aparece, lo que sucede. Eso sí, son experiencias que duran cómo mínimo 45 minutos, y a veces se liberan tensiones de emociones antiguas y hasta sentimientos pre-verbales, y damos espacio a lo que hay, a lo que va aconteciendo. Son lugares que se liberan por capas y se abren paulatinamente, y que a veces hemos cerrado para no conectar con nuestras necesidades y deseos más profundos. La idea es no interpretar y mantener la presencia, permitiendo que el espacio de contacto, la frontera de contacto, vaya creciendo. O como decimos en Tantra, allí donde va la consciencia, va la energía, la capacidad de sentir se amplifica. *"Cuando eres acariciado, o acaricias, adéntrate en la caricia, vuélvete la caricia".*

Estas dinámicas me permiten ir transmitiendo una actitud, con la que habitarse primero, para entrar en contacto con otro cuerpo después. En resumen sería *antes de hacer, ser*. Este es un mantra que acompaña la práctica y sobre todo los ejercicios de contacto. Es la manera de abordar el cuerpo del otro, de sintonizar primero las respiraciones, de darle una señal al campo energético del otro conforme estamos aquí y ahora disponibles, con un contacto respirado y lento que le permita al sistema nervioso de la otra persona, percibir, y acoger ese contacto. Osho lo nombraba de esta manera: "*Cualquier acto hecho de manera total se convierte en tu oración*". Ese es el entreno de la actitud asociada a las prácticas con contacto o masaje de la persona que da, al mismo tiempo que la persona que recibe no se desparrama, se entrega y olvida de sí, sino que también está en la práctica de la presencia, la atención y la respiración consciente, acompañando con amabilidad lo que siente y como lo siente y respirando conscientemente.

Si el masaje es un eje vertebrador, **la respiración**, la conciencia respiratoria y el gesto respiratorio son la base. En cada taller, o en cada día de taller al menos un par de horas las dedico a ahondar en maneras de estar presente, investigando, facilitando la curiosidad por la respiración. No es un "hay qué", es un descubrir maneras, entretenerse en descubrir como estar acompañando la respiración y dejando que se amplíe. Ser el que contempla, la testigo de ese acontecer de vida que es el ser respirado y observar el movimiento en el cuerpo. No enseño a respirar, guio el acontecer de la respiración natural y orgánica, como la de un bebé. El aire entre a través de los labios, el diafragma desciende y mi barriga blandita se hincha y desciende hasta llegar al sacro, si agrando mi atención hay un mecerse natural, el aire sale como resultado de

un alivio y de una relajación…*No hay meta, ni objetivo, más allá de acompañar en cada momento lo que va aconteciend*o. Me sirvo de visualizaciones también para movilizar y profundizar en la respiración, en ese pulsar fundamental y biológico de la vida de expansión y contracción. La respiración circular orgánica es algo que acontece naturalmente si no interrumpimos que pase. Busco recuperar una respiración amplia y relajada como la de los bebés cuando duermen, respiración abdominal, con su periodo de expansión y contracción. Sin forzar, ni empujar.

Observando el comportamiento de un organismo unicelular, cómo una ameba, nos damos cuenta cómo pulsa con un patrón rítmico, y cómo esta energía pulsante fluye dentro del espacio contenido por la célula. Hay un movimiento que se impulsa hacia el exterior seguido de un movimiento que se repliega hacia el interior, es como si hubiera una expansión del centro hacia el exterior, seguida por un recogimiento del exterior hacia dentro. Y tanto da si es una ameba expandiéndose hacia su nutrición como los brazos de un humano extendiéndose hacia el amado. O sea, todo lo que está vivo se mueve en ciclos de expansión y contracción. Nuestra energía se despliega, vamos a trabajar, bailar, etc y luego se repliega, se recoge, vuelve a la fuente para volver a expandirse. Los extremos de la pulsación son necesarios, no puedo solo trabajar y no descansar, no puedo solo inhalar y no exhalar[125].

En otras palabras, la respiración esta íntimamente conectada con la vida emocional y expresiva del cuerpo, con su energía vital. La pulsación respiratoria es un movimiento constante entre el centro y la periferia, nos pone en contacto constante con este movimiento esencial de contacto con nosotros mismos y con el mundo.

Cuando puedo abrirme con todo el cuerpo para tomar el aire que inspiro, estoy permitiendo que la vida entre en mí y se encuentre con mi centro energético, el hara, el vientre, mis entrañas. Igualmente si puedo relajarme y permitir que el cuerpo exhale completamente, estoy permitiendo que mi energía se mueva del centro a la periferia a encontrarse con el mundo exterior, con el otro. En otras palabras, la salud y vitalidad de nuestra respiración refleja directamente nuestra actitud con la vida.

A las prácticas corporales, respiratorias, les sumo espacios de encuentro para compartir con la palabra. **La comunicación** a veces de a dos, de a cuatro, hombres por un lado, mujeres por

[125] Apuntes de la formación de Astiko Ji, Tantra y conciencia emocional: ¿Quién soy yo?

otro, cada momento puede requerir una cosa diferente. Un compartir desde el presente, para validar, anclar la experiencia vivida, suele ser una buena manera de poner en práctica la escucha activa. Hablar en presente nos permite, nos ayuda a permanecer en la experiencia vivida en el cuerpo, en la experiencia que aún se mueve en mí y que se hace palabra. Aprendiendo a hablar experiencia, más que hablar acerca de la experiencia o de lo que significa, como hablar sin abandonar la autenticidad de lo que se ha experimentado. El aprender a escuchar y el sentir los beneficios de sentirte escuchado con presencia. Estaríamos ahondando también en la práctica del atestiguar, la práctica que está en todas las prácticas, y que nos define así Janet Adler:

> *"As I witness you move, I cannot know your experience. I can only know my own experience in our presence. I commit to tracking my experience as best I can. It is my intention, my practice, to notice all that occurs within me as I witness"* [126]
> *(Adler, J. 2002 pág. 10)*

El atestiguar es la primera práctica de comunicación intrapersonal, el lugar de partida de la observación del fenómeno, sin añadirle las capas de juicio o edulcorante. Y paso previo para ahondar en la comunicación interpersonal. Sin escucha interna es complicado tener intimidad con uno mismo, y no facilita el encuentro y el contacto con el otro. Así que en esta fase del proceso facilito espacios de encuentro donde compartir cognitivamente, desde la palabra. La historia sexual, facilidades o dificultades en la sexualidad, la relación con el deseo, lo que te gusta y no te gusta, lo que te abre y lo que te cierra. Son todos espacios nutricios que ayudan a compartir, generar encuentro e intimidad.

Y una manera de acrecentar el contacto y el darse cuenta es llevar alguno de estos compartires al cuerpo mediante esculturas, experiencias de autoestima corporal o representando situaciones con el cuerpo para volver al presente y a la experiencia del sí mismo. Todo este proceso donde la comunicación verbal está presente va formando parte, también, de la integración. Integración que tiene su espacio en las ruedas grupales, que pueden ser al acabar la jornada o al iniciarla. Donde el grupo, la sociedad, se hace testigo de la experiencia individual y donde a veces es posible ahondar en la problemática individual en y con el grupo.

En la clasificación que plantea Claudio Naranjo sobre Técnicas Gestalticas en la Vieja y la Novísima Gestalt, podría decir que sería un proceso expresivo estructurado. Poder poner

[126] Adler, J. Offering from de Conscious Body

palabra a lo vivido sin adornos, con honestidad hacía uno y los demás. Así el tránsito del taller pasa por la escucha, la asimilación y la evaluación, como herramienta psicoterapéutica para llegar a un diagnóstico.

> *"El expresarnos (y, por lo tanto, actualizarnos) sería un proceso tan natural como la germinación de las semillas o el florecimiento de las flores, si no fuera por el hecho de que en nuestras vidas tempranas vivenciamos fricción, angustia, dolor, aprendimos a manipular mediante "estrategias" en lugar de arriesgarnos a una apertura al mundo; y esto nos ha servido – hasta cierto punto. […], mientras nos alejamos de lo que ralmente somos y dejamos de expresar nuestra verdadera naturaleza (Naranjo, 1990, pag 84)*

Comparto aquí algunos **testimonios** que así lo expresan:

Karina, terapeuta, 53

"bonito…plena…contenta…

Empiezo a entender y digerir, y realmente creo que me ha servido mucho mucho más de lo que pensaba ayer (que ya era mucho). Me viene con satisfacción ver que en ambientes cuidados, amorosos y protegidos me dejo conectar con el placer.

Me viene que me gusta contener, acompañar, sostener desde la ternura, pero quizás, cuando se trata de mí, me olvido de la suavidad del proceso, de la lentitud, de conectar, de ser antes de hacer. Así que aquí estoy intentando quedarme en este gustito de dos días de mucho amor y seguir en la vibración de la ternura para mí, y con ello para los demás.

Muy afortunada me siento."

. **Ivonne, terapeuta, 41**

"Aprender a parar la prisa y contactar, aprender a recibir, aprender a pedir, el gozo también está en dar. Hacer presencia para mi esposo"

Gustavo, ingeniero, 52

“La sensación de espacio en mi cuerpo, la meditación en movimiento, suavidad, espacio seguro, explorar diferentes formas de intimar conmigo, soltar la pelvis”

“Recuerdo el calor en mi cuerpo.
Respiro y penduleo abriendo espacio interno.
El silencio se hace habitable, es rico, hay gozo.
Estoy en mi cuerpo.”

8.3 La expansión del Sentir

"El deseo físico brutal es fácil.
Pero el deseo al mismo tiempo que la ternura requiere tiempo.
Es preciso atravesar toda la región del amor
antes de encontrar la llama del deseo"
Albert Camus[127]

En este segundo módulo, *La expansión del sentir: de la sensación a la sensibilización*, presento el trabajo como un guion prototipo que puedo usar para un taller de fin de semana, donde los tiempos y las dinámicas están marcadas por los días y horarios del taller.

Viernes 18:00 llegada, acogida, centramiento con música y encuadre-teoría

En este módulo la indagación está centrada en el segundo chakra, que tiene relación con el fluir y sentir, vincularse y separarse. Su nombre es Svadhisthana que significa "lugar en donde mora el Ser", la forma donde el ser toma refugio, la forma del ser, que está ligado al elemento Agua, cuyo símbolo es el círculo. Está relacionado con la función de fluir, ritmos, deseo, placer, sexualidad, procreación, vida y muerte.

El segundo chakra se encuentra en la barriga y gobierna el segmento abdominal incluyendo los intestinos y también la matriz, los riñones y la zona lumbar. Está ligado completamente al primero, en lo que respecta a sus funciones de satisfacer necesidades humanas esenciales para vivir en este cuerpo. Las funciones de estos dos chakras en los humanos nos hermanan con los animales y la naturaleza. Siguen leyes de supervivencia. Podemos apuntar a que el primer chakra tiene como función asentar las bases para que el cuerpo del individuo sobreviva, o sea, se ocupa de la comida, de la guarida y del sexo reproductivo y sólo cuando estas necesidades se dan por asentadas empezamos a disfrutar de la interacción íntima, familiar, social, tribal y a encontrarnos con el deleite del encuentro con los demás; tacto, gusto, emociones encontradas, sexo por deleite, comidas elaboradas, reuniones familiares, encuentros de amantes y amigos, etc..

Por eso el tema central a explorar en este chakra tiene que ver con las emociones que se generan con el contacto, con la retirada, con el tacto, con la escucha del cuerpo y sus deseos y necesidades, con fluir con la vida y sus ritmos.

[127] De "Breviario de la dignidad humana"

La barriguita es la fuente de donde brotan emociones y sentimientos profundos de naturaleza instintiva y pre-verbal. Estos son sentimientos que emergen por el vínculo primordial con la madre, por la proximidad del cordón umbilical con este centro cuando flotábamos en el útero dentro de la placenta, y porque todo lo necesario para la supervivencia y para el bienestar sucedía allí, como ya indicamos en el apartado Etiología.

Todas nuestras necesidades, nuestra dependencia de otras personas, nuestras relaciones íntimas y sociales son dirigidas desde este centro, incluyendo nuestro sentido de pertenencia con la familia, con la tribu y con la identidad social y colectiva[128].También está estrechamente ligado a recibir la energía sexual y transformarla en sensualidad, en el gozo del movimiento y las sensaciones del cuerpo.

19:00 Power Meditation

Power meditation. Añadiendo la fluidez, la sinuosidad, en todos los movimientos, en las articulaciones. Se trata de la repetición de una de las prácticas meditativas en movimiento de Osho, añadiendo una capa más, otro matiz en el darse cuenta que es la sinuosidad, la fluidez en los movimientos. Estas meditaciones las uso para facilitar el ponerse en contacto con el cuerpo de una manera ritual, una primera fase de respiración caótica por la nariz, donde sobre todo se trabaja con el diafragma y el enraizamiento corporal. Esta primera fase estaríamos facilitando la sensibilización, el darse cuenta y la energetización del ciclo de la experiencia, a través del movimiento y la respiración.

Una segunda fase en que se abre el permiso a la expresión de lo que hay: al llanto no expresado, a la rabia pendiente de actuar o nombrar, o al movimiento ininterrumpido del cuerpo sonando o vibrando, como una manera de estar presente, de no estar en la cabeza, en la zona intermedia. Estariamos hablando en esta fase, de nuevo, en lo que Claudio Naranjo nombra como Técnicas Expresivas. Esta segunda fase, seguimos con la energetización, la acción y el contacto del ciclo gestáltico, que acaba con un reposo que es directamente el paso a la tercera fase.

En la tercera fase a través del salto y la expresión del sonido, facilitamos un trance y un **arraigo al cuerpo**, sería como una vuelta a casa, a quien soy yo en puro presente, siendo cuerpo saltando. La figura, el cuerpo saltando (en trance) soltando el sonido ¡HU!, el fondo, una voz interna que va diciéndose: yo soy, yo soy, yo soy. Esta nueva fase es un nuevo ciclo en sí

[128] Apuntes de la formación de Astiko Ji, Tantra y conciencia emocional: ¿Quién soy yo?

mismo, muy centrado en la energetización y la acción, que acaba abruptamente con un "stop" y con la quietud, el silencio y la observación de lo que se mueve/siente en el cuerpo

Estariamos en la práctica del atestiguar de la polaridad Shiva-shakti, consciencia-energia. En sentir, vivir esa polaridad. Osho solía contar que la mente occidental necesita mover el cuerpo primero para poder tener más espacio interno en la quietud y el silencio, y no ser sólo una mente parloteante. Lo que observo, es que la concentración continuada que ofrecen diferentes modalidades corporales, facilita que la *mente pequeña* (la identificación con el yo) no sea tan protagonista, y que el contacto con esa *mente mayor*[129], más oceánica, no tan identificada, esté más presente.

La quinta y última fase de este proceso es la celebración. Además del entrenar el darse cuenta pasamos por otras fases del ciclo de la experiencia como he descrito anteriormente, y como resultado suelo encontrar un cuerpo más abierto y espontáneo, más presente, al que invito a dejarse llevar por la música y celebrar. Celebrar, en este caso, tiene mucho que ver con la fase de resolución del ciclo de la experiencia, la celebración del contacto. La celebración como un acto ritual, y necesario, que facilita la retirada del contacto y saborear la satisfacción del mismo.

20:00 Meditación guiada

Caminar por la sala con consciencia en el hara. La propuesta es bailar sólo, movilizar el cuerpo, bailar al otro y explorar el caminar poniendo la atención desde el Hara. Así que, desde la *power meditation* hago una breve introducción y meditación sobre el Hara. Llevar la atención al **hara** puede costar, porque es romper un hábito a la mente.

Astiko nos lo cuenta así[130]: El hara tiene que ver con los ritmos. El ritmo que llevamos muchas veces es el de la mente. Cuando volvemos a nuestro ritmo natural, toda cambia. Hay que tener mucho coraje para entrar en el ritmo de uno mismo, cuando el mundo alrededor está acelerado. Hay miedo a no poder sobrevivir. Llega un momento en que todo se ralentiza y no puedes hacer cosas que van en contra de tu naturaleza.

Entra en la emoción, no pienses que es algo que hay que arreglar, acéptala y se convertirá en una puerta a la eternidad, es algo que nunca va a desaparecer, es natural en el mamífero. Vuelve

[129] Mente pequeña y mente mayor, son conceptos que he aprendido de Claudio Naranjo, haciendo referencia a una mente pequeña, como identificada con el yo, y una mente mayor como otro espacio interno más amplio, calmo. Según los meditadores, la "mente grande" es como un lago siempre calmo, enorme. Sin embargo, la "mente pequeña" se agita fácilmente y produce remolinos diminutos en esa superficie gigante que es "la mente grande".

[130] Apuntes de la formación de Astiko Ji, Tantra y conciencia emocional: ¿Quién soy yo?

a la inocencia del niño, investiga a ver qué busca, y a ver qué encuentra. Es una necesidad y puedes abrirte a la búsqueda. Mira la perrita que se pone panza arriba para que la acaricies, no hay ninguna vergüenza a eso. La sexualidad no puede ser plena hasta que esa parte no sea reconocida y se le haya dado espacio, porque esa es la puerta de fusión. La sexualidad debería empezar en el 2º chakra, originalmente es así, en lugar de en el sexo puro. Debería empezar en la sensualidad, el gozo, la caricia, el gustito.

Me voy a ayudar aquí del concepto de **matriz extrauterina** del psicoanalísta del siglo pasado Mahler, para contar el lugar de trabajo grupal que cultivo en todas estas experiencias. Eso pasa por estar atentos a nuestra comodidad en el acompañar al otro: en mi comodidad en la posición del cuerpo en todo momento, y en el contacto con el gozo de mi respiración. Puedo sintonizarme con la persona a la que acompaño a través de la respiración, del gusto de mi cuerpo, y de una predisposición amorosa en el acto de cuidar o estar presente. Es un "continuum" de consciencia del estar presente en el testigo interior, a la vez que puedo atestiguar, darme cuenta, de la necesidad del otro. Sería un "continuum" de conciencia de la comodidad. Es un no desconectarme para atender al otro, incluirme en el estar para el otro, pudiendo responsabilizarme de mí y creando un hábitat adecuado para el estado de relajación del compañero y mío propio. Sería un "reproducir" el deseo materno de contacto con la criatura, esa matriz extrauterina. Crear un campo, organismo-ambiente, que facilite, que permita emerger un estado del self con más predisposición a la relajación que, a su vez, permite una expansión del sentir y del placer. Pura Terapia Gestalt del contacto.

> *"Ahora el estado de relajación de la criatura se puede ver midiendo las tasas de cortisol en la saliva; ahora se han dado cuenta de que cuando el bebé esta sobre la madre el cortisol baja; aquí todavía mucha gente. Se queda en el fenómeno fisiológico y en los instintos, pero también algunos pediatras empiezan a hablar de que la criatura no solo necesita el cuerpo y la piel, sino también el amor que brota del cuerpo de la madre: porque el cuerpo acorazado de la madre, y la piel desconectada del latido visceral, tampoco constituyen el hábitat adecuado, y pronto defraudarán las expectativas filogenéticas de la criatura humana. La madre robotizada y acorazada no puede constituir la matriz extrauterina, el hábitat adecuado para la criatura humana." (Rodrigañez Bustos, 1995, pág. 29)*

Mi experiencia personal y lo que voy viendo en consulta, es que cuando exploto es por una falta de atención a mí mismo. Una falta de escucha y de darme cuenta. Esta dificultad esta relacionada con perderse en el agradar, atender al otro, complacer, etc.. sin poner límites, sin humanizarse y entonces de repente sale la rabia, para poder tener suficiente energía que permite volver a uno mismo. Atenderse a uno mismo, estar presente, es algo que "debe" llegar a ser continuo, no se trata de atenderse a uno mismo de vez en cuando. Y de eso van estas prácticas de atenderse a uno mismo como un "continuum". De atenderse a uno mismo, incluso cuando estamos en contacto con el otro. De atenderse con mirada amable, para poder estar lo más amoroso posible con el otro también, parafraseando a Pablo d'Ors, en la contemplación, la acción es hacia dentro, hacia ir contruyendo una mirada más amorosa hacia uno, que se irradie. Ese cuerpo amoroso, que brota amabilidad, es el que produce nutrición en el contacto, intimidad como la de la mamá con su criatura.

En el amor hay vulnerabilidad, y hay partes de nosotros que no quieren entrar ahí, entonces puede pasar que la mente se apropia de lo que está sucediendo y crea elucubraciones, o entramos en alerta. Todo en el 2º chakra es sobre el terror, el miedo y la confianza: La propuesta aquí va de explorar sobre el placer y la negación del placer.

Sábado 10:30 Dinámica

La dinámica es otra meditación corporal, que sigue los mismo pasos que la *power meditation.* Es la misma meditación que he explicado, pero cada una de las fases es más larga. En total es una hora de meditación.

11:40 Exploración de la fluidez.

Exploración en parejas. Para devolver la fluidez al cuerpo. Inicio con una demostración para iniciar la exploración ritualizando con un texto que nos pone en contexto para preparar cuerpo y mente en esta exploración corporal sobre la fluidez. El mantra "*Antes de hacer, Ser*", acompañará siempre la práctica.

1h Turno 1 + descanso 15'+ 1h Turno 2

Para inciar el trabajo en parejas propongo un ritual de encuentro y retirada. La meditación interpersonal que nos enseñó Claudio Naranjo, sirve de guía. Es un ponerse enfrente de la persona con quien compartir, con los ojos cerrados primero, buscando un centramiento, una

reconexión, un volver a mí, un percibir mi línea media, antes de encontrarme con el otro. Antes de incluir la mirada, como contacto. Una mirada blanda, porosa, que mira y deja verse. Una mirada conectada al cuerpo, al corazón, más que a la mente. Desde ese lugar de encuentro, en el que no hay nada que hacer transitamos al dar, acompañar y recibir.

La práctica meditativa, esta vez tiene que ver con soltar las articulaciones. Estableciendo dos roles, el que da, y el que recibe. El que recibe explora el dejarse acompañar, relajando el cuerpo, sin poner intención ni tensión muscular, y si presencia en la respiración. Estar presente en la respiración, una respiración amplia, circular, sería la ocupación del que recibe. También estaremos atentos a los mecanismos de defensa que se interpongan en el ciclo de la experiencia, aunque el foco no esta puesto allí, sinó más bien en acoger las interrupciones como parte de la experiencia, darse cuenta, como parte de aquello que hay que transitar para pasar de un estado A, a otro estado B diferente. En el mejor de los casos, más gozoso o más fluido.

a) Movilización cuello-cabeza

b) movilización de extremidades

La persona que acompaña, tiene como tarea el explorar una doble tarea: la primera estar con la atención puesta en su propia respiración y en su propia comodidad, lo más importante es estar cultivando un cuerpo lo más relajado posible, lo menos tensionado posible. La incomodidad y el dolor, dificultan estar presentes en lo que está aconteciendo con amplitud. Es un darse cuenta continuo, donde la práctica está en ponerse primero, en escucharse. La segunda tarea será acompañar a las articulaciones del ”*partenaire*”, a mostrarle movilidad, lentitud, suavidad, fluidez, es acompañar su cuerpo desde el mío. Mostrando movimiento al cuello, extremidades superiores e inferiores. No es un movilizar desde la tensión muscular desde la fuerza, es un

movilizar desde el movimiento de mi cuerpo, desde un acompasar mi respiración a la tuya. Como se ve en las fotos, vamos acompañando las extremidades una a una.

Es mostrarle las posibilidades que se me ocurran de ocupar el espacio en movimiento, con lentitud, abriendo la esponjosidad de lo que se mueve. De esta manera, estructura ósea y fascias musculares van entrando en un lugar mecido por la expansión y contracción de la respiración. En este mostrar el movimiento a las extremidades, el que recibe pasa de tener cero voluntad y dejarse descubrir posibilidades de movimiento de su cuerpo, a poner musculatura, autonomía, voluntad, y así acabar explorando la fluidez y amplitud de las articulaciones de forma autónoma.

Ver videos:

- *Video fluidez 1: https://drive.google.com/file/d/1zfaiYUZK-CknoLlPXbvMr_Nd40tdgZuR/view?usp=drive_link*
- *Video fluidez 2: https://drive.google.com/file/d/16Qk0CHXbNEjRrIRiiy18kwZAlOAA7JSQ/view?usp=drive_link*

Así coexisten el movimiento de diferentes partes del cuerpo, un dejarse acompañar sin voluntad en una parte y un movilizar la zona antes movida desde la sensación, desde la huella que le queda al cuerpo al haber sido movido. Sería despertar el movimiento, movilidad, soltura, fluidez en las extremidades de tu compañero y explorar la capacidad de entregarte y dejarte llevar al mismo tiempo que mantienes la consciencia en llevarte a ti mismo. Como mover con el mínimo esfuerzo y rigidez y con la máxima soltura, fluidez y relajación.

El psicoanalista Sandor Rado, ha sugerido que un elemento importante en la primera lactancia es conseguir una placentera sensación de saciedad y una difusa sensación de placer sensual del que participa todo el organismo y que él describe como "*orgasmo alimentario"*[131]. Algo de ese placer sensual del que participa todo el organismo que podemos experimentar de bebés, es una inspiración para este trabajo y esta dinámica en concreto.

[131] Citado en El Tacto de Ashley Montagu, pág. 141

16:00 Kundalini 15'

La sensibilización pasa por tener la capacidad de atención suficiente para estar presente mucho tiempo en el percibir. Y esa capacidad de atención suficiente, es más fácil sostenerla si el cuerpo está cargado, energetizado, vital. Así que en la idea de movilizar, soltar y energetizar invito a ir al cuerpo a ritmo de una música. Es un trabajo de escucha y permiso, un permitir seguir lo siguiente que el cuerpo pide en un entorno que facilita el movimiento y la conexión corporal
De ahí, vamos practicando el responsabilizarnos del cuidado y escucha del cuerpo, de permitir seguir la energía vital, lo que pide ser movido, sentido, expresado.

16:20 Exploración de a Dos,

Respiración Explicación + Práctica en parejas: sentados con piernas cruzadas (una arriba y otra abajo) fluir juntos y con la respiración. Práctica del gesto respiratorio, de la amplitud respiratoria en compañía, de a dos.

17h-19h Exploración en parejas.

A través de diferentes fases de exploración, en parejas, uno enfrente del otro, facilitamos trabajar la fase de sensación del ciclo utilizando la expresión verbal del continuum de conciencia de diferentes maneras: de forma ininteligible, imitación de espejo, etc
Para pasar a una segunda fase de exploración con estiramientos de las fascias musculares internas de cuello, pecho, lengua. Respirando por boca

19:20 Meditación.- Escucha de uno mismo en contacto con los otros.

19:50 Exploración: el que contiene y el que es contenido.

Parejas. Uno contiene y el otro es contenido, hasta que alcanzan la fusión.
El que va a contener se coloca en postura que está en su memoria en la que estaba completo.
El otro entra con su cuerpo a completar al otro, sin pensarlo.
Así abrimos infinitas posibilidades de fusión, tomamos consciencia de cómo nos sentimos en uno u otro rol. Explorando el contacto y la retirada

Poner palabra al cierre, termómetro grupal.

Domingo 10:30 Power Meditation

La dinámica o la power meditation, que es lo mismo, pero con fases de desarrollo un poco más cortas, tienen como principio de exploración la práctica y la repetición, que nos permite profundizar en el sentir y la expresión:

- abandonar el control del no saber por ser la primera vez,
- bajar el volumen de la expectativa y posibilitar adentrarse en los matices y darse cuenta que nos proporciona la repetición,
- La repetición acrecenta el contacto con la zona interna y el desarrollo de la primera mitad del ciclo de la experiencia.

*11:30h Masaje con aceite***.** Explicación, demo y puesta en práctica.

En parejas. Con aceite, uno da, otro recibe**.** Los dos en todo momento respiran, conectan sus respiraciones. Se conectan por el segundo chakra. El que recibe se mueve buscando el placer. El que da, le acompaña todo el tiempo, no inventa movimientos, no guía, solo ayuda al otro en los movimientos que hace. Y siempre desde la respiración.

13:15 Rueda de Compartires: Escucha de uno mismo en contacto con los *otros.*

Aunque las técnicas expresivas anteriores, las podemos considerar también como una técnica de integración, porque expresar significa traer al percatarse lo que estaba disociado de este, o traer al dominio de la acción algo que la persona llevaba en su mente como un pensamiento, imagen o sentimiento[132]. En terapia Gestalt hay formas más específicas de promover la integración: La retroalimentación y el cierre los utilizo para finalizar cualquiera de las técnicas anteriores, ya que de lo contrario dejaríamos abierto el experimento y sin recoger lo vivenciado, lo que no facilita su integración. Entiendo por retroalimentación a los espacios donde los y las consultantes comparten su experiencia con el psicoterapeuta o los compañeros de grupo, en caso de ser una experiencia grupal, para tratar de descubrir cómo ha evolucionado su forma de sentir y pensar durante el experimento. Se utiliza para que el consultante se dé cuenta de lo que le ha ocurrido en la experiencia, de manera que esta se incluya en sus registros personales. Estas retroalimentaciones se pueden dar mediante encuentros interpersonales, en grupos de tres, de cuatro, de cinco o incluso separando hombres y mujeres para ese compartir.

[132] Citado en Claudio Naranjo (1989) La Vieja y Novísima Gestalt: Técnicas de Integración

Lo explica de esta otra manera Paco Peñarrubia:

> *"[…]. La posición gestáltica, como cualquier otro tema que surja en la terapia, es evitar el acercadeismo (hablar sobre el asunto, analizarlo, etc) y abordarlo desde el darse cuenta de la experiencia en curso." (Peñarrubia, 1998, pag 203)*

Lo dicho, lo que no se dice, la escritura y la palabra, hacen referencia al darse cuenta, a abordar la experiencia sensorial, sensitiva, vivenciada. La escritura es una buena manera también de abordar lo no dicho, de darle espacio a lo no expresado al grupo o al otro, y darle espacio a ese sub sí mismo.

En el cierre, o la rueda de compartires, se pone fin a lo experimentado. Es una técnica que se utiliza después de la retroalimentación, la cual consiste en compartir la experiencia. El paciente comparte cómo se encuentra, cómo se siente internamente, de qué se ha dado cuenta en el experimento, qué es lo que ha sacado de la experiencia o que quiere anclar de eso que se da cuenta. Se recoge lo esencial de la misma, lo que facilita su integración y marca claramente la conclusión de la experiencia. En estos espacios aparece lo que Yalom llama "universalidad", es decir, comprobar que no somos tan diferentes unos de los otros, y eso acrecienta un sentimiento de pertenencia a lo humano, de tribu.

Comparto aquí algunos **testimonios**:

Fernando, terapeuta

"Recojo la fuerza e importancia en la intimidad, especialmente en la intimidad conmigo mismo, aprender a quererme desde ahí, observándome, dándome tiempo, conociéndome. El reconocer esa energía vital y sexual y sus múltiples salidas, recorridos y capacidades. El darme ese tiempo, el ver porque busco ese afuera cuando lo tengo en mí, el no malograr esta energía que tanta vida me da. El abrirme a más espacios de intimidad, conmigo y personas. Explorar eso nuevo"

Bibiana, 43

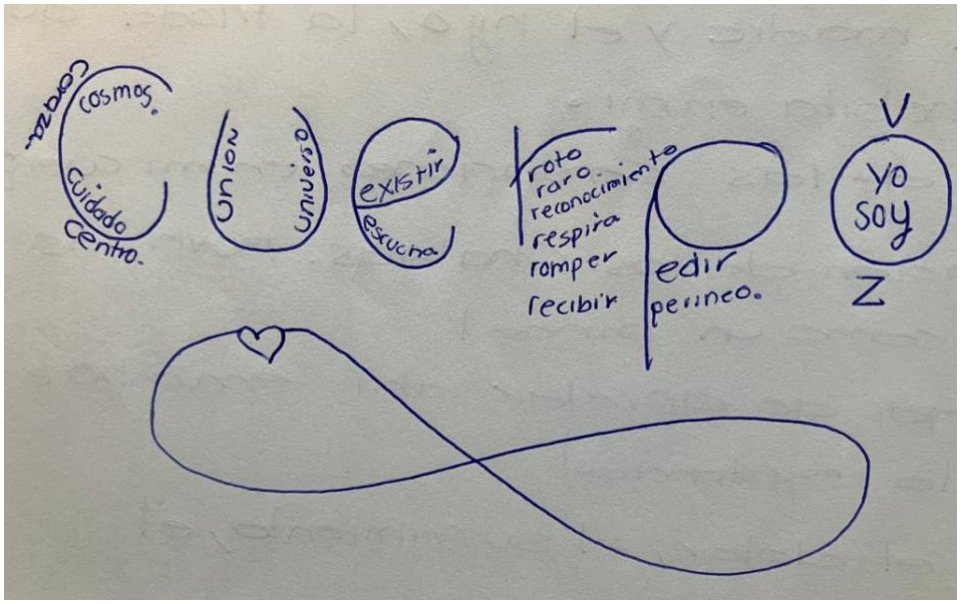
"Re-encontrar ese lugar
que sabe a casa
que huele a amor

que suena a agua

que es amor!

Recojo que puedo encontrarme, y puedo hacerlo y no tengo que esperar a un taller. Que mi mente no es muy de fíar. Buscar en ese lugar que hoy descubrí en mi: energía y creatividad, paz y ligereza."

Claudia, 49



Mónica 45

"Soy mujer, buscando encontrarme

¡Y qué delicioso encuentro!

¡Qué delicioso cuerpo!

Mi cuerpo que se vuelve agua,

soy agua.

Soy amor y me adapto

habitando las sensaciones

habitando las emociones

y me inundo de mí.

Me expando y me contraigo,

todo está perfecto,

aquí y ahora, estoy."

8.4 Tacto consciente. Encarnar el Gozo

"El poder es dentro de nosotros."
Abuela Margarita

"Usamos nuestras mentes no para descubrir hechos sino para esconderlos. Una de las cosas que la pantalla esconde de manera efectiva es el cuerpo, nuestro propio cuerpo, con ello quiero decir, los entresijos, sus interiores"
Antonio Damasio. The feeling of what happens

Módulo 3: Tacto Consciente y Masaje. Encarnar el Gozo es el nombre completo del tercer módulo en el que desarrollo:

- ¿Qué quiere decir gozo?
- Trabajo de desbloqueo de diafragma y otras cadenas musculares para aumentar la capacidad de sentir.
- Liberar tu poder personal y atreverse a decir y pedir lo que gusta y lo que no gusta.
- Abrirse a lo que está pasando sin el filtro de los mecanismos de defensa del contacto.
- Los sentidos desnudos: la elaboración de sensaciones y precepciones, son la puerta de la realidad, y el encuentro profundo con la realidad es la esencia de la satisfacción.

Vulnerabilidad y fuego es la transición del segundo al tercer chakra. En este módulo estamos haciendo una transición. En el segundo chakra todavía somos animalitos, inocentes, espontáneos, respondemos a los impulsos internos y externos, buscamos comer cuando tenemos hambre, cobijo cuando nos sentimos desamparados, juego cuando estamos satisfechos, cercanía gustosa cuando sentimos soledad y sensaciones de placer y bienestar.

Y aunque nuestra individuación comienza a suceder en el momento del parto, esta sigue desarrollándose y cuando comenzamos a caminar y a sentirnos cada vez más capaces de explorar el mundo a nuestra manera y la necesidad de mamá y papá va menguando también, se va desarrollando el concepto de yo. ¡Mamá y yo no somos lo mismo! ¡Yo soy yo y esto es mío! Todavía no nos tomamos los acontecimientos de la vida como algo personal, simplemente hay dolor o hay gozo, hay hambre o hay comodidad o incomodidad. Pero a medida que seguimos individualizándonos empezamos a interpretar que las cosas suceden porque yo... y aprendemos a qué si yo satisfago a mamá, ella sonríe y aplaude y me da lo que quiero o necesito, ella me interpreta, le da significado a las cosas, para ella hay cosas importantes (cuando hablo de mamá hablo de papá y del mundo exterior en general). Y este es un proceso complicado porque mi

atención se aleja de lo que yo necesito para cumplir con lo que se espera de mi o necesitan los demás de mi para que ellos estén contentos conmigo y me den lo que yo necesito[133].

Así pues, además de afianzarnos en nuestra propia naturaleza e individualidad a medida que crecemos también aprendemos a mentir y a manipular para conseguir lo que necesitamos. Comenzamos a saborear el poder de conseguir lo que queremos y a desarrollar estrategias y compensaciones que nos otorguen ese poder. Ese poder como ya hemos dicho está basado en el miedo de que si no me quieren y están contentos conmigo me retiran el amor, me abandonan, me invaden o simplemente no obtengo la necesidad o satisfacción que busco. A veces es el proceso de toda una vida aprender a individualizarse descubriendo tu propia verdad y no viviendo según las compensaciones que has aprendido para sobrevivir más o menos cómodamente en la sociedad que hemos creado.

El tercer chakra se llama *Manipura*[134], tu presencia, tu poder. Se considera el centro de la energía individualizada, o sea, de la consciencia de Yo. Es el poder de enfoque y poder de la voluntad de cada individuo. Está asociado con la región que rodea el ombligo, el hígado, el páncreas y el sistema nervioso central. Es alimentado por el fuego del plexo solar. Es el más sutil de los tres primeros chakras, que conforman el triángulo inferior. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, el desarrollo del don personal que has venido a aportar como individuo a la vida. Este chakra es tu esplendor, tu fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder mediante el autoconocimiento o mediante la adaptación a las normas sociales. Así, la afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conducen a la distensión y apertura del tercer chakra. La negación de sentimientos y deseos, cierra, tensa, apaga el fuego de este tercer chakra.

Desarrollar un tercer chakra sano es centrarse en el presente, sentir y escuchar la verdad de este momento y aprender a expresarla a tu manera única e irrepetible. Esto requiere presencia, honestidad, honradez, coraje, equilibrio, integridad, y amor propio. Todas cualidades de nuestro masculino que crean el equilibrio con la fluidez, sensualidad, empatía, emocionalidad, sensibilidad, instinto, del segundo chakra que es femenino. En este taller además de seguir desarrollando la práctica de la respiración a través del gesto respiratorio mediante dinámicas

[133] Apuntes de la formación de Astiko Ji, Tantra y conciencia emocional: ¿Quién soy yo?
[134] Citado en el perfil de Instagram @tantrawithastiko

repetitivas y en movimiento, seguir generando confianza en el grupo, mediante el juego, el baile, y compartir intimidad en dinámicas expresivas o verbales. Propongo específicamente un trabajo centrado en:

- desbloqueo
- masaje
- trabajar con los límites. Lo que no y lo que sí

Wilhelm Reich escribió en 1927 " La Función del Orgasmo" un tratado que nos revela cómo una persona acorazada no puede tener el mismo tipo de pensamiento que una cuya vida es relativamente libre. También señala que cuando esta energía vital se ve impedida, bloqueada o deprimida, se transforma en una energía letal que va contra la vida y que se manifiesta en zonas acorazadas de la estructura corporal. Reich presentó el desarrollo vital mediante la fórmula de la vida: tensión, carga, descarga, relajación, que traduce cómo se transforma el flujo de energía vital en el organismo. El proceso educativo al que somos sometidas (en la escuela, en los trabajos, en una sociedad exigente y con la mirada puesta en el logro y el objetivo) actúa precisamente sobre los movimientos expansivos de este ciclo de carga y descarga, lo que dificulta la descarga plena, esta descarga plena es la que es capaz de generar relajación e integración.

Por ejemplo, cuando no nos permitimos llorar, vamos acumulando tensión, cargando nuestro sistema nervioso, y acorazándonos, hasta que llega un momento que podemos descargar, con un llanto, que nos facilita integrar y pasar a otra cosa. Eso mismo pasa en nuestra intimidad, no expresar, la falta de permiso en sentir, nos lleva a contener, reprimir nuestra expresión emocional o vital, y sin darnos cuenta nos vamos acorazando. O sea, endureciendo, protegiendo y desconectando de nuestra capacidad natural de ser y sentir.

Dinámicas y ejercicios de *Bioenergética* en parejas nos permiten acompañar al cuerpo a ese des acorazamiento o desbloqueo. En parejas uno acompaña y recuerda al otro que respire, que relaje la mandíbula o el diafragma… y el otro primero se inclina adelante, doblando la cintura, buscando el ángulo de tensión para que vibre el cuerpo. (Rodillas más o menos relajadas). Luego se arquea hacia atrás, sin cerrar el occipital, buscando lo mismo, tensión y vibración. Investigar cuál es tu ángulo y qué ocurre.

Luego nos vamos al suelo, tumbados, plantas del pie apoyadas en el suelo a dos palmos del culo. Anchura de las caderas. Y una vez estoy instalada en la respiración, que es muy gustosa y puedo descansar en cada exhalación, entonces pongo las piernas paralelas apoyadas a dos palmos de las nalgas, rodillas flexionadas. Y voy a empezar a abrir despacito las piernas. Entonces habrá un momento que en el abrir despacito aparece un punto de vibración, y te puedes quedar ahí y dejar que la vibración acontezca en el cuerpo. La idea es abrir hasta el punto de caer hacia los lados, sin saltar. Nunca sueltas este punto de tensión que permita que acontezca la vibración. Diafragma relajado, respiración profunda que produce basculación de pelvis. Dejamos emitir sonidos. Todo ello, permite traer conciencia al movimiento de energía desde la planta de los pies hasta arriba, y para ello necesitamos:

- Resiliencia
- Que el cuerpo este fluido
- Diafragma suelto
- Respiración amplia
- Que haya energía, sin energía no podemos hacer nada con ella

Vendremos de haber estado descargando, para poder entrar cada vez en capas más profundas, entrar en sentir fineza, crear vibración en el cuerpo. Gran parte del trabajo con los límites, tiene que ver primero con afinar la capacidad de sentir, de ponerse en contacto. Así que encontrar esa fina línea donde me estoy desafiando y me puedo quedar, pero mi organismo esta respirando, puede haber amplitud en el diafragma y puedo ir un poquito más, un poquito más, es importante reconocer tu propio límite. Todo lo que hagamos lo vamos a hacer en contacto con la sensación del diafragma que pueda estar respirando y blandito. Estas prácticas van a crear tensión y vibración, y nos van a volver tónicos, vamos a crear energía en el cuerpo (fuego en el cuerpo).

> *Los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con el estado de viveza de éste. Cuanto más vivo se halle uno, más energía tendrá, y viceversa. La rigidez o la tensión crónicas disminuyen nuestra viveza, y menguan nuestra energía. (Lowen, A 2015 pág. 9)*

El masaje es un maravilloso complemento también para el desbloqueo y transitar hacia un cuerpo poroso y relajado, además de la respiración, es muy importante la fluidez de los movimientos de la persona que da el masaje para que se produzca una comunicación energética con el ser que lo recibe. Por eso, las claves para dar un masaje están en estar en consciencia,

en el presente, y mantener una respiración desde el diafragma. Este tipo de respiración permite abrir también los pulmones y oxigenar tu organismo. Al respirar profundamente cualquier sensación, por pequeña que sea, amplifica su intensidad y se expande por todo el cuerpo. Para este módulo, la práctica va entorno al automasaje, al masaje de liberación de diafragma y al masaje de liberación de columna, son los escogidos para el entreno de la presencia, la sensibilización y el desbloqueo muscular.

Masaje de Diafragma: la puerta al corazón. Mediante una secuencia de movimientos liberamos de tensiones este músculo, de los más grandes de nuestro cuerpo.

El masaje de diafragma consiste en relajar o tonificar el músculo a través del tacto consciente, presiones y manipulaciones para tonificar o relajar según se necesario. El diafragma es un músculo y tiene patologías típicas de la musculatura como contracción o falta de tono. Al ser el encargado de la respiración también se ve afectado en este área. Como regulador de sistema nervioso, y por lo tanto de las emociones, el masaje también nos sirve para mejorar nuestro estado anímico. Se puede decir que es una sesión de respiración con asistencia ya que el ritmo lo lleva la inhalación y exhalación del cuerpo y las manos ayudan a que haya regulación en el sistema[135].

Todos estos masajes son oportunidades de práctica del contacto y la retirada. Contacto sano como un proceso de aprendizaje y asimilación, en que podemos entrar en trascendencia y unión a través de la diferenciación. Retirada sana en la que hay reapropiación de la experiencia,

[135] Extraído de @tantraconjordigatell

conocimiento, la posibilidad de expresar también lo negativo y desarrollar la disciplina como antídoto a la tendencia auto punitiva.

> *[…] únicamente a través del contacto puedo relacionarme con mi entorno para tomar de él lo que necesito para mi vida y para mi crecimiento, desde lo más elemental (alimento) hasta lo más elevado y espiritual. (Forgas 2022, pag 61)*

Respecto a relacionarme con el entorno y tomar de él, otra serie de prácticas a experimentar tienen que ver con el sí y el no, con explorar y comunicar mis **límites**, explorando y comunicando mis fronteras, el deseo y el salir de la zona de confort. Kepner se refiere a cuatro funciones del límite:

> *conservar la diferencia, rechazar el peligro, enfrentarse a obstáculos, y elegir y apropiarse de la novedad asimilable. (Kepner, 1987, pag.166)*

La serie de ejercicios para ahondar explícitamente en esta parte de la exploración en intimidad es amplia. Recojo a continuación posibilidades que nos permiten diferenciarnos, decir que no, ir más allá de lo conocido y apropiarme de aquello nuevo que si quiero explorar. El propósito es traer presencia a tus sensaciones y comunicárselas sencillamente al otro.

Esta es una práctica, un entreno, aparentemente muy sencillo pero fundamental en nuestro camino de exploración de la intimidad y la sexualidad. Nos desafía a ser verdaderos, a dar un Si y a decir No, y a recibir un Si y un No, convirtiendo esa información en algo creativo, en vez de recibirlo como un juicio, o una invalidación y cerrarnos. Situación muy común cuando compartimos nuestro cuerpo en intimidad, cuando se comparten ejercicios con personas que apenas conoces en las que te contraes y no comunicas lo que te expande o contrae, lo que te gusta o no.

La invitación es a explorar con un compañero o compañera con quien tengas miedo de compartir algo más íntimo, con quién sientas rechazo, miedo o alguna dificultad, o algún me gusta o un no me atrevo. Un enfrentarse al obstáculo, un conservar la diferencia según Kepner. Uno habitará el rol de receptor y el otro de dador. La dinámica consiste en que el dador se dispone de forma libre a darle placer al receptor, acariciando, masajeando, movilizando, con las manos, plumas, aceites, etc. Es un ejercicio libre y creativo, hay permiso de disfrutar dando e investigando maneras de producir sensaciones placenteras en tu compañero o compañera, con

total libertad de equivocarte y aprendiendo a confiar que tu compañera de práctica te dirá con sonido o palabras si lo que recibe es expansivo y placentero o no.

La invitación es a disfrutar de esta dinámica y a tomarla como práctica para ser sincera cuando recibes y a estar abierta a recibir información sin tomártelo como un juicio cuando das. El receptor tiene como cometido estar muy consciente de su cuerpo y de su respiración, recibiendo las sensaciones ofrecidas e indicando al dador, si Siiiiiiiiiii, sigue así o nooooooooo, así, ¡no! esto lo puede hacer de palabra o haciendo sonidos. La guía es estar presente en las pequeñas o grandes indicaciones del cuerpo, fomentar la curiosidad por el cuerpo:

- como la respiración, si esta se corta o sigue relajada con lo que acontece;
- si tu energía se expande y es gustoso, o se expande demasiado y te duermes, o si se contrae y es desagradable o es una contracción divertida y placentera que da risa o te pone los pelitos de punta.

La exploración no tiene meta en sí misma, no es aprender a decir si, o decir no (que también) sino más bien dejarte sentir aquello que te pasa si dices que no, te dejas sentir ese no y das una opción lo más precisa posible (más suave, o necesito más espacio o….) para poder seguir relacionándonos. El dador, si recibe un no, se deja sentir ese no también y se dispone a cambiar de caricia o lo que sea que esté haciendo hasta que reciba un siiiiiiii. En caso de que no atine y comience a sentirse inseguro, puede preguntar al receptor, que es lo que le molesta o necesita.

Como receptor, apropiarse de la novedad asimilable, es atreverse a ir diciendo lo que estés sintiendo en el cuerpo en el momento. Si o no, ser claro. Recordando que no estamos evaluando al otro, ni juzgando al otro, estamos informando de lo que a nuestro cuerpo le está gustando o no. Todo ello permite revisar creencias y ver que las limitaciones propias y del otro no son personales.

En este caso también el contacto y la retirada son una excusa para ritualizar. La exploración en sí es una parte de la dinámica, pero como se entra a ella y como se sale de ella también. Así, empezamos sentándonos el uno frente al otro a una distancia que nos sintamos cómodos. Cada uno se da un espacio para sentirse a sí mismo y a centrarse en el Hara o en el corazón. te das un momento para interiorizarte, para estar contigo. Déjate habitar tu cuerpo, volvemos constantemente al cuerpo por que el cuerpo es la puerta a la Presencia. El cuerpo refleja la verdad de una manera muy sencilla: me contraigo o me relajo/me expando. Poco a poco abriendo los ojos y conectando paulatinamente el mundo interior con el mundo exterior.

Conecta con la mirada del otro y espera a que vuestras energías se relajen la una con la otra. ¡Antes de hacer, ser!

Ritual de encuentro o de finalización. Antes de hacer, ser. Maneras de practicar la actitud de ir hacia el contacto, y maneras de practicar la actitud de ir hacia la retirada del contacto.

Después del intercambio, y para acabar, antes que dar un "feedback" en parejas, sentarse el uno frente al otro y darse la oportunidad de cerrar y agradecer desde el cuerpo antes de entrar en lo verbal. En las fotos se ven diferentes maneras de "certificar" la retirada. La devolución sirve para compartir facilidades, "insights". Dificultades generales contigo. Proyecciones. Sincerarse, transparentarse.

Las dinámicas de poner en práctica los límites, como la expuesta arriba y en otras modalidades, son una buena oportunidad para profundizar en la diferenciación, el autoapoyo y en apropiarse de la propia experiencia y modo de sentir. Y pueden ser un buen antídoto para mecanismos de evitación del contacto como la confluencia o la proyección.

Comparto aquí algunos **testimonios**:

Leticia, actriz

"Para mí lo más importante fue el volver a la evidencia de mi dificultad con el contacto físico, especialmente si es amoroso. El pánico y la gana de desenchufarme o irme a otro lado al sentir afecto. La genitalidad más "voraz" me es conocida. Respirar el amor me parece ciencia ficción. La propuesta me pareció valiente y necesaria. Sin duda me abre un camino interesante de transitar, ya que siempre me han devuelto mi frialdad o distancia en esto (hermana, pareja).

Me sentí acompañada lo cual por momentos también me costaba mucho sostener".

Roberto, abogado

"Me miro en el espejo y me sorprende mi reflejo.
Ahí estoy, sin más, estoy como nunca lo he estado y siento el corazón vibrar.
Me conmueve el alma esos ojos que me miran, esos ojos que son los míos, porque nunca habían visto lo que ahora miran.
Una cara que se muestra, una cara que, así de bella puede el mundo conquistar.
una cara se refleja y las máscaras no están
una cara que refleja su propia intimidad.
Hay que habitar más esa cara, que mira con honestidad"

8.5 Danzar en Intimidad. El amante interior

El amor como "la experiencia de la unión con otro ser"
y como "convertirse en uno con el otro".
Erich Fromm, en el Arte de Amar

Módulo 4: El Amante Interior. Danzar en intimidad es el nombre completo del cuarto módulo en el que desarrollo:

- ¿Qué quiere decir presencia? estar allí donde estás, de verdad, por completo.
- La mirada, la respiración y el tacto consciente como parte del encuentro con tú intimidad y tú rendición.
- El masaje como camino al encuentro con el otro, desde uno mismo.
- Abrir el camino entre la Pelvis, el diafragma y corazón para sentir como fluye la energía sexual en mujeres y en hombres

En este cuarto módulo la práctica se centra en el paso del tercer al cuarto chakra. El cuarto chakra se llama *Anahata*[136], significa el sonido de una mano dando palmas. El sonido de una mano dando palmas es silencio, espacio... El amor es espacio, espacio para acoger lo que Es. Ese espacio crea compasión y confianza para aceptarte a ti mismo, a las personas y situaciones que te rodean amándolos por lo que son y no por lo que a ti te gustaría que fueran o fueras. Amor y compasión. El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Nos olvidamos de que existe y sin embargo es lo que sustenta la vida. ¡Como el amor!

El tránsito de la energía a través del corazón conecta la mente y el cuerpo, lo interno y lo externo, el yo y los demás, y nos recompensa con una profunda sensación de paz y plenitud. Así pues, identificamos a este chakra con el amor incondicional y la compasión. Cuando está en equilibrio se experimenta una gran compasión hacia los demás y Amor. Cuando está en desequilibrio, existe una dependencia del afecto de los demás y cuando está poco desarrollado, experimentamos los celos, envidias, egoísmo, culpa, indignidad

Una manera de ahondar en la práctica de la presencia es la respiración. El *gesto respiratorio* y la fluidez en la respiración son la clave para entrar en esa profunda sensación de paz y plenitud,

[136] Citado en el perfil de Instagram @tantrawithastiko

en la espaciosidad interior. En esta ocasión el entrenamiento lo hacemos en parejas, da igual si hombre, mujer, pareja real, en realidad es bueno hacer esta misma práctica con diferentes espaldas, en diferentes momentos.

La práctica tiene que ver con estar en contacto con el sutil movimiento interno que se produce en el cuerpo, producto de la respiración. Desde la comodidad, importante cuidar estar cómodo, para que la atención pueda ir hacia la sutileza de la sensación. Iniciamos con las espaldas en ligero contacto en el coxis, y hay todo un período inicial que es tu contigo mismo, coger aire, sentir el cuerpo lleno de aire, soltar el aire, sentir el cuerpo sin aire, un ciclo eterno que se repite. Un ciclo para meterse dentro el él, ser el aire que entra, y ser el aire que sale.

La segunda parte de la práctica tiene que ver con dejar que el gesto respiratorio se agrande, que el contacto entre espaldas se retroalimente. En el mejor de los casos, la fluidez de mi respiración y de mi columna, va encontrándose con la fluidez y la respiración de mi pareja, sintiendo primero un incremento de energía, calor. Para a continuación, tal vez, iniciarse una danza, una fusión entre respiraciones, entre columnas. Cuando eso pasa es fácil contactar con esa espaciosidad, sensación de paz y plenitud.

Forma parte de la práctica no encontrar la fluidez, ni con uno mismo ni con el otro. Esa especie de “blandiblú” gustoso en que se puede convertir mi columna en contacto con la del otro, se torna algo pétreo, y lo fluido algo interrumpido, anguloso. Estamos en el campo de las interrupciones y los mecanismos de defensa. Permanecer (sensibilización y darse cuenta), tenerse paciencia y observar la autoexigencia (darse cuenta y energetizarse), atravesar la incomodidad (acción y contacto) que tal vez implica el contacto con alguna emoción, y la expresión de la misma (contacto-satisfacción-reposo), serán parte siempre de estas prácticas respiratorias, corporales. Poner la atención en el diafragma y la exhalación de alivio, soltar expectativas o ganas de hacerlo “bien”, ayuda a relajar el cuerpo y facilita volverse “blandiblú”.

Esto que cuento para esta práctica, mostrado en las fotos y videos que siguen, es un ejemplo que la meta no está en fundirse con el otro, que ¡ojalá!; sino más bien en atender aquello que me pasa, y en cómo me pasa, el continuum de conciencia.

> *El flujo de conciencia, con todas las aplicaciones que Claudio Naranjo, sobre todo, ha difundido, pone la Gestalt muy cerca de las escuelas de conocimiento, más cercana a una enseñanza tradicional que a un enfoque clínico.*

> *La Gestalt posee una increíble virtud: tiende a la completitud, y, aun más, es un enfoque plenamente autónomo que se diferencia de las otras escuelas por el tipo de hombre que quiere formar. La búsqueda de sí, de la propia naturaleza, es mucho más que las meras, y contingentes, búsqueda del placer y fuga del dolor, es una condición de superación de los apegos.*
>
> *Estos conceptos están implícitos en la experiencia del continuo de conciencia que considero una técnica y, a la vez, una síntesis del ser gestáltico: en cada momento consciente y presente en la propia experiencia. Entonces no hay más impasse, no hay más neurosis. (Ferrara, A. 1995, pág. 8)*

Permanecer en la experiencia, en este continuum de conciencia, a pesar que pueda ser incómoda, nos permite acrecentar la capacidad de sostener y aceptar la sensación sentida. Sea esta gozosa o displicente. Añadir a lo que nombra Antonio Ferrara, que es Fritz Perls quien aporta y da valor transformador al continuum atencional en la Terapia Gestalt. Y las prácticas que propongo en esta tesina, son sobre todo dinámicas del continuum atencional.

Maneras de practicar la actitud de ir hacia el contacto, la unión o la fusión.

- Video espaldas 1: https://drive.google.com/file/d/1ndmZauw09f6vdrKxrJ7_1wQxSAxIWbZB/view?usp=drive_link
- Video espaldas 2: https://drive.google.com/file/d/1N_7GTi88QLhJ-FQgnPu4OT7nKDqrNM2_/view?usp=drive_link

Me he visto siempre queriendo tener mejores relaciones, y a veces queriendo que cambien los demás. Pareja, padres, hijas, amigas, compañeros de trabajo, etc. Y cuando no he tenido pareja, que aparezca esa persona ideal, que solucione en mi vida aquello que no soy capaz de resolver por mi mismo. Lo escribo en primera persona, aunque es algo que veo a menudo en consulta.

No podemos cambiarnos a nosotros, si no al revés. Desprendernos de todo aquello que hemos creído que somos y que nos limita. Haciéndonos sentir no merecedores de ser amados tal como somos. En la mayoría de las culturas nativas, para poder convertirse en un guerrero, el joven debía pasar por una de las ceremonias iniciáticas más importantes de su vida: "La búsqueda del Aliado".

Lo que hoy día necesitamos no es un aliado que nos ayude en la guerra o para afrontar los peligros de una naturaleza salvaje, casi extinguida ya, sino un amante que nos dé la certeza, la fuerza, el amor y la plenitud interior que necesitamos para afrontar con seguridad y confianza los desafíos de la vida y de las relaciones. A este aliado lo llamo nuestro Amante Interior, el amante mejor y más perfecto que podamos encontrar, el único que nos ama sin condiciones, el que nos da toda su fuerza y su poder; todo su amor [137].

Así que otra práctica posible es despertar el amante interior, buscando el gozo. Tiene que ver con el auto placer, auto caricias, honrando cada parte del cuerpo, entrando en la respiración, el movimiento y la conciencia de cada segmento corporal.

La primera fase es un ritual, tu contigo, ir a los pies, quedarse e ir haciendo. En la segunda fase, por ejemplo, dejarse entrar en el gozo del segundo chakra, tenemos aquí todo este segmento para explorar...por ejemplo si entro en mi respiración, como se abren las ingles, como me dejo respirar ... siguiendo realmente el gozo de lo que mi cuerpo quiere hacer aquí. Puede ser que me dé por respirar por el sacro: siento tensión en el sacro y busco el gozo y el alivio, investigar la fluidez del cuerpo en la respiración, el gozo del movimiento fluido. Porque en realidad ese gozo del que estamos hablando sólo acontece cuando hay un continuum. La siguiente fase es más vibracional, la propuesta es entrar y relajarte para entrar en el gozo de tu cuerpo. La invitación es a buscar la sensación de gozo, y gozo puede ser cualquier tipo de gozo, de la tranquilidad y la respiración, de la expansión en el corazón, puede ser el gozo del contacto

[137] extracto de la web escuela de amor

físico que te produce más placer y más excitación...puede ser el gozo de simplemente estar presente en la respiración...todo tipo de gozos, incluso el gozo de roncar, nadie te va a decir nada[138].

La propuesta de tacto consciente en parejas, es llevar presencia a las articulaciones. Trabajando la intención de la no intención. Desde una meditación previa uno frente al otro. Uno se tumba el otro simplemente pone sus manos en diferentes partes del cuerpo. Poner las manos sin intención sobre el cuerpo es un mensaje directo al sistema nervioso central: confianza, amor, acompañamiento…es muy sutil, pero descarga mucho.

Nada que arreglar, nada que intentar hacer bien o hacer más, simplemente es acompañar. Tiene que ver con el lugar desde dónde lo das: un lugar donde tú no haces nada, desapareces, para que el sistema nervioso no se sienta presionado, no sienta que hay alguien que le está intentando hacer algo. Simplemente estás acompañando desde este silencio en el que tú desapareces, nada que hacer, simplemente atestiguar y en ese atestiguar desde el amor, hay mucha sensación.

Otra de las técnicas de meditación que propongo practicar tiene como propósito unir la parte inferior del cuerpo con la parte superior a través de la respiración. Es un proceso alquímico de unión del sexo con el amor, del animal con lo humano. Se trata de reconocer la circulación del aire entre primer y cuarto chakra, y en esa presencia reconocer y sentir la energía en su recorrido por el cuerpo entre el sexo y el corazón, entre la pasión y la ternura, el fuego y la vulnerabilidad para que se transforme en alegría, amor, creatividad y éxtasis. Y eso se puede conseguir a través de la respiración circular rítmica, tal y como explicaba en el apartado 5.1.2 Mapa energético de la sexualidad según el Tantra: inhalación, retención, exhalación, vacío):

- El polo positivo masculino exhala (emite) el aire desde la pelvis, los genitales.
- El polo receptivo femenino, en la vagina, acoge, absorbe la energía (exhalación) emitida por el masculino.
- El polo femenino positivo, emisivo, en el corazón, transforma esa energía masculina en amor, y lo sube al corazón irradiándola por los pechos hacia el pecho receptivo del masculino.

[138] Apuntes de la formación de Astiko Ji, Tantra y conciencia emocional: ¿Quién soy yo?

- El polo negativo, receptivo, del masculino en el pecho, absorbe, recibe el amor del femenino (a través de la exhalación) y la baja hacia los genitales y pelvis, para repetir, rítmicamente, el proceso.

Poniendo conciencia en esta respiración y en el movimiento corporal asociado en nuestro cuerpo, se crea un espacio que permite que las energías del sacro se conecten a las sutiles energías del corazón y circulen libremente. Y para que estas energías confluyan dentro de uno, es necesario traer consciencia, relajación, expansión y fluidez al cuerpo. En realidad, todas las dinámicas anteriores tienen que ver con traer conciencia, relajación, expansión y fluidez al cuerpo, para facilitar estos encuentros de a dos.

Hay parte de la propuesta de *capacitación erótica* que pasa por reconocer nuestros patrones y dejarnos sentir y acoger las emociones que no hemos permitido que se expresen. Respirando, vibrando, expresando y masajeando, se permite tomar consciencia de cuanto más fluido puede ser tu cuerpo cuando le ofreces un espacio para liberar el pasado emocional, y le otorgas la libertad de expresarse sin el juicio mental.

Nos adentramos en el cuerpo para desbloquear el diafragma y otros segmentos y tener más espacio para expandirse internamente. Entonces, es cuando verdaderamente despertamos el cuerpo de gozo y nos conocemos conscientes de que somos el mismísimo fluir del amor y de la energía consciente de sí misma.

Esta misma meditación con respiración circular, la repito con los cuerpos en contacto en postura de *yab yum*, como se ve más abajo. La misma respiración circular polarizada se produce entre los cuerpos, cuando hay permiso para la relajación, la expansión y la fluidez del cuerpo

Estando cada vez más presentes y conscientes nos volvemos más sensibles con nosotros mismos, lo que nos permite renovar nuestra relación con el placer y la sensualidad, y con el fluir del otro.

- Video respiración circula y yab-yum: https://drive.google.com/file/d/17Dfm2cWVwzwFp_u9bFDED0PHcnZlIGVv/view?usp=drive_link

Así pues, parte de las dinámicas explicadas hasta ahora, afirmo que son prácticas del continuum de consciencia y permiten ahondar en las fronteras del contacto, en la escucha y en "hacer callo" en la retirada de un contacto cálido y seguro, para volver a sí, volver a uno mismo, al vacío fértil, la indiferencia creativa, volver a un espacio interno que permite restablecerme y permite ir hacia otros contactos necesarios para seguir creciendo.

> *Te veo, te hablo, te toco, te doy, te deseo. Tú y yo somos nosotros, por un momento. Pero, si continuamos demasiado tiempo, nos perdemos el uno en el otro. Y ano hay contacto, sino una fusión que a la larga se hace mortal, puesto que me impide instaurar otros contactos necesarios para mi crecimiento. Si quiero vivir es preciso que te deje, nos encontraremos más adelante. (Fritz Perls, citado en Petit, M. LA Terapia Gestalt, pág. 12)*

Cada una de estas dinámicas de a dos, que implican entrega, intimidad, y la confianza necesaria para permanecer en la práctica a pesar de que pueda implicar visitar paisajes incómodos, vienen

siempre precedidas de espacios de encuentro entre las miradas, de escucha interna para decir si, o decir no, de un ritual que nos lleva hacia el contacto. De la misma manera que cuido de forma ritual, el tiempo y espacio necesario para ir soltando la "confluencia sana" de la unión, o de la fusión, y para dar espacio a volver al sí mismo, al reposo, a la satisfacción del contacto e incluso a la celebración de ese contacto. Son espacios a cuidar y cultivar antes de ir hacia la siguiente necesidad que pueda emerger.

Comparto aquí algunos **testimonios**:

Silvia, Astrologa, 38

"Me he permitido reconectar con mi energía sexual. Elevarla, sentirla, trascenderla para llegar a sentir amor en la totalidad.

Parece fácil decirlo, pero volver a recordar que es en la presencia amorosa, en el no forzar, no hacer, bajar el ritmo y simplemente SER está todo. Siento mucha gratitud y espero volver a compartir más espacios que facilites."

Carlos, Trabajador Social, 34

"Me he encontrado esta noche en el trabajo, bailando, sin darme cuenta, con una soltura no habitual y ahora mismo en el bus ha pegado un frenazo y yo iba de pie y me he mantenido con tal facilidad en el suelo, que parecía que estuviera anclado, vibrando como los rascacielos de Japón en su danza con los terremotos y solo he dormido dos horas en dos días y estoy como una rosa. Es increíble,"

Norberto, Ingeniero, 48

"Me queda el aprendizaje de que, para superar estas fronteras imaginarias, lo que necesito reside en mi cuerpo, en mi respiración consciente. Así que nuevamente gracias por abrirme la puerta y darme un amoroso empujón a esta nueva forma de afrontar la vida y ser consciente de ella"

9 Capacitación erótica: Una aplicación en proceso individual o de pareja.

"La Terapia Gestalt,
puede ayudar a vivir mejor en un mundo caído"
Perls, L.

El programa de *capacitación erótica* que sigue es una invitación a habitar y sensibilizar el Cuerpo. Propongo un espacio de exploración desde el cuerpo hacia la intimidad con uno mismo y el encuentro con el otro. Poniendo especial atención a la sensibilización y la confianza, para ir apropiándose de la necesidad, de los propios límites, de la satisfacción o la capacidad de entrega. En cada sesión proporciono una experiencia meditativa distinta, sencilla y directa para poder incrementar la capacidad de sentir, percibir y gozar del cuerpo. Un laboratorio-proceso de búsqueda presencial y online, de forma combinada.

- Sesiones presenciales de aproximadamente 2h.
- Sesiones y ejercicios online de acompañamiento.

Este modelo de *capacitación erótica* enfocado a proceso individual o de pareja, cambia un poco el formato. Aunque el enfoque es el mismo: un entrenamiento para sensibilizar, para la práctica de la sensualidad, de la lentitud, un entreno hacia cultivar una mirada más amorosa hacia uno mismo.

Según nos cuenta Antonio Amador en su Tesina AETG: *Una Visión integradora de la sexualidad desde la Gestalt*, el primer paso para la curación es el "darse cuenta". Por eso, en el terreno de la sexualidad, lo primero que hemos de hacer es asumir nuestro deseo, darnos permiso a eso que deseo. Y eso sólo pasa por un darse cuenta de lo que siento y deseo. Sólo a partir de permitirme ser como soy y sentir lo que siento, puedo manifestarme de una forma más placentera y satisfactoria tanto para mí como con las personas con las que me relaciono. Y para esto lo primero a asumir es que lo que es bueno y satisfactorio para otros, no tiene porqué serlo para mí. Incluso en nosotros mismos, en el terreno de la sexualidad y la intimidad, las respuestas sexuales no son siempre las mismas, depende de la pareja con la que estemos y del momento vital que atravesamos, de la energía vital disponible. En este camino hacia la intimidad, los mecanismos de defensa que impiden la formación de la figura son:

- Contacto perceptivo insuficiente con el mundo externo (objeto) y con el cuerpo mismo (necesidad). Es la mejor forma de no enterarse.

- Bloqueo de la expresión franca de las necesidades Si uno no expresa sus necesidades, nunca llega a satisfacerlas. Esto evita la frustración y, a su vez, evita también la satisfacción. Uno no puede siempre conseguir lo que quiere, pero puede, al menos, decir lo que siente.
- La represión motora se manifiesta a través de contracciones musculares crónicas, y hace que se mantenga la inconsciencia sobre el impulso.

Para que el individuo satisfaga sus necesidades tiene que ser capaz de sentir, darse cuenta de lo que necesita y saber cómo manejarse a sí mismo y a su ambiente. Cuando la persona no sabe cómo manejarse evita sentir su necesidad, y sin conciencia de la necesidad no podemos satisfacerla. Asumir la necesidad no significa necesariamente satisfacerla; la capacidad de aceptar la frustración y los propios límites son un indicativo de madurez, al igual que la capacidad de entrega que supone un orgasmo pleno, que supone tener la suficiente fortaleza como para afrontar el miedo a la intensidad de la experiencia sexual plenamente vivida[139].

> *Actuar los impulsos en condiciones de seguridad es el camino privilegiado para su comprensión e integración (Peñarrubia, F. 2014 pág. 184)*

Programa Presencial: De ocho a diez sesiones de dos horas, donde explorarte desde la respiración, el movimiento y el tacto consciente. El cómo.

- Respiración y Relajación
- Cuenco pélvico
- Hara y Diafragma
- El canal central: pelvis-corazón
- Tacto consciente y masaje
- Fluidez
- Masaje tántrico y de Cachemira

Programa Online: incluye eexperiencias de exploración personal en casa y con acompañamiento online

- Programa Despertares. Seguimiento durante 7 días seguidos online (Meditación 1 y/o meditación 2)

[139] Citado en Amador Antonio (2014) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG

- Prácticas de Sensibilización corporal
- Prácticas Autoamor

En este programa de capacitación acompaño al o la consultante a sensibilizar su cuerpo, a aprender a habitarlo, soltando las exigencias, metas o objetivos en relación a un ideal de sexualidad. El objetivo es habitar el cuerpo y aprender a acoger lo que allí se siente. Es un trabajo de práctica del darse cuenta a través de la concentración en la respiración por boca, el movimiento y sonido libre, la mirada blanda y el tacto consciente. Es un trabajo para incentivar la curiosidad en su cuerpo y aumentar la capacidad de sensar y sentir. No voy a describir detalladamente en que consisten las experiencias concretas, sino más bien explicar el para qué hago lo que hago.

La experiencia clínica me dice, que solamente tener ese tiempo para dedicarlo a la exploración, un tiempo acompañado y con la intención puesta en sentir el cuerpo, ya es sanador en sí mismo. Cuando la terapeuta practica la inclusión desde una presencia auténtica y se compromete con lo que surge en el contacto se crean las mejores condiciones para el crecimiento y la sanación. Esto requiere que no esté comprometida con un resultado predeterminado y pueda apoyar el "cultivar la incertidumbre" (Staemmler, 1997). Esto requiere fe en el "awareness" y en el proceso de contacto.

Presencial y online

Acompaño la parte presencial y las prácticas online. Para cada sesión presencial hay una continuidad o complementariedad de la exploración en casa. A continuación, paso a detallar una lista de ocho sesiones presenciales. A cada sesión presencial le acompañan prácticas online guiadas (online conmigo) o individuales (cada uno en casa, por su cuenta. Son los placeres).

1. Chacra breathing + consiencia respiratoria pelvis-cuello sentado y estirado + espalda con espalda (ejercicio descrito en el módulo 4 grupal)
    a) Online/Placeres[140]: práctica de Auto-amor 1

Al igual que en el proceso grupal, para iniciar la sesión le doy un espacio al cuerpo para llegar, para ser habitado a través de la respiración y el movimiento. Un espacio introspectivo de

[140] A las prácticas en casa, casi siempre son invitaciones a experimentar solo o sola, sin la presencia de la pantalla o del terapeuta al otro lado. A estas sugerencias les llamo Placeres, en lugar de Deberes.

acrecentar la frontera del contacto de la zona interna. Atestiguando. Es una práctica de la primera mitad del ciclo de la experiencia: sensar, darse cuenta y energetización. Aunque a veces, a través de la sensibilización emerge alguna necesidad de acción y contacto como ponerse a gritar, llorar, reír o/y bostezar. Sería un restablecer la regulación organísmica a través de esta meditación en Movimiento.

Lo que nombro como “chakra breathing”, es la práctica que se puede ver en el video 1, y cuando nombro espalda con espalda me refiero a las fotos del módulo 4, y los videos de la respiración entre espaldas del apartado anterior.

Con un cuerpo menos acorazado, más habitado, iniciamos prácticas de respiración consciente, para ir entrenando la capacidad de ser respiración (concentración mediante) y de percibir como la respiración se amplía sola, si la dejamos, y permite acrecentar la sensorialidad. A medida que nuestra respiración es más profunda, permitimos liberar tensiones de la zona pélvica, permitiendo, así, integrar los movimientos pélvicos a las ondas respiratorias. Aprendemos a respirar, a estar presentes en la respiración, sin empujar ni en la inhalación, ni en la exhalación. Percibiendo el gesto respiratorio, aumentando la respiración, aumentamos la cantidad de oxígeno en sangre y la vitalidad del sistema. Dando espacio para el darse cuenta.

La práctica en casa es para poner conciencia en el acto de auto amarse, de masturbarse. Sería un momento de masturbación, o de darse placer sin ninguna sugerencia, más allá de estar presente en el acto durante un mínimo de 20 minutos y hasta 30 minutos. No necesariamente tiene que ser genital, es una propuesta de contacto e intimidad libre. Y escribir sobre la experiencia. Poner conciencia a un acto cotidiano e íntimo, para revisarlo en sesión y explorar dificultades y facilidades.

2. Bioenergética (Mariposa y vibración-respiración) + movimiento en la parte baja con conciencia respiratoria + llevarlo a la vertical: sensualidad y gozo. Estas prácticas están detalladas en los módulos grupales 1 y 3. Son prácticas largas y profundas para deshacer hábitos y abrir nuevos caminos neuronales
    a) Online/Placeres: práctica de Auto-amor 2, añadiendo respiración por boca.

Práctica corporal de bioenergética, para poner la atención en la respiración y la movilización de cadera, inglés, y llevar mayor sensación a la pelvis. Liberación de tensiones mediante vibración y espasmos, en un “continuum” de conciencia. En una segunda parte ponemos en

práctica la consciencia respiratoria y corporal, a través de la meditación en movimiento, para movilizar la parte baja del cuerpo, primer segmento corporal y conectarlo con el segmento del corazón. Además de practicar la presencia, la respiración circular y soltar las fascias musculares, induzco con la palabra a incluir el gozo en el movimiento. Acompaño haciendo.

Estas sesiones de 2h sirven en el proceso de sensibilización. Se produce un darse cuenta de las dificultades para estar en el cuerpo, a la vez que la potencialidad de gozo que también reside en cada una de nosotras[141].

A la práctica en casa, le añadimos una capa, un matiz que varía el campo de la experiencia, para observar las diferencias en la sensopercepción. Invitando a la curiosidad con uno mismo, la curiosidad en el matiz de la experiencia, en la variación de la repetición. La propuesta es hacer lo mismo que en el auto amor 1, pero añadiendo la respiración por boca, e igualmente recoger la experiencia de forma escrita.

Estas propuestas de exploración en casa, podrían ser un complemento al entrenamiento en autoestimulación femenina, desarrollado por Lobitz y LoPiccolo en 1972. Programa estructurado y gradual para la masturbación dirigida a mujeres con problemas de orgasmos[142]. Las prácticas de auto amor, serían un complemento a los pasos 1 a 4 de dicho entrenamiento, en el que no uso el apoyo a las referencias eróticas con soporte gráfico, fotografías, videos, etc. y hago extensiva la práctica a hombres y mujeres por igual.

i. Examen corporal desnuda, visual y manual, de sí misma con exclusión de genitales y senos.
ii. Explicación de la anatomía genital femenina y exploración propia genital visual y táctil, en ambiente relajado y sin ninguna expectativa de excitación.
iii. Exploración genital visual y táctil con el objetivo de localizar aquellas áreas que producen sensaciones placenteras al ser estimuladas.
iv. Masturbación manual de las áreas identificadas como placenteras con apoyo de referencias eróticas: fantasías, fotografías, videos eróticos ….

[141] Decido referirme en masculino o femenino indistintamente, como una manera de mirarme desde la polaridad Shiva-shakti. Me siento más cómodo así que usando otras maneras para surfear el género, como la arroba o les, en lugar de las o los.
[142] El entrenamiento y los pasos a seguir están descritos en Amador Antonio (2014) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG, pág. 144

3. Hara + diafragma
    a) Online: Despertares 1 +
    b) Placeres: Práctica Auto-amor 3, añadiendo respiración por boca y movimiento.

Práctica de respiración y masaje, la primera parte para facilitar el habitar la parte baja del abdomen con la respiración y el masaje del Hara, y la segunda para desbloquear el diafragma, esa musculatura voluntaria responsable del acto de respirar, y sobre todo de cómo respiramos. Como ya contamos antes, lugar también donde se aloja el SNA, y por lo tanto un mundo emocional al que no damos tiempo y espacio muchas veces. Sería un camino de acompañamiento a la regulación organísmica, la autorregulación organísmica a través de la respiración y el masaje.

El masaje de diafragma como una puerta al corazón, te une, a través de la respiración, con todos los otros seres que también respiran. Es un músculo que te da fuerza y te relaja para equilibrar el sistema nervioso. Te protege el corazón cuando lo necesitas y te permite abrirlo cuando está preparado.

Despertares en un programa de meditación en movimiento, una de las meditaciones que uso y describo en el proceso grupal (video 1), en el que la propuesta es llevarse la práctica a casa, a tu cotidianidad. Invitando a la investigación o toma de conciencia a través del movimiento, la música, la respiración, la parte frontal del cuerpo, la parte trasera, la quietud y el silencio. Al focalizar en un aspecto concreto de la meditación, se acrecienta la capacidad de percibirse, la riqueza de la variación, y con la repetición durante al menos siete días, se puede contactar con la dificultad del compromiso con el autocuidado, y al mismo tiempo el paciente se adentra en el permiso a equivocarse, a entender en su propia carne que cada día es diferente, rebajando así expectativas y una relación diferente con el *perro de arriba*, aumentando la capacidad de atestiguar. La repetición como un antídoto a la idealización, como una invitación a la curiosidad.

Trascripción del feedback de una paciente después de una de las sesiones de Despertares:

Mi compartir en este día seis fue que en el primer momento quería hacerlo bien, ¿verdad? Pendiente de la música, hacer la respiración, adelante, atrás, los brazos arriba y fue muy estresante. Y al final de la primera subida, la meditación te va indicando que tienes que ir bajando y pasar por todos los puntos. Terminé abrazándome y dándome como besos en los

brazos fue muy muy tierno para mí y también darme cuenta que busco muchas veces o más bien, es más válido la aprobación externa y le doy muy poco valor a mi propia aprobación.

En el segundo momento, darme cuenta que todavía aprieto partes de mi cuerpo, con mucho miedo a sentir que va a pasar si las suelto y lo único que pasó fue que comencé a llorar, creo que le tenía miedo al sentimiento, o tenerle miedo a eso que no sé qué va a ocurrir, y comencé a llorar, me dió mucho mucho sentimiento, ¿el qué? no lo sé, pero comencé a llorar y estuve ahí sin preocuparme ya del paso uno paso dos …me sentí que fluía más y eso también me permitió llorar.

Y si en el tercer momento, en el tercer chakra, creo que es, empecé a enojarme, empecé a molestarme porque empecé a cerrar mis puños y con mis codos a golpear mis costillas y me da miedo mi enojo y lo único que sentí fue como se iba acumulando, cada vez que yo respiraba y respiraba se iba haciendo más grande, pero me dio la sensación de que se expresa, no sé cómo explicarlo, pero sentí que expresé mi enojo.

Al final, en el silencio, fue estar ahí para eso, para el sentimiento, para las lágrimas, para el enojo, para la expresión. Para esta parte mía qué busca validez en el otro y la mía, mi validez propia no es tan importante. Y noté también mucho cuidado de mí, me cuidé bastante y este es mi compartir de hoy. Gracias

4. Respiración a lugares del cuerpo + masaje liberación de columna +
    a) Online: Meditación Genitales, observación
    b) Placeres: Práctica Auto-amor 4, añadiendo sonido libre a la respiración por boca, incluyendo el movimiento.

Siguiendo con la progresión de masajes, esta vez nos centramos en liberar la columna. Es una buena manera de poner en práctica diferentes maneras de “toque”, con la intención puesta en liberar la columna, movilizarla, y al mismo tiempo darle la sensación de unidad, de conexión. La comodidad del que da y el que recibe, sincronizarse con la respiración, o incluir la lentitud y los cambios de ritmo, son los campos de exploración de la práctica. Siempre con la intención puesta en reconectar la parte baja del cuerpo con el corazón. Esta práctica, viene precedida de estar con el “continuum” atencional en la respiración y en diferentes partes del cuerpo.

La práctica de auto amor, añadiendo respiración por boca, sonido y movimiento, se vuelve más expresiva y en general más gozosa. Y la meditación de los genitales, hay varias maneras de hacerlo, pero todas tienen que ver con la observación y la contemplación.

5. Respiración + Fluidez.
    a) Placeres: Repetir Práctica Auto amor 4, añadir sonido, además del movimiento y la respiración por boca.

Estas prácticas de respiración y fluidez, siguen las dinámicas detalladas en el módulo grupal 2 y los videos correspondientes (ver anexo videos)

En la repetición de la práctica 4 de auto amor, le damos una segunda oportunidad a la observación, y a entrar en contacto con mecanismos de defensa o con la capacidad de gozo y cuidado. Es una manera de profundizar y poner en práctica lo creativo, lo espontaneo, poner el foco en lo que sí, y transitar lo que no.

6. Tacto consciente, 3 tipos de tacto: aire, agua, tierra y fuego. Estaríamos hablando de texturas plumas/piel, muscular, articular con más o menos intensidad
    a) Online: Meditación genitales, columna. Unir las partes con el corazón.
    b) Placeres: Cita de masaje, dar y recibir: en el caso de que sea una pareja o el consultante tenga pareja con quien compartir.

Estas maneras de trabajar diferentes “toques”, es una práctica de descubrimiento que también uso en los talleres en grupos de 3 o 4. El que recibe tiene la atención en su respiración y en dejarse sentir la información que recibe su cuerpo, y el que da, o los que dan, tienen la oportunidad de explorar el tacto como un juego de exploración. Un dicho francés señala que el amor es la armonía de dos almas y el contacto de dos epidermis. Y de despertar la epidermis de diferentes maneras, para saber cómo me relaciono con las diferentes maneras de tocar es esta propuesta experiencial.

Sobre todo en los espacios grupales, estas prácticas donde el cuerpo ya viene de ser movilizado y estar un poquito menos acorazado, pueden detonar momentos traumáticos o memorias que se hacen figura. Lo fenomenológico, es sí o sí, el campo de exploración de lo real, y a lo que atender, más allá del guion de práctica que toque transitar.

7. Respiración + Pelvis y diafragma
    a) Placeres: Cita de Masaje, decir lo que quieres del otro
    b) Online: Masaje auto amor

Estas dinámicas de respiración circular orgánica, están explicadas en el módulo grupal 4. Son una manera de enraizar en el propio cuerpo y las propias sensaciones corporales, lo sutil, expansivo y gozoso, y de hacerlo de a dos. Practicando la presencia amorosa, la mirada blanda, la respiración por boca, el movimiento y sonido libre, a través de mantener la atención en el flujo respiratorio, y la unión de pelvis, diafragma y corazón a través de la respiración. Como en todas estas prácticas estructuradas que propongo, en las que hay una intención de entrenamiento específica, el objetivo en sí, no es conseguir ese estado gozoso, sutil, expansivo en el cuerpo, sino tener la capacidad de atender todo aquello que, siendo fondo, se hace figura.

El automasaje como una manera de recuperar el asombro y la inocencia de descubrir el propio cuerpo, de atender y recorrer la propia piel. Una meditación guiada al autodescubrimiento.

Los intercambios de masajes, como campo de exploración de los sensorial. También como una oportunidad de expresar verbalmente la necesidad o el deseo, y de poder percibir como eso va cambiando. Así que en esta práctica en casa incluimos la posibilidad de pedir y especificar qué quiero y como lo quiero, verbalmente, o con sonido y movimiento.

8. Tandava y masaje de cachemira
    a) Placeres: cita de masaje, “usar” el cuerpo del otro para tu propio placer
    b) Online: integración del proceso

El masaje de Cachemira es una caricia sin fin, por medio del tacto consciente. Recibir y dar el masaje de Cachemira contribuye a romper el patrón, muy arraigado en occidente, de que solo se toca a la otra persona cuando se quiere conseguir algo. Por el contrario, en este masaje no hay ningún objetivo genital que lograr, se acaricia con una presencia cariñosa. Mediante el masaje, se consigue llegar a esos puntos de tensión que hay en el cuerpo, donde las emociones están bloqueadas y a través de la respiración y el tacto se pueden liberar. Pueden aflorar emociones o cualquier movimiento energético en algunas partes del cuerpo donde antes no se solía sentir nada. Si te encuentras con una herida emocional, acéptala, vívela intensamente y permite que se disuelva. Si se escucha al cuerpo, cada masaje es único y las experiencias

cambian. Uno de los objetivos del masaje de Cachemira es hacer presente todas las partes del cuerpo, como un todo, que facilita circular la energía vital de manera armoniosa por todo el cuerpo. De esa forma, se consigue una relajación y un bienestar inmediatos. Para facilitar que eso sea así, se trata de tocar determinados puntos para llevar la energía hacia el centro del corazón, con un tacto suave y caricia serpenteante. Suele haber mucha tensión acumulada debajo de los senos y encima del pubis. Son imprescindibles tres puntos: El del ombligo donde se acumulan pérdidas y tristezas y ahí puede desbloquearse la energía, el punto del diafragma y por supuesto el punto del corazón. Todos estos puntos recorren el cuerpo entero, tanto por delante como por detrás. No voy a detallarlos todos porque me alargaría muchísimo. Nombrar que es bueno cambiar el ritmo del masaje, no siempre lento, al igual que el Tandava, porque a veces se cuelan tensiones innecesarias al mantener el mismo ritmo, y de pronto ir más rápido deshace patrones a veces invisibles. La idea es reconectar todos los puntos del cuerpo hasta el corazón.

Nuestro cuerpo tiene una gran necesidad de ser tocado y cuando se hace con consciencia aporta el gran placer de ver saciada esa necesidad. Tocar y ser tocado libera oxitocina y eso hace que aumente el afecto entre ambos y se fortalezca el vínculo. Con el masaje se puede llegar a un estado de meditación, el cuerpo entero se relaja profundamente y se expande. Esta expansión tiene lugar simultáneamente en el cuerpo, la mente y el corazón. Cuanto más fluido es el tacto, más fácil será conseguir la relajación completa, haciendo que la mente se calme poco a poco. Por eso, es tan importante la relajación de ambos para alcanzar la sensación de tranquilidad, placer y erotismo absoluto.

> *"Si Reich hubiera sido mujer, si hubiera sentido el derretimiento interior que abre las puertas de la percepción del deseo de la criatura, hubiera enfocado su trabajo hacia el derretimiento de las corazas de las madres, y a aprovechar la pulsión del deseo materno para crear las mejores condiciones para su investigación.*
> *El gusto que se siente cuando una se derrite por dentro, significa que se esta produciendo una expansión del placer en el centro erógeno básico de la mujer […] y ese gusto y la expansión del derretimiento arrasa la coraza cuando se la encuentra; y al arrasar la coraza, se funde con la criatura y se establece el funcionamiento sinérgico de la simbiosis. Claro está, si es que el deseo no se inhibe, o se suelta con la suficiente deshinibición para poder con la coraza y no detenerse." (Rodrigañez Bustos, 2004, pág 28)*

Este fragmento referido a eso que puede sentir en el vientre, en el útero, la mujer en relación a la percepción del deseo de la criatura y el placer asociado, creo que ilustra de forma inmejorable, lo que le pasa a un cuerpo sensibilizado, al ser tocado con amor y presencia. El gusto y la expansión derriten las corazas y aparece la posibilidad de fundirse, con la pareja, con el compañero del ejercicio, con el universo. Lo anudado, se desanuda y puede aparecer el gusto de la unión simbiótica, de la fusión, donde desaparezco en plena presencia, donde me doy cuenta de lo que realmente soy.

Ya finalizando esta tesina, me doy cuenta que esta propuesta de *capacitación erótica*, esta *sexualidad Ítaca gestáltica*, puede bien ser una ampliación específica que complementa lo que Rams nombra como trabajo sobre la sensualidad en su sexoterapia gestáltica, o lo que Masters & Johnson nombraron focalización sensorial a finales de los años 70. Si Masters & Johnson proponía *los qué*, este modelo de *capacitación erótica* propone *los cómo*. Ambas propuestas entorno a la sexualidad y lo erótico, conocidas por mí durante la formulación de esta Tesina.

La efectividad de estas técnicas o secuencias de entrenamiento se explica, primero, porque se libera a la pareja, o al individuo, de toda una serie de obligaciones o de logros, lo que a su vez libera de la ansiedad por conseguir aquello que se supone que se debería conseguir, favoreciendo que aparezca la excitación sexual. En segundo lugar, porque los ejercicios constituyen en sí mismos algo agradable que une afectivamente a la pareja. Algo parecido puedo observar que pasa en el proceso de *capacitación erótica*, un mayor aprecio por uno mismo, por su propia sensualidad y por el encuentro con el otro.

Comparto aquí algunos **testimonios** que así lo expresan:

María, actriz

"Reclamo mi poder en mi sexualidad, la sutileza como vehículo para conectar. La meditación en movimiento veo que la puedo llevar a casa. La tarea sigue siendo conocerme más y reencontrarme amorosamente con mi cuerpo. Me siento energizada y expandida. Quiero seguir con la práctica de soltar corporalmente.

En el vaivén de las olas, mi cuerpo deja su coraza y de repente, no son piernas, ni brazos, soy toda agua y luz. Me abro y me cierro en capa respiro. Este cuerpo se ha fundido. Soy una medusa es lo primero que digo…simplemente soy."

Nicanor, empresario

"Fue una experiencia muy liberadora, de reconexión, de descubrimiento, muy deliciosa y suave. Me ayudaron mucho las meditaciones, fueron muy potentes y me hicieron sentir en donde guardo más tensión y cómo me cuesta salir de lo conocido.

Toqué con mi parte femenina pesada y rígida y con mi parte masculina con poca presencia energética, me lo llevo para trabajar, porque el abandono paterno tiene ahora una presencia si lo permito sentir en mi cuerpo.

Ir a la facilidad del movimiento y no olvidar lo sutil, menos es más"

Tomás, jubilado

"Conectar con mi intimidad y utilizarla en la cotidianidad. Me ayuda conocer el potencial que reside en mí, así como mis limitaciones auto impuestas. Conectar, dar, habitar para pro-crear"

9.1 El caso de D

Presento aquí el caso de Sergi, consultante de 47 años, informático de sistemas, ex tendero en el negocio familiar de su padre durante más de 15 años, el mayor de tres, siendo las otras dos hermanas. Llega a consulta afligido delante la imposibilidad de eyacular en sus relaciones sexuales, desde nunca. O sea, nunca había conseguido tener un orgasmo haciendo el amor, con ninguna de sus parejas, masturbándose si lo conseguía. Su auto diagnóstico disfunción eréctil.

En la presentación de la demanda aparece también la voluntad de su pareja de ser madre, sus dudas al respecto, y la imposibilidad, supuestamente por la disfunción física que padece.

En la aplicación de la capacitación erótica para este paciente aplico lo que Albert Rams nombra para la sexoterapia gestáltica, que entendemos el proceso sexoterapeutico, no sólo como la superación de las dificultades o de las disfunciones sexuales sino también como un proceso de evolución y crecimiento que atañe a la propia vida sexual, genital, afectiva, creativa...y de aprendizaje de nuevas actitudes frente a la misma.

Así que en una primera fase de proceso el trabajo terapéutico es exploratorio, de la historia biográfica sexual, de los síntomas. Como terapeuta ser receptáculo para acoger la angustia y la firme convicción que tiene Sergi de que hay algo malo en él y la vergüenza que acarrea desde hace años, décadas.

En el desarrollo de esta primera fase, aparecen patrones de relación entorno a la autoexigencia, la ansiedad, el quedar bien, el no darse permiso a la expresión, el miedo a la pérdida, las compensaciones para gestionar su sentir. Lo vamos acogiendo, desarrollando, sintiendo, transitando. Polaridades, diálogos entre diferentes partes internas, conexiones biográficas regresivas (niño interior), van acompañando las sesiones, los “insights” y el darse cuenta,

En multitud de ocasiones introyectos, asuntos inconclusos y experiencias obsoletas interfieren la sexualidad, y lo que en principio parecía explicarse por una interrupción, por ejemplo, en la sensación por el mecanismo de la desensibilización, era en realidad un problema de contacto debido a la confluencia[143].

[143] Citado en Amador Antonio (2014) Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt. AETG

> *La "disfunción" sólo existe cuando existe su opuesto: la "función". Sólo cuando creemos que tenemos que ser de una forma determinada o que debemos actuar según un patrón preestablecido, se genera la tensión que produce la ansiedad que está en la base de las llamadas disfunciones sexuales (Annon 1.974, 1.975 - Kaplan 1.974, Masters y Johnson 1.970).*

Así que el trabajo de capacitación erótica tiene dos líneas de actuación:

- Ir desgranando y tomando conciencia de las dificultades emocionales y de relación consigo mismo, con su pareja, con la familia de origen. Enfado con el padre, idealización de la madre, excesiva confluencia con la pareja, dificultad de contacto con su deseo, imposibilidad de acoger su vulnerabilidad, etc
- Apropiarse de las sensaciones y percepciones de su cuerpo. Agrandar la capacidad de estar en el cuerpo, de acompañar y acoger la sensación sentida. Y eso pasa por transitar la incomodidad, la tensión, el bloqueo, la dificultad, la tristeza, el congelamiento, el abandono de sí. Y pasa por el atrevimiento a expresar, a decir, a transparentarse, a validarse, a dar espacio a su necesidad además de adaptarse a la del otro.

Todo ello nos lleva un trayecto de unos dieciséis meses, 35 sesiones y algunos talleres presenciales y tareas online, donde vamos desarrollando la capacidad de sentir y sensar con algunas de las prácticas explicadas en el proceso individual y grupal. Así como parte de las prácticas online expuestas anteriormente: exploraciones individuales y en pareja.

> *La disfunción se superará de verdad sólo cuando se encuentre su causa original y se trabaje con ella, solo cuando el terapeuta sea capaz de verla como una manifestación de la persona completa (que es mucho más que un pene o cualquier otra parte del cuerpo) y descubra que muy posiblemente esto que ocurre en la vida sexual de la persona, no es sino un reflejo de lo que ocurre en muchos otros espacios de su vida". (Fernández Romero, F. Las disfunciones sexuales: otra voz de los demonios. Revista Figura/Fondo, no 10, 2001, pág. 138)*

En este proceso la figura de la disfunción sexual, va pasando al fondo, y la autoexigencia, el control, la necesidad de validación externa se van haciendo figura, y cómo eso condiciona su afectividad, su curiosidad, sus relaciones personales y laborales. Darse cuenta de eso, relaja mucho su necesidad de mejorar su desempeño sexual.

También le ha ayudado:

- La capacidad de expresar y compartirse, primero a sí mismo, y después con su pareja. Que le permite reducir su confluencia, y sentirse cada vez más libre de ser como es. Y ahí hay un cambio de la represión de la expresión al dialogo.
- Exponerse, poner límites, decir si, y decir no en la esfera emocional y también en los encuentros con intimidad.
- Centrarse más en su cuerpo y en su placer que en el de su pareja.
- Los talleres grupales permiten el encuentro con su pareja desde un lenguaje común, y "socializar el problema", o sea hacerse ambos partícipes de lo que no va bien, y ponerse proactivos a trabajar creativamente en los encuentros sexuales.
- La capacitación erótica aporta mayor escucha, entreno en sensar y sentir, y con ello mejor comunicación intrapersonal e interpersonal. El desarrollo de una mirada más amable hacia uno mismo.

A día de hoy la mayoría de encuentros sexuales son con penetración y satisfactorios, en una fase ayudados con viagra, después sin fármaco.

Testimonio

Cuando llegué a la terapia una de las cosas que más me avergonzaba y me causaba tristeza y ansiedad era el hecho de que no fuera capaz de eyacular en el acto sexual. Estaba en esa situación... bueno, desde siempre, toda mi vida he tenido ese problema. Era algo con lo que he convivido más que padecido, porque me había ya rendido ante ese hecho y había asumido que mis relaciones con mis parejas serían así, sin llegar a tener un orgasmo durante el acto. Esto no solo me afectaba a mi sino a la autoestima de mis parejas, lo cual se agravó cuando Esther y yo decidimos tener hijos.

El proceso que he estado llevando a cabo me ha ayudado a ver de dónde viene esta incapacidad, identificarla y dar luz a este hecho. Me ha ayudado a integrarlo en mi y a darle espacio, entendiendo que es una situación de bloqueo y control mental que me llega desde mi autoexigencia despiadada y mi necesidad de tener todo controlado, que a su vez proviene de la poca confianza en mi mismo que tengo. Entender esto y explorarlo me ha ayudado a centrarme más en mí y no en mi pareja, a no estar pendiente de su placer y a no estar

constantemente sintiéndome evaluado y juzgado. Me ayuda a relajarme, dejarme llevar, no estar tan pendiente de los resultados ni a estar solo enfocado en "hacerlo bien todo", sino a simplemente estar ahí presente sintiendo y dejando que el propio cuerpo haga su viaje mientras le acompaño.

Mi disfunción sexual también ha mejorado mucho aunque todavía hay mucho de exigencia y control ahí, lo cual hace justamente el efecto contrario a lo que necesito, pero sí es verdad que ya no hay esa vigilancia constante por "tener" que salir todo bien siempre y a la primera. Me ha ayudado también a quitarme mucha carga de los hombros y a poder tratar con Esther todo esto de una manera abierta y sana, lo cual también me ayuda a poder ver mi problema de una manera más amable y sin tanta culpa y autocastigo. En realidad, la terapia me ayuda a darme cuenta de que mi problema no está en mis genitales ni en mi cuerpo, porque todo funciona perfectamente y siempre ha funcionado bien: es mi desconexión con mi cuerpo y dónde pongo el foco y la atención lo que está mal. Todo esto es lo que me está ayudando el proceso en el que estoy, no solo a nivel sexual, sino en el plano laboral y afectivo también.

Este testimonio me conecta con este fragmento de Yontef en referencia a la actitud relacional en la teoría y en la práctica de la terapia Gestalt. Estas aportaciones en la actitud relacional, me han ayudado a acompañar a este paciente en momentos delicados, llenos de vulnerabilidad e invalidación interna y externa, resistencias, rebeldía, que hemos ido transitando. La resistencia a abrirse y contactar con su vergüenza fue compañera de viaje, al menos, el primer tercio del proceso.

> *Tomar consciencia de las interrupciones en el contacto, que a menudo se dan cuando se activa la vergüenza en la interacción. Una buena psicoterapia es mantenerse alerta a las condiciones que conducen a la vergüenza, para poder minimizar la vergüenza iatrogénica en la práctica de la psicoterapia y en la formación.*
> *Muchas acciones del terapeuta pueden provocar vergüenza en el paciente. Algunos de los detonantes son obvios: el humor sarcástico, el ataque, la condescendencia y el abandono. Otros detonantes son menos obvios. Por ejemplo, las interpretaciones unipersonales a menudo suscitan vergüenza. Cuando una interpretación da a entender que la raíz de la dificultad es algún proceso que pertenece únicamente a la paciente, esto dispara la vergüenza. Da igual la buena intención con que se haya hecho. Una*

interpretación desde una perspectiva de campo tendría en cuenta las contribuciones de todos los participantes en el campo, incluidas las de la terapeuta.[144]

[144] Gary Yontef: International Gestalt Journal 2002, 25/1, 15-34, La actitud relacional en la eoría y la práctica de la terapia gestalt

9.2 El caso de F

Presento aquí el caso de Pilar y Alberto, pareja de 38 años ella y 39 él. Diez años de relación y un hijo de 15 meses al llegar a consulta. En el proceso inicial de indagación, aparecen varios hechos traumáticos pendientes de revisar, y situaciones de las familias de origen que condicionan la familia actual.

Pilar es hija única, con una relación muy estrecha con su papá, que murió hace tres. Cuenta que tenía muy buena relación con él, que su madre era muy dependiente de él, y ahora lo es de ella, y que la mamá con 68 años tiene una depresión desde la muerte del marido, que, durante el transcurso del proceso, lleva a algún ingreso psiquiátrico.

Alberto es el menor de 4 hermanos. Tiene dos hermanas y un hermano, todos mayores. Él es el pequeño con diez años de diferencia. Los padres viven juntos, el padre con incapacidad y 86 años y la madre al cargo del cuidado con 78.

Pilar: estoy muy punky, todo patas arriba. Estoy de excedencia, cuidarme yo, el niño, la pareja. Noto soledad en algunos aspectos y no sabemos cómo acercarnos en nuestras islas. Incertidumbre con la pa/maternidad. Quiero construir algo más fuerte, más sólido.
En la sexualidad yo le rechazo, viene a raíz de un aborto a los 6 meses de noviazgo. Enfado con él que pasó página muy rápido. Me siento sola en este aspecto.
Me reconozco "workaholic", tengo estrés, soy controladora, me molestan olores, sonido, que me cortan la libido. Si disfruto, me permito o me dijo llevar va a ocurrir algo catastrófico. Además, está el duelo de mi padre.
Somos muy competitivos, también en lo sexual.

Alberto: La motivación de acudir a terapia es que hay cosas que van bien y otras que no: "no me veo al final del precipicio, pero no quiero acercarme más". Tensiones, trabajo, paternidad nos llevan a ir cada uno por su lado. En la sexualidad antes del nacimiento de Ibai, ya había distanciamiento, me pesa, me da miedo. No es lo más importante, pero es fundamental.
La sexualidad que tenemos es algo con lo que aprendo a vivir, me acostumbro cuando no puedo cambiar algo. Me adapto o rompo. Me mantengo distante.
Mi relación con el sexo fue traumática, siempre fue fracaso: fallo en la erección al inicio por nervios, estrés o cabeza muy presente, con problemas de erección.

He dejado el sexo en segundo plano para no sufrir, para que no hubiese daño. Me da pena, rabia o impotencia.
Respecto al aborto, fue una experiencia dura, no me quedé allí, pasé página, no sé si porque no quise vivir más eso. No nos lo planteábamos, apostar por nuestras carreras. No tenerlo, a mí me alivió, me agobiaba más ser padres que no serlo.

De esta primera sesión aparece enfado, rabia, culpabilizar al otro y también la sensación de "hay que luchar por esto" y pena por el sufrimiento que ven en sus ojos (la mirada conectada). Ganas de poder hablar el mismo idioma, y crecer como pareja para no ir tirando de ella hasta que se caiga.

Y aunque la demanda tiene que ver también con restablecer la intimidad, la sexualidad. La figura que surge del fondo es el duelo pendiente del aborto, y la "lucha de poder" que establecen en su cotidiano. De nuevo vemos que la capacitación erótica incluye un proceso de evolución y crecimiento que atañe a la propia vida sexual, genital, afectiva, creativa...y de aprendizaje de nuevas actitudes frente a la misma. Así que de inicio abordamos el aborto y el conflicto que perdura desde hace 10 años. Alberto dice: *me sorprende que después de tanto tiempo estemos, aun así.*

Abordar el aborto en futuras sesiones llevará a una revisión sistémica de la relación de pareja, y a revisar las dinámicas de relación y roles en las familias de origen y también a dar un lugar a la criatura no nacida y al dolor que eso acarreó a la familia actual. Aunque no es objeto de la *capacitación erótica*, en este caso que propongo hay una mirada sistémica también al caso, para colocar el aborto integrado en el sistema familiar y revisar los lugares internos de cada integrante de la pareja tiene respecto a la familia de origen. Resumiendo: dejarse de vivir sólo como hijos de, hermanos de, y habitar y responsabilizarse del lugar pareja de, padre/madre de.

Aparece en la siguiente sesión una enfermedad autoinmune crónica que padece Alberto, que le condiciona mucho la vida cuando tiene brotes: con dolores, inflamaciones, infecciones que le inhabilitan para su cotidiano. Diagnosticado a los veinte, lo padece desde los doce.

Con la escucha activa, tener un espacio para escucharse y mirarse, aparece de nuevo una admiración perdida, un darse cuenta de dónde está el otro, y un ir transitando de la competitividad al equipo. Al mismo tiempo que cada uno puede empezar a hacerse cargo de la

manera que tiene de boicotear la relación. Judith lo nombra así: *me sentí vista, se apreció mi dolor, y no necesitaba más. Así no tengo que montar el pollo para que vea que sufro*.

Respecto a la Sexualidad dicen:

A: busco espontaneidad, y en esos momentos empieza a aflorar la mente, desaparece el cuerpo. La cabeza esta demasiado alerta. Si me dirigen tanto me siento como si no fuera capaz de darme placer. Me conecta con otras experiencias, vuelven las dudas, me siento inseguro, frustrado, pienso que puede haber cuestiones médicas. Me siento inadecuado.

P: escucharle me tranquiliza. Me alivia y enorgullece que sea capaz de transmitir eso. No quiero hacerle sentir mal, ataco, empiezo a juzgar. No sé hacerlo mejor, me gustaría aprender.

¡Con lo que nos cuesta llegar aquí! Poder masturbarme sin estar borracha, para bajar de la cabeza al cuerpo […] aparece exigencia de ¿porque se lo tengo que volver a decir otra vez? Me siento sola cuando se va, y pienso porque he elegido esta pareja. Soledad, mucho enfado, mala hostia y también control, tristeza, miedo; ansiedad en el estómago, ganas de vomitar, gritar y vergüenza por pedir.

Un ritual de encuentro, con las miradas, con el contacto con ojos cerrados, puede ser una buena manera de acoger lo que hay, de verse y mirarse. Al mismo tiempo que la escritura automática, puede ser una buena manera de volver al espacio intrapersonal.

Las sesiones continúan entre la desconfianza, la indignación y el acercamiento y la empatía. Y en los *Placeres* para hacer en casa como, por ejemplo, un intercambio de masajes, aparecen las resistencias, la falta de tiempo y el cansancio. La rabia, la frustración, la injusticia, la indignación, ponerse a la defensiva, desilusión, defraudada, son todas palabras y expresiones emocionales que acompañan la siguiente fase. Fase en la que un mapa como el de la codependencia (ver apartado 5.5), nos permite indagar en el niño y la niña interior que detonan cuando hay alguna herida que se toca en la actualidad y que tiene que ver con hechos y situaciones del pasado. Qué cada uno se vaya haciendo cargo de su dolor, y poder ver que no está directamente vinculado al presente, que también, ayuda a ir construyendo un autoapoyo, e ir incluyendo la escucha interna a la escucha del otro y así ir responsabilizándose de lo propio a través del darse cuenta.

A: rabia hacia mi cuerpo a los 12, por la enfermedad. Estoy más frío, tiemblo. Miedo a perder lo que tengo, miedo a no poder estar, miedo a no poder vivir con una vida digna, miedo a no poder estar para Ibai.

P: la fragilidad, el miedo o la vulnerabilidad no me las permito. Manipulo para no entrar en contacto. El nivel de exigencia de estos años, me ha estallado en los morros.

Las disputas con discusiones, encontronazos y resentimiento se solapan con momentos de asentimiento de la propia vulnerabilidad. Poco a poco aparece además de una defensa agresiva, un poder ablandarse e ir dando espacio al sensar y al sentir. El cuerpo, el movimiento, la respiración, me ayudan a acompañar esta fase más expresiva, que a veces se torna catártica. Parece que necesitan "vaciar el saco", para ir apropiándose de las maneras que tienen de boicotear la relación. El reproche, la dificultad con los límites, el enfado, el bloqueo y el transparentarse y sostener el conflicto les ayuda a acompañarse, a sí mismos, y al otro.

Llorar, expresar nos permite liberar el dolor. Y parte de lo sucedido en esta fase del proceso tiene que ver con un permiso a la expresión del dolor, de la vulnerabilidad, de aquello no expresado, para reconectar después, con uno mismo y con la pareja. Dinámicas expresivas, animar a dar salida a lo contenido, les ayuda a entrar en otro lugar menos defensivo, menos rígido.

La revisión de las dinámicas codependientes, el trabajo con la niña interior, y el trabajo con los *Placeres*: espacios de contacto y encuentro sin genitalidad, ayudan en esta fase a ir anclando el equipo e ir soltando la "gresca". Poner en orden conflictos y formas de hacer con las familias de origen respectivas, les ayuda a cuidar más de su energía vital y de la necesidad de cuidar su propio núcleo familiar.

En los encuentros intrapersonales: encuentros entre los sub sí mismos de cada cual. Representando las partes de forma alternada, haciendo hablar a esas partes entre sí. Esos diálogos internos, estimulan la no identificación con las partes. Pero antes de propiciar este encuentro es importante que el consultante se haya podido percatar lo suficiente de esas partes en conflicto y de sus modos de vivenciar. La expresión emocional de cada uno, en este caso fue mano de santo, por lo mucho sostenido y acumulado durante años. Las técnicas expresivas y el uso de la silla vacía acompañan esta fase de exploración.

Sobre la sesión 10, aparece espacio para ir trabajando en maneras de construir intimidad. Ya se habían dado antes también, entre la amargura del desencuentro y el conflicto. Pero es a partir de ahí que los espacios corporales, de práctica, están presentes en sesión. El encuadre es de sesiones de 1,5h o de 2h, normalmente cuando implica práctica corporal pasamos a trabajar 2h para tener el tiempo suficiente para entrar en el cuerpo, la sensación, la expresión y la integración de la experiencia. Combino las citas, masajes, automasajes entre sesiones, son el "entrenamiento" de los *Placeres* hacia construir espacios de diálogo, encuentro, intimidad y placer.

En esta fase también aparecen bloqueos, aunque pueden experimentar algunas de sus sensaciones, a veces no comprenden qué significan las señales que reciben de su cuerpo, o éstas le son extrañas e incluso pueden provocarles incomodidad, miedo o la inhibición de sus sensaciones. Transitar y profundizar es esos paisajes permite ir trabajando lo progresivo. La estrategia de trabajo en esta fase es:

- Cargarme de energía a través de la respiración y el movimiento.
- Focalizar la experiencia sensible a través del cuerpo.

Yontef nos dice que el diálogo en terapia significa que el terapeuta se implica en la tarea terapéutica contactando con la paciente tal y como éste es, con su persona al completo, y poniéndose el terapeuta también al completo como persona. Ser una persona completa incluye tener defectos y permitir que los defectos sean reconocidos como parte de la propia existencia, incluso con pacientes en el contexto de la terapia.

> *La terapia gestalt relacional subraya la importancia en terapia de la compasión, la amabilidad, la sabiduría, la ecuanimidad y la humildad. En mi opinión estas cualidades no se acentúan suficientemente cuando se habla sobre terapia gestalt; o no tanto como merece el impacto que tienen. (Yontef, 2002)*

Con estas premisas avanzamos en el proceso de capacitación erótica, durante 6 sesiones más enfocadas a los encuentros a 2. Donde cuerpo, respiración, movimiento, masaje, juego, ritual, práctica meditativa y parte de las áreas de trabajo explicadas anteriormente son las protagonistas del proceso. Incluyendo alguna práctica de pareja junto a la mía, para mostrar las maneras, los tiempos, tipos de "toque" o diferentes maneras de practicar el encuentro y la

respiración circular. Todo ello potencia el contacto y el encuentro con un bienestar sutil, cálido, alegre, espacioso, cargado de vitalidad y a veces también fogoso.

Estas sesiones de terapia, se han combinado con no sesiones de terapia. Espacios para terapia de pareja, usados para tener un espacio de encuentro, una cita, una cerveza, un nada., como complemento a los trajines de la ma/paternidad.

P: ¡hemos tenido dos veces sexo en dos semanas! Descargar, ir al cuerpo, la excitación y el baile me sentaron muy bien. Ahora me escucho y pido, lo que puede me lo da. Nos conocemos más, y ahora lo veo como humano y no como ente que me toca las narices. ¡Hemos ido en Bici Tandem!

Para mí fue maravillosa la cita. Cómo cuando éramos novios, juego, ducha, tengo una libido maravillosa.

La terapia de pareja nos ha servido para vernos como equipo, aprovechar las sinergias y comprender y respetar nuestras individualidades.

A: fue una cita diferente a lo planeado. Ritual, ducha, incienso, me quedé a medias, se empalmaba y se iba, estaba impaciente. Apareció un: "no es el fin del mundo, cerrar la puerta al estrés, y volvió el deseo sexual". Me gusta mucho oírla y lo que me ha aguantado y lo bien que me ha llevado y que mantenga esa luz

Este proceso me ha servido para:

- *ser más consciente de mí y de ella, sobre todo de ella.*
- *Para hablar el mismo idioma, la capacidad de entender cómo se siente el otro, parar ante el conflicto.*
- *Para poner orden a las familias de origen versus la familia actual. Entender prioridades en mi vida, y no tener culpa por gestionar padres, hermanos.*
- *Para desahogar y trabajar frustraciones*

10 Conclusiones y experiencia personal

> *"Según McGilchrist(2009), en todos los puntos de la vida, lo nuevo debe estar presente en el hemisferio derecho, antes de que puede ser abordado en el izquierdo. Comienza con asombro, intuición, ambigüedad, perplejidad e incertidumbre en el lado derecho. […]los modelos neurocientíficos actuales ven la creatividad como la producción de una idea que es novedosa y útil en un entorno social particular." (Schore A. 2022, pag158)*

Con esta cita e inspiración, espero haber podido pasar mi asombro, creatividad y curiosidad de estos últimos años por el lado derecho de mi cerebro, para abordarlo también desde mi lado izquierdo con lo escrito hasta aquí. Con la esperanza de que esta praxis que aporto, pueda ser útil y novedosa en el entorno social particular de nuestra práctica clínica gestáltica.

10.1 Respecto a la experiencia personal

En parte todo este proceso experiencial, que he compartido en esta tesina, es un proceso vivencial que también he vivido en mi cuerpo, ha pasado por mi cuerpo, y a momentos me ha confrontado con la terquedad de mí insatisfacción, o como nombraba en la introducción, me ha confrontado con la adicción a la insatisfacción, que es la dificultad por estar satisfecho. Entendiendo la satisfacción como el resultado de colmar una necesidad y que esa satisfacción acaba cuando la necesidad se resuelve.

En mi caso, es la satisfacción que me ha permitido la capacidad de estar en contacto interno conmigo después de alguna de las experiencias aquí expuestas. Es una satisfacción que tiene que ver mas con no necesitar, no querer más, no desear más y también con sentir espaciosidad, paz, con un sentimiento de gozo en el cuerpo y una confianza en que todo está bien cómo está. Así que es una satisfacción de la no necesidad, una satisfacción de la plenitud, una plenitud relacionada con lo apreciativo, con el reconocimiento de lo interno y el reconocimiento de lo externo, del otro. Con una capacidad de apreciar y agradecer (celebrar, como última fase del ciclo gestáltico). Con esa experiencia sináptica de unión entre conciencia y experiencia.

Por ejemplo, he visto casos en consulta y talleres donde ponerse a respirar conscientemente, poniendo la atención en el gesto respiratorio, el movimiento que se produce en el sacro en la

inhalación y exhalación durante un tiempo largo y continuo, es una experiencia gozosa de espaciosidad y plenitud.

Otra del las conclusiones que saco de este proceso creativo que esta siendo esta tesina, tiene que ver con este fragmento que Francis Elizalde escribe en Gestalt de Vanguardia de Claudio Naranjo, en el cual me siento totalmente identificado

> *" desde que lo leí, todo en mí se oscureció. Me desvíe de mi simple intención original y me fui enredando en un como lo que yo quería decir era compatible o incompatible con lo que yo entendía que quería decir JMarie Petit. Mi artículo dió en aborto y yo en desaliento al fin, he detectado un atasco producido por introyectos y he decidido, como cura, dar a la imprenta lo que he conseguido rescatar del naufragio. Ahí va." (Naranjo, C. 2002, pág. 470)*

Y parte del proceso es entregar hasta donde he podido llegar ahora, sabiendo que hay más, que habrá más, que esto es un "*work in progress"* que me acerca a mí, sobre todo, y a poner figura y fondo a lo que voy ofreciendo en *La Ítaca sexual gestáltica.*

Mi desaliento ha tenido que ver con meter este proceso vivencial en un marco teórico, y que este sea aceptado, querido, admirado por los, las revisoras de Tesinas, las y los colegas de profesión, mi pareja, etc. Y parte del proceso ha sido dejarme caer en ese desaliento, sentirlo, transitarlo, y también darme cuenta de mi necesidad de darme descanso, socialización, espacio, una ducha, lo que fuera en cada momento que me permitía reconectar con la curiosidad, con las ganas, con el deseo de avanzar y concretar en estas páginas con esta propuesta. Dicho de otra manera, el desaliento de querer encajar, de hacer aquello que creo que toca, aquello que puede gustar, me ha "facilitado" maneras de escuchar a mi energía, a mi shakti, y aprender a respetarla con presencia y atención. Dándome cuenta, también, de mi parte Shiva, esta parte del hemisferio izquierdo que va detrás de un objetivo continuamente y que es insaciable e insatisfecha por naturaleza.

Este desaliento lo relaciono también con aceptar que, en el proceso de ir abriendo, acrecentando la propuesta, hay ciertas herramientas, ciertas miradas psicoterapéuticas que me son complementarias, con las que estoy curioso, que no he podido incluir. Como me dice mi director de Tesina: "esto es tu tesina, no tú libro".

Así aspectos como el maridaje entre trauma y sexualidad mediante la reprocesamiento del trauma, la exploración de las huellas eróticas que propone la sexualidad somática, la Teoría del Apego o la Haptonomía, son mapas de los que me sigo nutriendo y que no he podido profundizar en la presente Tesina. Y sin duda una investigación de mucho interés para mí, sería validar este modelo con los 27 caracteres que nos ofrece el Eneagrama, pros y contras de lo aquí expuesto para cada eneatipo y subtipo, y para ello el *test somático* que propongo más adelante en estas conclusiones, podría ser de gran ayuda

Al mismo tiempo que he transitado el desaliento, aparece también la validación. Lo creativo, lo que va surgiendo mientras voy haciendo y coge forma, lo que aparece que valida mi recorrido experencial a través de relecturas de maestros y recorridos previos de otros colegas. Me siento más Gestáltico ahora que al iniciar el proceso de la Tesina, he vivido un reenamoramiento, una reconexión y cercanía con el espíritu que para mí tiene la Gestalt, un espíritu" revolucionario", que persigue el darnos permiso para ser, para ser lo que somos en cada momento y que muchas veces este permiso esta constreñido por los deberías, la autoimagen o lo que me gustaría que pensaran de mí. Y si contacto con ese constreñimiento, que lo sigue habiendo, veo también una fuerza y una rabia para salir de lo que me limita y me oprime, mucha energía dilapidada en esta Santa batalla interior, que tiene más de Guerra que de Amor.

Siento un re apropiamiento a los mapas y forma de mirar de la Terapia Gestalt, que me ayudan a autoafirmarme como terapeuta: *Teoría del Self, frontera del contacto, mecanismo de evitación, ciclo de la experiencia, polaridades*. Aunque sigo sintiéndome un terapeuta "grouller", con cierto síndrome del impostor, por eso de haber ejercido más de 20 años de ingeniero y llevar "solo" trece desde que acabé la formación y seis ejerciendo y viviendo de este oficio "full time". Ahora siento que este "grouller" que sigo siendo, y posiblemente seguiré siendo, tiene más raíz, tengo una base en la que apoyarme. Como si hubiera incrementado el autoapoyo como terapeuta gracias a este proceso.

Algunos ejemplos de este reapropiarme son:

- La *Teoría del Self*, revisitar este fundamento de la terapia Gestalt me ha permitido entender cómo mi anclaje a determinados ideales, valores, y mi rigidización, radicalización por seguir este ideal, me llevó durante muchos años a una versión de mí, seca, austera, regia. Una versión con falta de permiso, y castración de cualquier cosa que surgía de mí como deseo, que no cumplía determinado estándar. De lo más

banal como comprarme un croissant de chocolate, siempre había un pero, el azúcar, lo industrial…bla bla… o la necesidad de comprarme ropa para sentirme más guapo, a gusto conmigo, y usar camisetas con más de 20 años de uso, con agujeros, con "solera". Esta dificultad por entregarme al cambiante organismo-ambiente, el proceso que establece ajustes creativos o continuas adaptaciones en función de la situación o del ambiente, me ha hecho sufrir mucho, y tener esta teoría presente en consulta me ayuda a identificar fijaciones de pacientes que sufren igual que yo lo hacía. Y poder acompañar en los talleres esa dificultad en ajustar creativamente.

- El continuum de conciencia lo trae a la Gestalt Perls, que le da valor de transformación. "sí atiendes a tu respiración, ¿de qué te das cuenta?". A eso Claudio Naranjo le aporta amplitud, y mis formaciones corporales, de danza y Tantra me conectan con este continuum atencional, que lo llevo a consulta, incorporando esta manera de iniciar las sesiones "si atiendes a tu respiración, ¿de qué te das cuenta?"
- Ver que el objetivo de la Gestalt, además de revisar la dificultad en amar, tiene que ver con estar vivos y centrados en nosotros, dejando que sea la situación la que controle y no yo. Estar vivos, estando en contacto con el todo, sigue teniendo valor a día de hoy. Si entras en contacto contigo, lo tienes todo. Como ese interés por la vida al que nos interpela Perls. Este punto, además, confluye perfectamente con lo que nos ofrece el Tantra y sus prácticas.

Dentro de la validación del proceso de Tesina, rescato que aquello que ha pasado por mi cuerpo explicado desde lo tántrico, puedo explicarlo también desde lo gestáltico, reapropiándome de los mapas y lenguaje que tiene la Gestalt. En concreto he descubierto y resonado mucho con Kepner y su enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia, la propuesta exploratoria de Masters and Johnson, y la sexoterapia gestáltica de Albert Rams. Rescato, pues la conciencia corporal y la concentración en la sensación y la experiencia somática como base del trabajo que presento.

> *Para Perls el primer paso era la concentración en la sensación corporal, para restablecer el sentido corporal del cliente y después deshacer las represiones musculares. […] El énfasis sobre la conciencia corporal y la concentración en la sensación y la experiencia somática para restablecer el sentido del "yo", de su funcionamiento, era el primer paso para elaborar la neurosis (Kepner, 1992, pág. 212)*

En su inicio esta tesina, la planteé como una profundización de *Un trabajo sobre el Eros*, tesina de AETG de Lluís Fusté de 2015, una focalización en el entrenamiento de lo erótico. Y creo que lo es, y además he descubierto que podría ser también una actualización o ampliación del proceso pautado que ofrecieron Master and Johnson en 1977 entorno al trabajo con lo sensual (la parte no genital) y lo sexual (genital) en parejas o el entrenamiento en autoestimulación femenina, desarrollado por Lobitz y LoPiccolo en 1972.

También he descubierto que una de las aportaciones de Rams con su sexoterapia gestáltica es que entendemos el proceso sexoterapeutico, no sólo como la superación de las dificultades o de las disfunciones sexuales; sino también como un proceso de evolución y crecimiento que atañe a la propia vida sexual, genital, afectiva, creativa...y de aprendizaje de nuevas actitudes frente a la misma. Y en eso creo que esta tesina aporta amplitud y profundidad en el cómo se puede acompañar y llevar a cabo esta exploración, laboratorio y transformación, como explico en los casos clínicos presentados en el apartado 9.

Además, me voy dando cuenta que aparece el dotarme de un lenguaje que le da un hilo conductor a la propuesta. El cuerpo y sus bloqueos como vehículo de exploración, la codependencia y la teoría polivagal como mapas para profundizar en lo intrapersonal, lo interpersonal y los patrones de relación. La visión energética del tantra como otra manera de atender a lo fenomenológico y el ciclo de la experiencia, la *teoría del self* y las polaridades como maneras de transitar entre la figura y el fondo. Todo ello me permite encontrar profundidad en la propuesta que ofrezco, es transformativa. Entrar en contacto, sentir y darse cuenta sigue siendo transformador si no lo haces solo des de lo cognitivo, si integras los tres niveles: emocional, corporal-instintivo y cognitivo. No validaba esta totalidad antes, de la manera que lo siento ahora.

Algo con lo que he reconectado es la excitación por aprender, la curiosidad gozosa, versus, el sacrificio autoexigente. El motor de movimiento siento que ahora está dentro. Antes tiraba de mí desde fuera, persiguiendo *un no sé qué.*

10.2 Respecto al valor pedagógico a la comunidad. Aportaciones a la Terapia Gestalt

- **Posibles aportaciones del trabajo desde el enfoque gestáltico.**

Un aporte de mi trabajo es poner la mirada en el potencial, más que en lo que no va. En el "continuum" de conciencia, en la contemplación, la acción es hacia dentro, hacia ir contruyendo una mirada más amorosa hacia uno.

Poner el foco en el cuerpo, como manantial, la potencia si no hay tensión. Mediante técnicas expresivas, como manera de ir hacia un cuerpo relajado. Liberar lo anudado: tensiones, emociones, creencias. Un mapa corporal desde el que mirarse y explorar. Y una manera de mirar el mapa, el cuerpo y lo que pasa durante la experiencia.

La polaridad masculino-femenino, Shiva-shakti, lo fenomenológico energético, podría ser la forma particular en que esta Tesina aporta al enfoque gestáltico. Es añadir otro campo de observación, otra posibilidad para atestiguar y darse cuenta. Y eso llevado al contacto, al tacto consciente, sería aportar la mirada a la fenomenológico de lo afectivo, cómo añadir afectividad al campo de interrelación varía, modifica, aporta a esa relación y abre nuevos caminos neuronales

Este itinerario permite adueñarse, descubrir, entrar en contacto con tu energía vital. La propuesta tiene que ver con la libido vital, el cuerpo como vehículo, los segmentos corporales en relación entre ellos, mediante el cultivo y entreno de lo que es lo sensual, la percepción, la sensibilidad, lo sutil.

La manera particular de llevarlo a cabo, es poniendo el foco y la atención en la respiración por boca, el cuerpo, el movimiento, el sonido libre, la mirada, como maneras de ir hacia un cuerpo relajado, poroso y con mayor sensibilización. Tal y como muestran los resultados del test somático que muestro en el Anexo A2: Pre-Test y Post-Test

- **Posibles aportaciones para el abordaje y aplicaciones terapéuticos.**

El respeto con el que hago la propuesta, y el cuidado que hay en la pedagogía, el qué, para qué, el cómo. No es un haz esto y te suelto, sino que hay todo un acompañamiento en los cómo entrar, habitar, transitar en el cuerpo.

Mi forma particular en que llevo esto a cabo, tiene que ver con mi tenacidad puesta al servicio. La tenacidad puede ser desgastante y la capacidad de permanecer en un lugar difícil es la que te da permiso para seguir avanzando. Y eso es algo que puedo valorar, y puedo hacerlo pedagógico porque está basado en mi vivencia, y además lo puedo ordenar.

Como tratarme y acompañarme con amabilidad y desde la amabilidad. Pasa a menudo en los trabajos de masaje en parejas que hay alumnos o pacientes que no quieren, o no están disponibles para compartir con según quien. Estos son ejemplos de práctica de la amabilidad, con respeto máximo al NO, sea este no desde una resistencia neurótica o desde un sentimiento profundo. Apelar a la responsabilidad de cada uno, como forma de amabilidad, de no forzar.

Una mirada gestáltica a lo sexual, a lo erótico, mediante la practica corporal como vehículo para encontrar maneras de estar presente y dejar que el cuerpo fluya más libre. Muchas veces con propuestas estructuralistas como catalizadoras de lo fenomenológico, para atender lo obvio. Y una manera de atenderlo es teniendo en cuenta este matiz respecto al aquí y ahora, que nos comparte Juanjo Albert:

> *Tengamos en cuenta que el aquí es eminentemente corporal, mientras que el ahora es eminentemente emocional y que ambos están como encapsulados en la cognición que tenemos de nosotros mismos, es decir, por el apego a nuestra imagen, al rol de nuestro personaje. (Albert, J. 1999, pág.37)*

Doy mucho espacio y tiempo, sin empujar. Doy espacio a que vaya sucediendo, a veces es incómodo, hay conflicto y acompaño lo que hay. Me devuelven que se sienten en un lugar de respeto, de no juicio y de libertad, especialmente las mujeres. Eso es algo nombrado muy desde el inicio en los talleres, y eso viene de no empujar el barco. De dejar que navegue hacia donde tenga que navegar. Por ejemplo, recuerdo en un residencial, con una paciente con trauma de abuso, un eneatipo 3 sexual, con mucha autoexigencia y muy en contacto con la indignidad y dolor del abuso, mi manera de acompañar fue ir acercándome a preguntar y dar permiso a no hacer, a no conseguir, a estar mal. Ese espacio le permitió transitar, llorar, gritar, profundizar, transformar durante 3 días, para acabar los dos últimos con un cuerpo poroso, sensible y apreciativo. Ella esperaba avances, descubrimientos, y llegar a no sé qué sitios, y permitirle estar con lo que había, la herida abierta, transitarla, y rebajar las expectativas, ayudó a entrar en un espacio de gozo, disfrute y de celebración de la vida: estar viva, ser una mujer sexuada,

joven, libre. La acompañé a sostenerse a sí misma, a fortalecerse de alguna manera, a valerse sin la ayuda de un hombre.

> *Nuestro método consiste en la creación de nuevas experiencias en vez de trabajar para eliminar las viejas [...]. Ofrecemos nuestro modelo como una salida para ayudaros a participar plenamente en la producción de experiencias de cambio juntamente con las familias, participando en el proceso de crecimiento. (Satir, 1976)*[145]

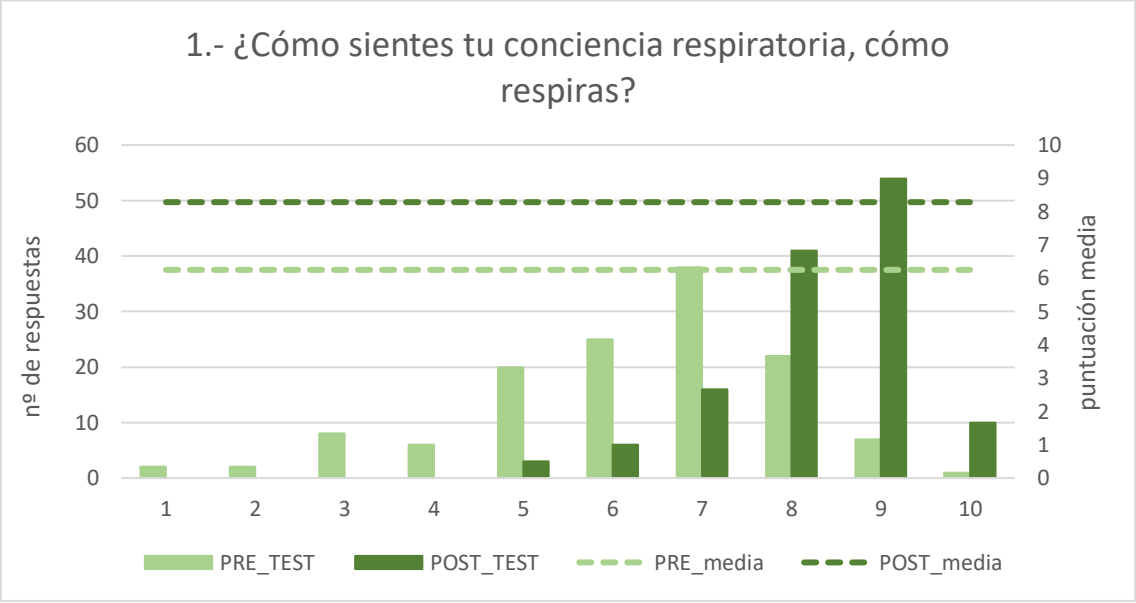
De la curiosidad y necesidad de cuantificar y validar "la utilidad" del modelo de *capacitación erótica*, del trabajo para generar nuevas experiencias de cambio, nace esta encuesta somática, que desde hace unos meses intento proponer el pre-test, al iniciar el taller, y post-test al acabar, como evaluación cuantitativa somática de diferentes aspectos a explorar. Y digo intento, porque a veces me he olvidado, o no puede ser. Son las mismas preguntas antes de empezar y al acabar los talleres, que sirven para tomar conciencia del darse cuenta en el aquí y ahora antes de empezar y al salir. Son respuestas subjetivas del del 1 al 10, siendo 1 muy poco y 10 muy mucho.

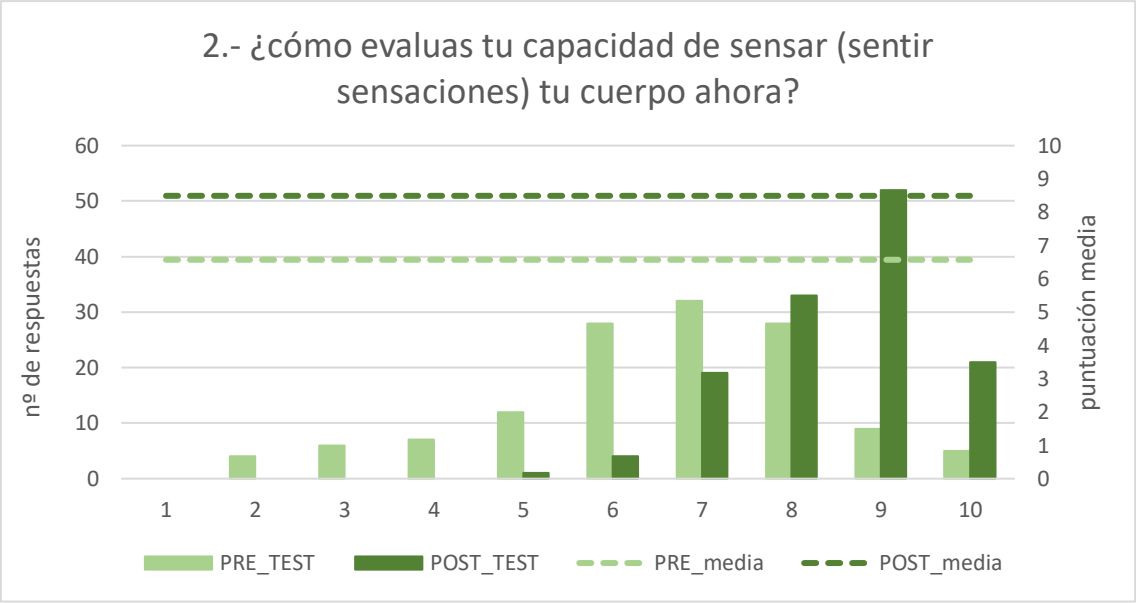
1.- ¿Cómo sientes tu conciencia respiratoria, como respiras?
2.- ¿cómo evaluas tu capacidad de sensar (sentir sensaciones) tu cuerpo ahora?
3.- ¿Cómo sientes tu miedo ahora, como bloqueo al sentir?
4.- ¿Cómo percibes tu capacidad de estar presente:
   - 4.1 en el cuerpo?,
   - 4.2 en la mirada?,
   - 4.3 en el movimiento?
   - 4.4 en la respiración?
5.- ¿Cuánto espacio hay para el placer en tu cuerpo?
6.- ¿cómo sientes tu capacidad empática con el grupo?
7.- ¿es agradable estar en el grupo?
8.- ¿Cómo es la amabilidad contigo?

Para cada pregunta de la encuesta somática muestro un gráfico donde podemos ver diferente información en cada eje del mismo. Lo explico a continuación:

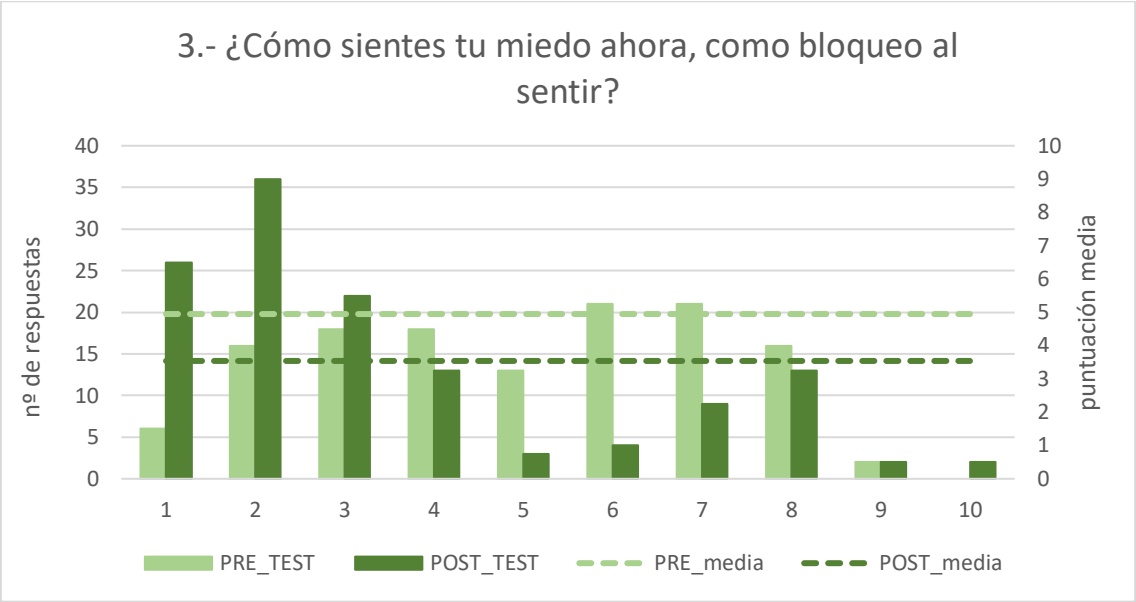
[145] Citado por Garzia Cechini em Gestalt de Vanguardia, de Claudio Naranjo, pág. 346

- En el eje horizontal la valoración del 1 al 10, siendo 1 muy poco, y 10 muy mucho para cada una de las preguntas planteadas.
- En el eje vertical izquierda el número de respuestas de la muestra para cada valor. Por ejemplo en la pregunta 1 del siguiente gráfico tenemos treinta y ocho respuestas en el pre-test en valor 7 y dieciséis respuestas en post-test para la misma valoración. En cambio, tenemos que la conciencia respiratoria a la salida, en el post-test, es de 9 en cincuenta y cuatro ocasiones, mientras era de 9 tan solo en siete ocasiones al iniciar el taller.
- En el eje vertical izquierda, muestro la puntuación media, para cada pregunta, a la entrada al taller y a la salida

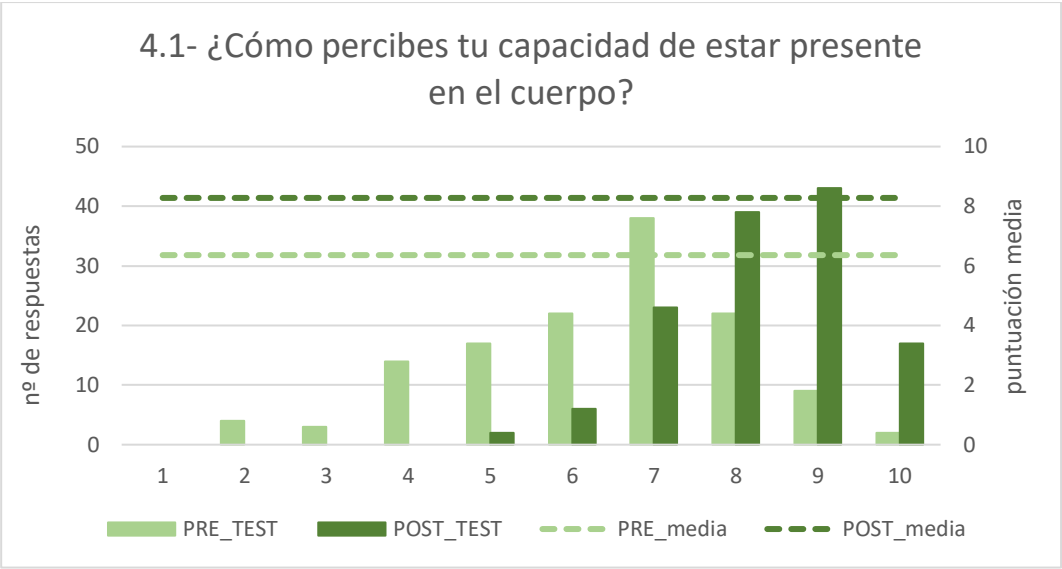


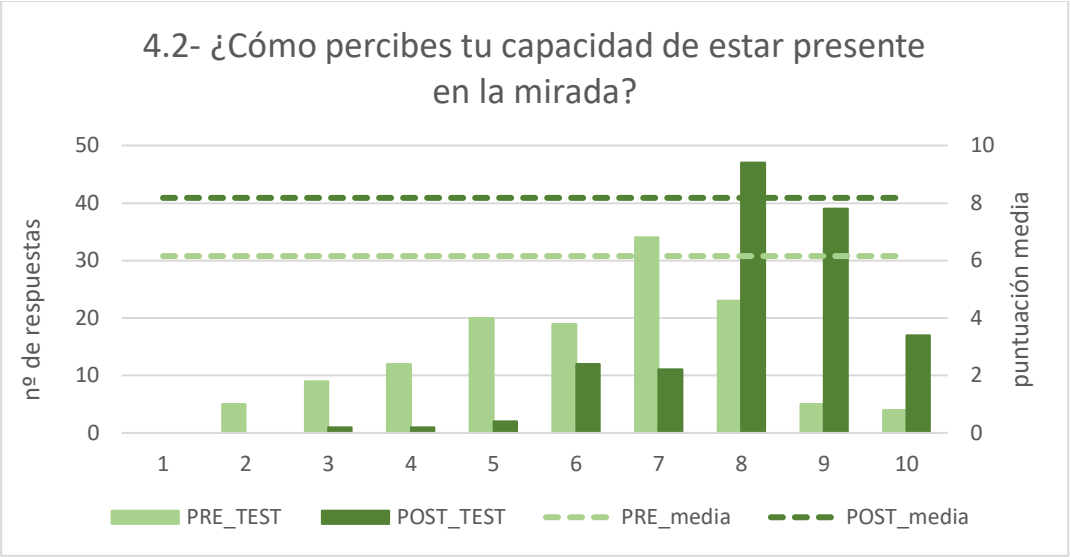


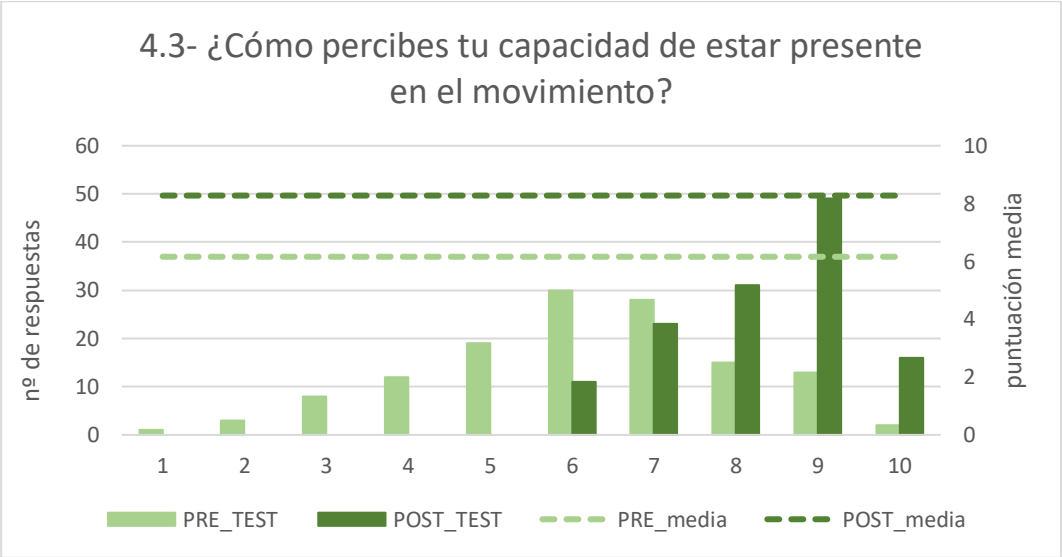
Con una muestra entorno a 131 participantes (de momento), los resultados respecto a la capacidad de sensar (sentir sensaciones) y la conciencia respiratoria, vemos que hay una mejora evidente en la capacidad de percibirse en estos dos aspectos. La capacidad de sensar y percibir la conciencia respiratoria aumenta casi un 20%

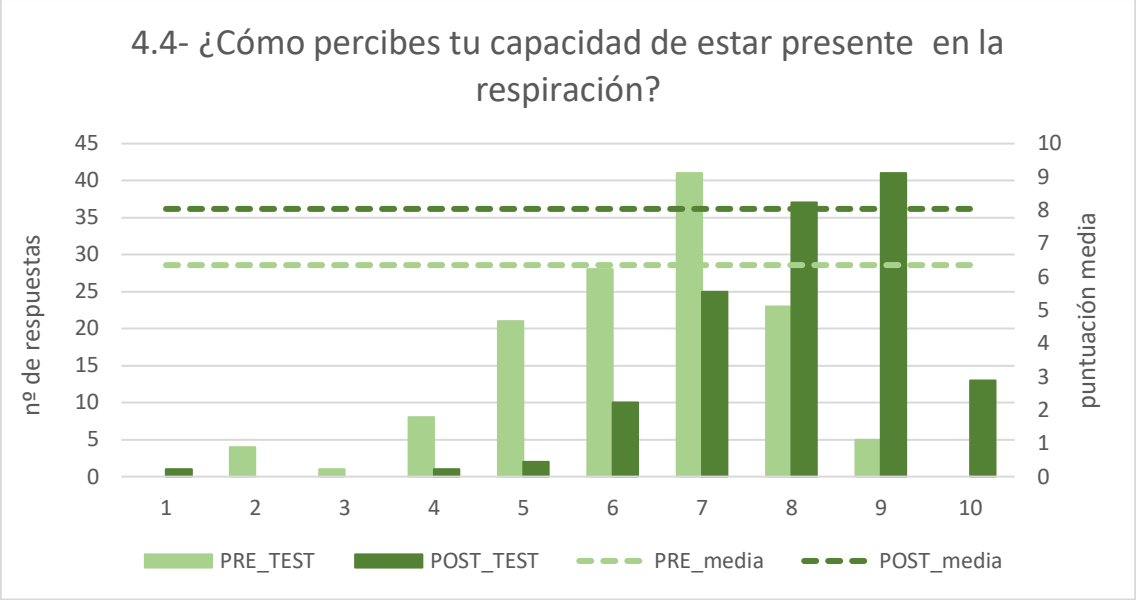


Esta tercera pregunta, tiene que ver con como la emoción del miedo puede bloquear el sentir, vemos que esa traba es menor al salir que al entrar al trabajo de capacitación erótica. También interpreto de lo percibido en los talleres, que parte de la muestra encuestada no lee adecuadamente la pregunta, que ponen valores altos, cuando querrían poner valores bajos. Así que asumo en esta valoración cierta desviación respecto a la percepción de miedo, aunque, en cualquier caso, los valores medios indican que el bloqueo del sentir por miedo es menor a la salida del taller, una reducción cerca del 12%. Mientras que en el resto de preguntas la mejoría subjetiva esta ligeramente por encima del 20%.

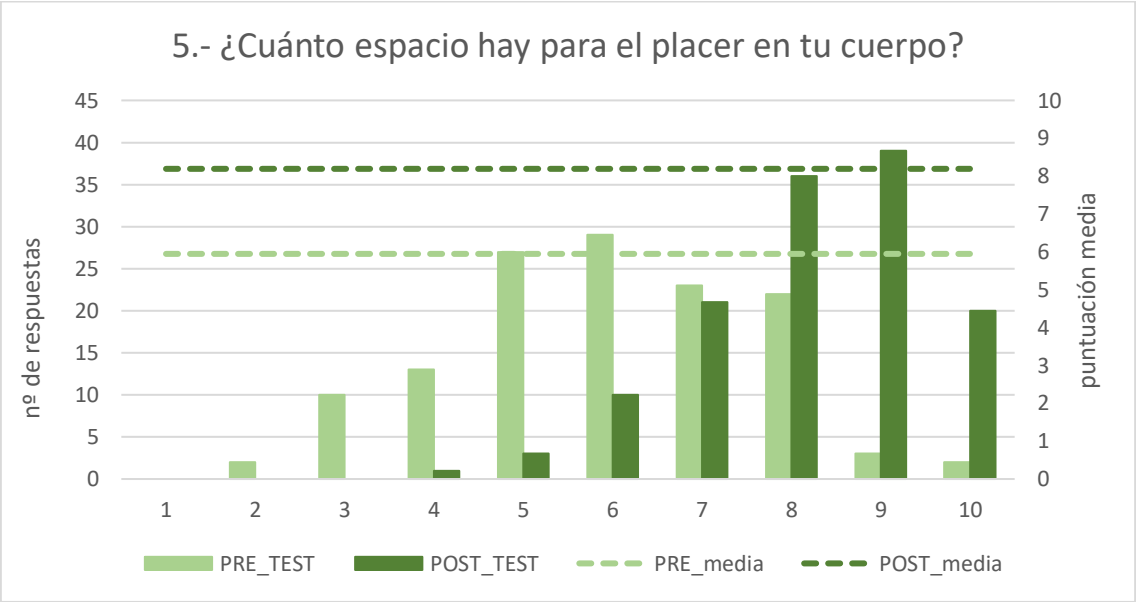

4.1- ¿Cómo percibes tu capacidad de estar presente en el cuerpo?
nº de respuestas
puntuación media
50
40
30
20
10
0
10
8
6
4
2
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
PRE_TEST
POST_TEST
PRE_media
POST_media


4.2- ¿Cómo percibes tu capacidad de estar presente en la mirada?
nº de respuestas
puntuación media
50
40
30
20
10
0
10
8
6
4
2
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
PRE_TEST
POST_TEST
PRE_media
POST_media


4.3- ¿Cómo percibes tu capacidad de estar presente en el movimiento?
nº de respuestas
puntuación media
60
50
40
30
20
10
0
10
8
6
4
2
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
PRE_TEST
POST_TEST
PRE_media
POST_media

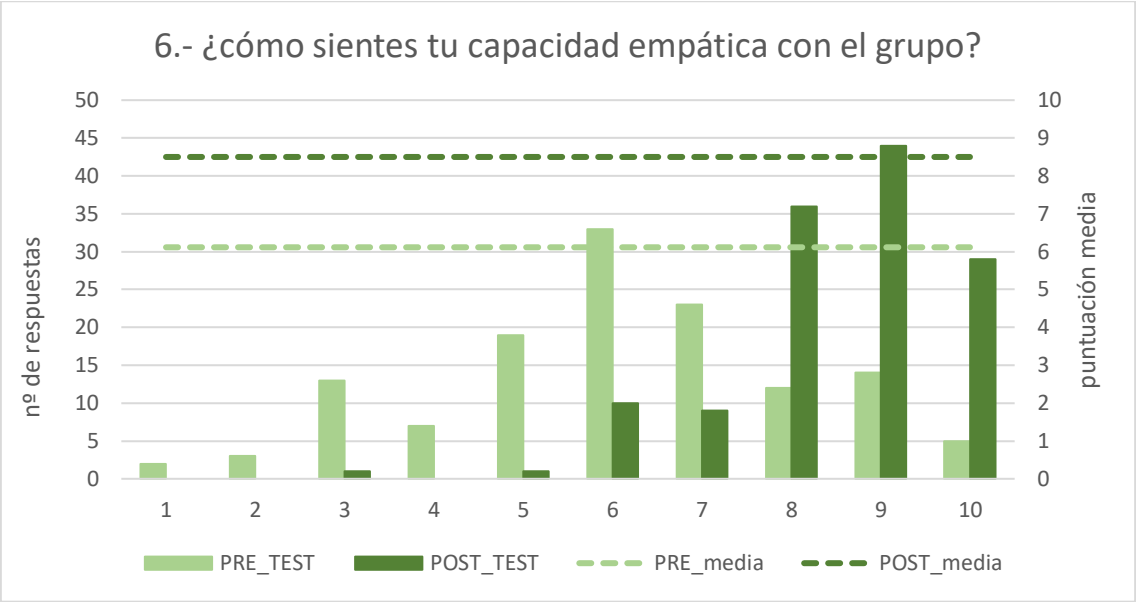


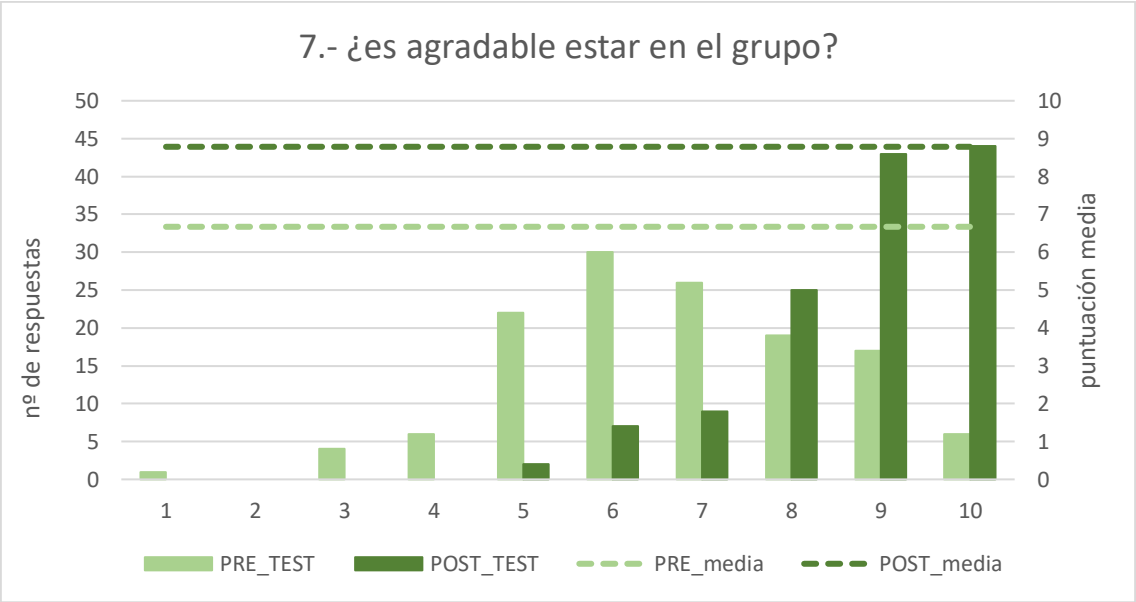
Estas cuatro preguntas referentes a la capacidad de sensar la respiración, estar presente en el movimiento, estar presente en la mirada o en el cuerpo, la respuesta media también nos indica que hay una mejora sensible entre la entrada y la salida. A la entrada, en el pre-test, la mayoria de respuestas de la muestra estan en valores de 6, 7 u 8, mientras que a la salida en el post-test gran parte de la muestra indica valores de 8 y 9. La media al entrar esta entorno a 6, y la salida ligeramente por encima de 8, más de un 20% de incremento en la percepción de sí mismo en los diferentes aspectos preguntados: cuerpo, mirada, movimiento, respiración.



Esta pregunta cinco, es valorativa respecto a la capacidad de sentir placer con las sensaciones percibidas. Como en los casos anteriores a la entrada hay más de veinte respuestas con valores

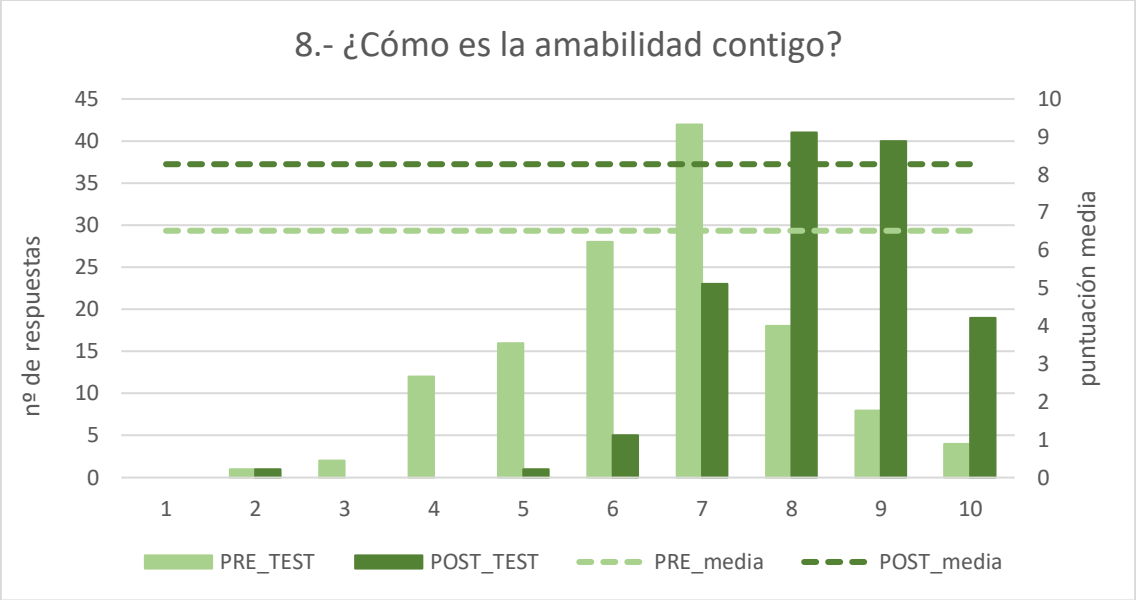
de 5, 6, 7 y 8, mientras que, a la salida, en el post-test, los valores con más de veinte respuestas son 7, 8 y 9, estando 8 y 9 cerca de las cuarenta respuestas cada una. Esto implica que la media al entrar esta entorno a 6, y la salida ligeramente por encima de 8, más de un 20% de incremento en la percepción de placer en el cuerpo.



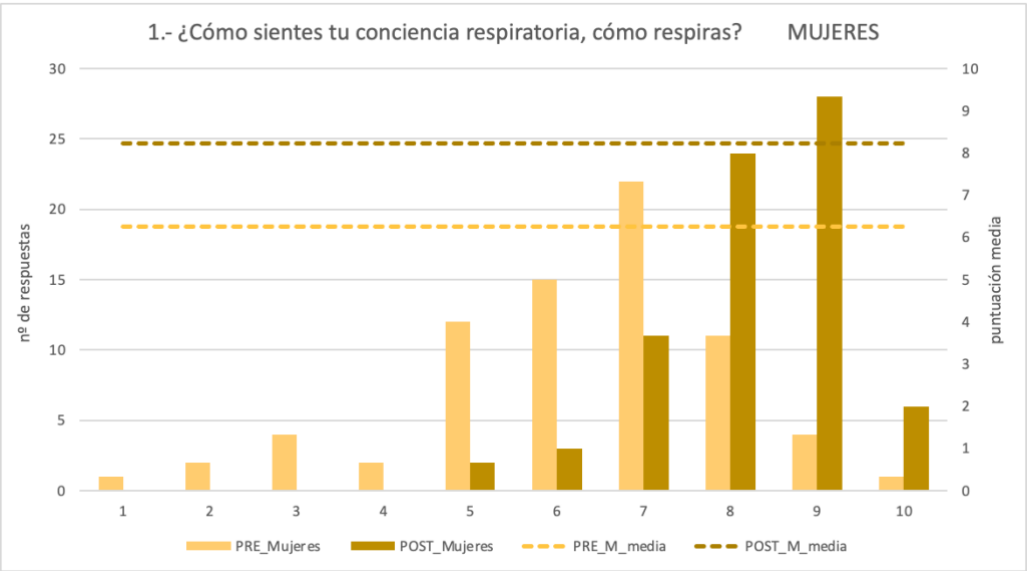


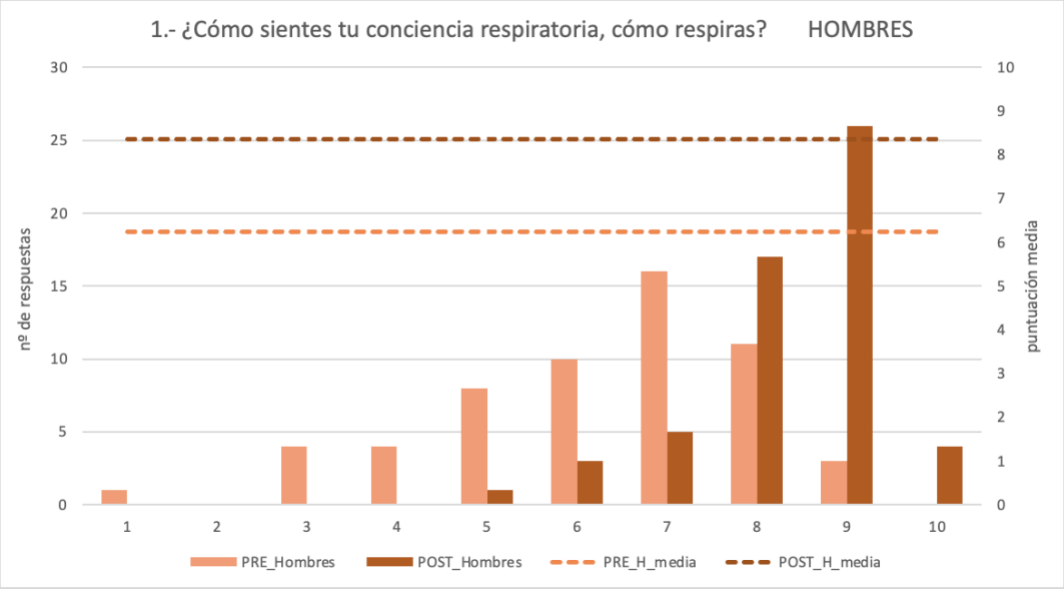
Estas dos preguntas tienen que ver con el grupo, estariamos interpelando al vagal ventral. A lo interpersonal. Excepto algunas excepciones, vemos que también hay un incremento de confianza notable de capacidad de estar bien con el grupo, y en el grupo. A la salida la mayoría de respuestas son de 9 y 10. La media a la entrada es de 6,6, mientras que a la salida es de 8,8. Cerca de un 25% de mejoría entorno a la empatía y confianza con el grupo.

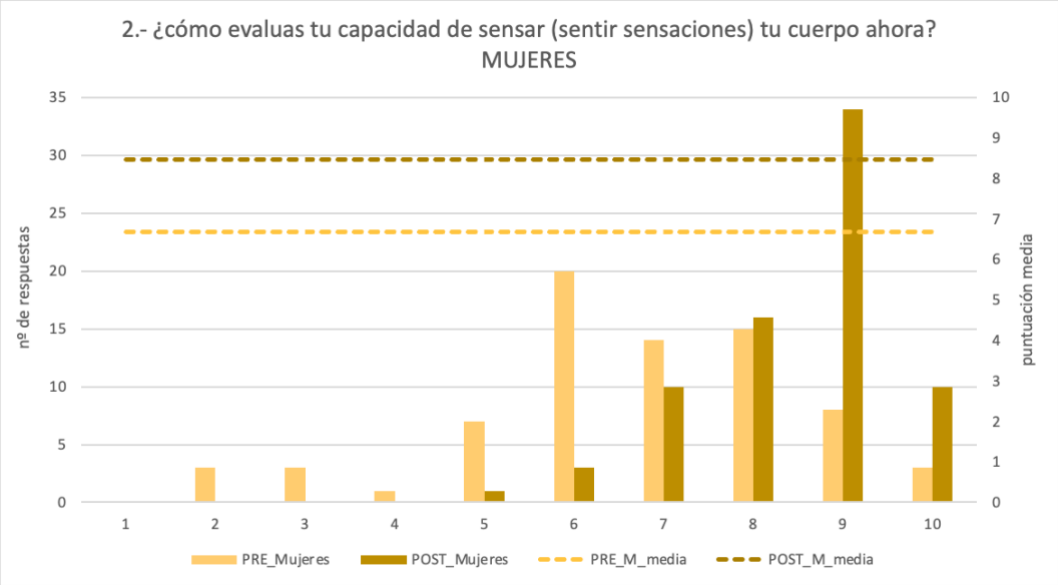
La que sigue, es la última pregunta, y tiene que ver con el trato a uno mismo. Con la capacidad de ser amable con uno mismo, y coincide con las respuestas anteriores, se observa un incremento apreciativo, con un incremento aproximado del 20% también.

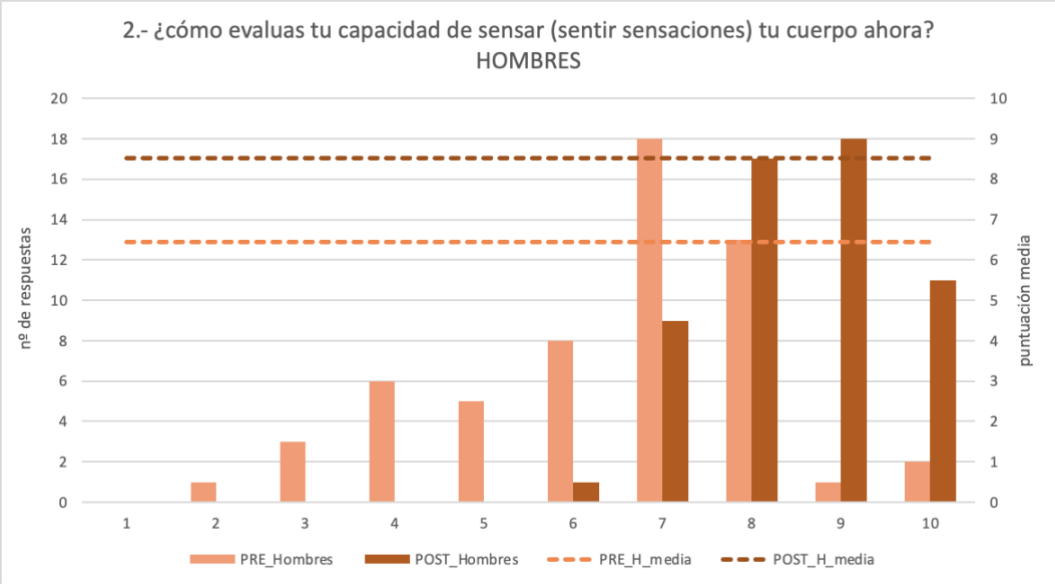


He segmentado estas muestras entre respuestas de hombres y mujeres, para ver si había alguna diferencia significativa, para una muestra total de 131, 57 hombres y 74 mujeres. Destacar aquí que las personas encuestadas todas ellas se han identificado como hombres o mujeres, si tuviera muestras de personas que se consideran no binarias, lo hubiera incluido también. No ha sido el caso.



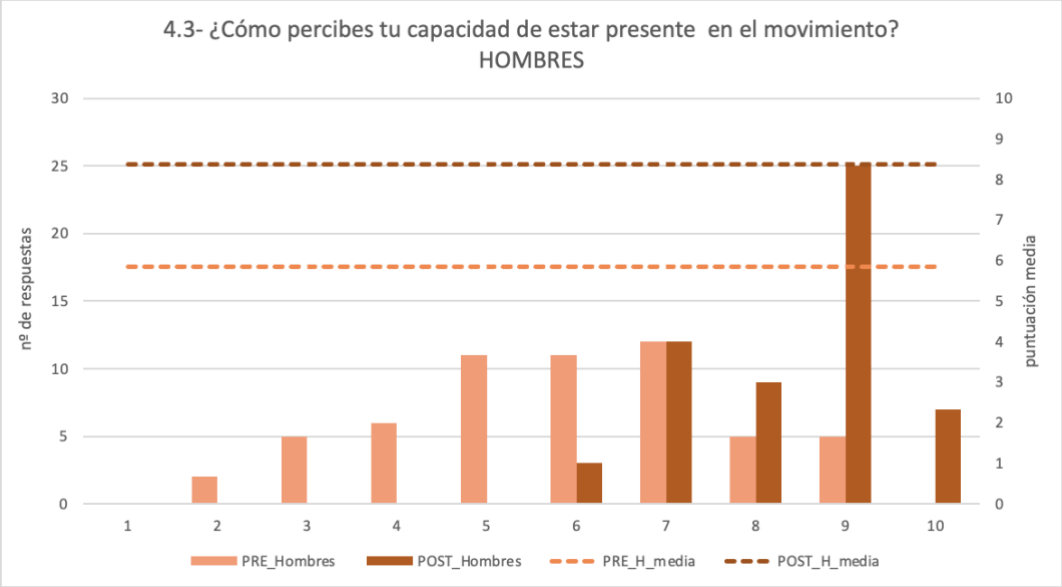

1.- ¿Cómo sientes tu conciencia respiratoria, cómo respiras? HOMBRES
nº de respuestas
puntuación media
PRE_Hombres
POST_Hombres
PRE_H_media
POST_H_media

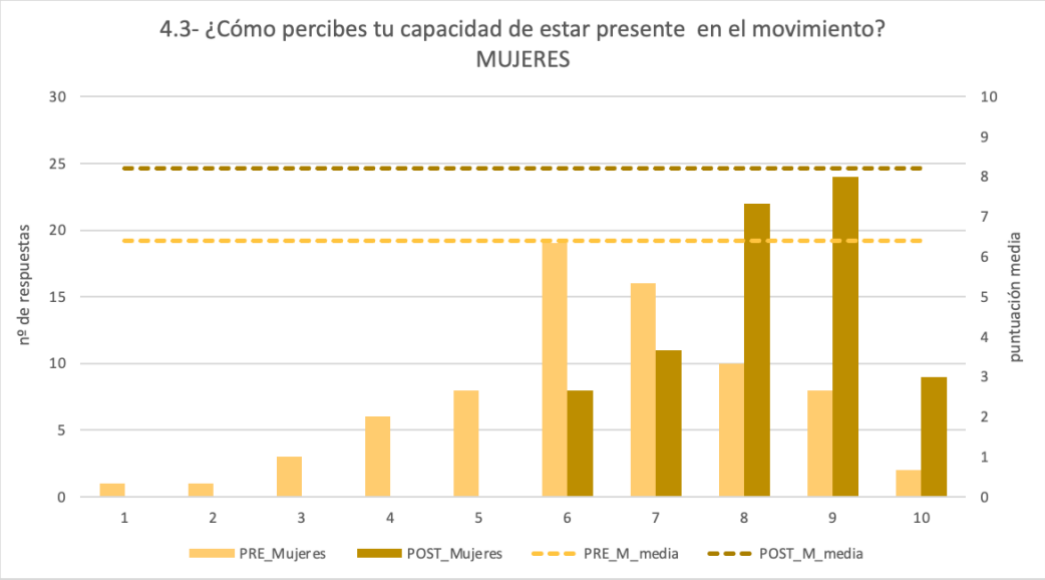

2.- ¿cómo evaluas tu capacidad de sensar (sentir sensaciones) tu cuerpo ahora?
MUJERES
nº de respuestas
puntuación media
PRE_Mujeres
POST_Mujeres
PRE_M_media
POST_M_media


2.- ¿cómo evaluas tu capacidad de sensar (sentir sensaciones) tu cuerpo ahora?
HOMBRES
nº de respuestas
puntuación media
PRE_Hombres
POST_Hombres
PRE_H_media
POST_H_media

Como se puede observar en los gráficos para la pregunta 1 y 2, hay matices, pero en general se observan tendencias similares, con valores medios de entrada y salida parecidos para hombres y mujeres. Los incrementos son parecidos en ambos casos, entorno al 20%.

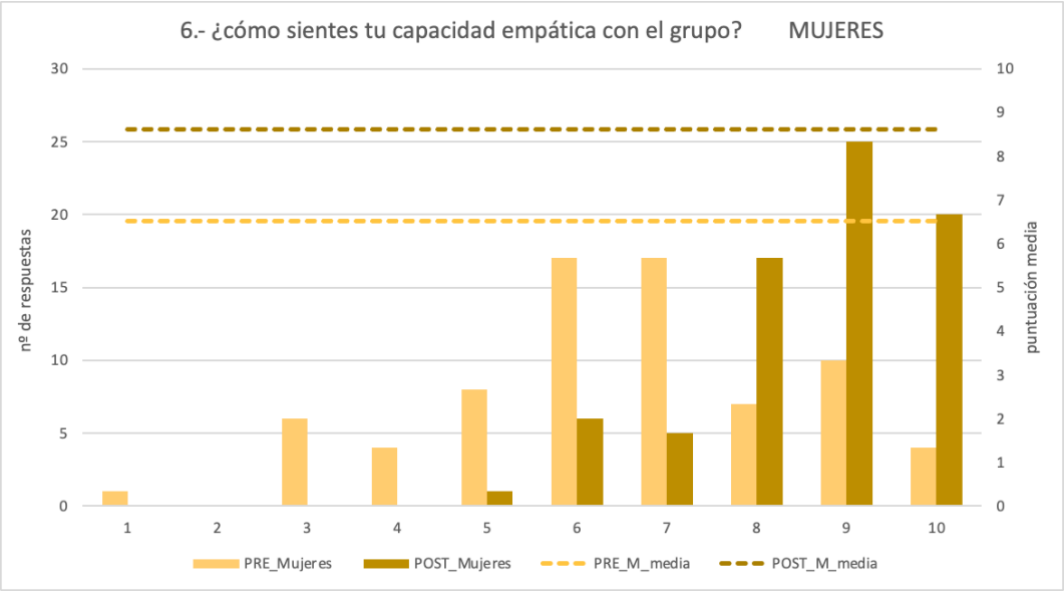
Las respuestas hasta las preguntas la 6 y 7 del pre/post test siguen la misma dinámica, con bastante igualdad en la tendencia, y en las medias entre hombres y mujeres. Ponemos solo el grafico de las respuestas 4.3 a modo de ejemplo

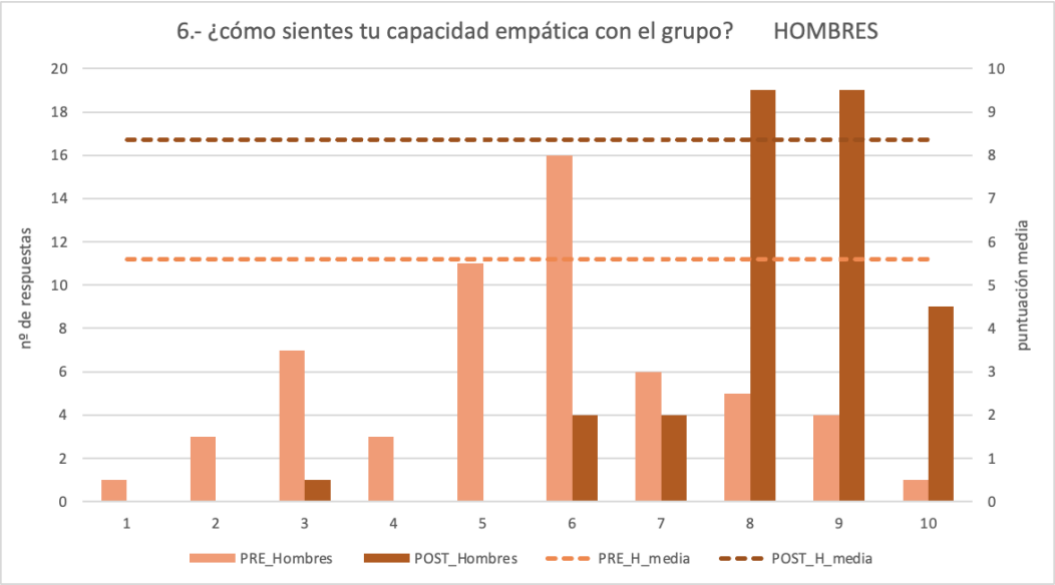


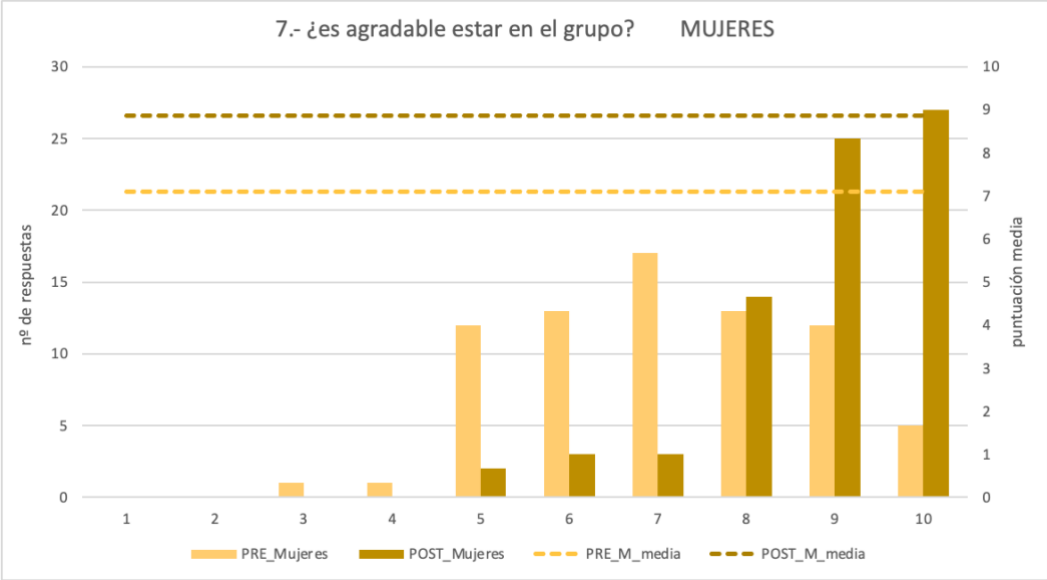


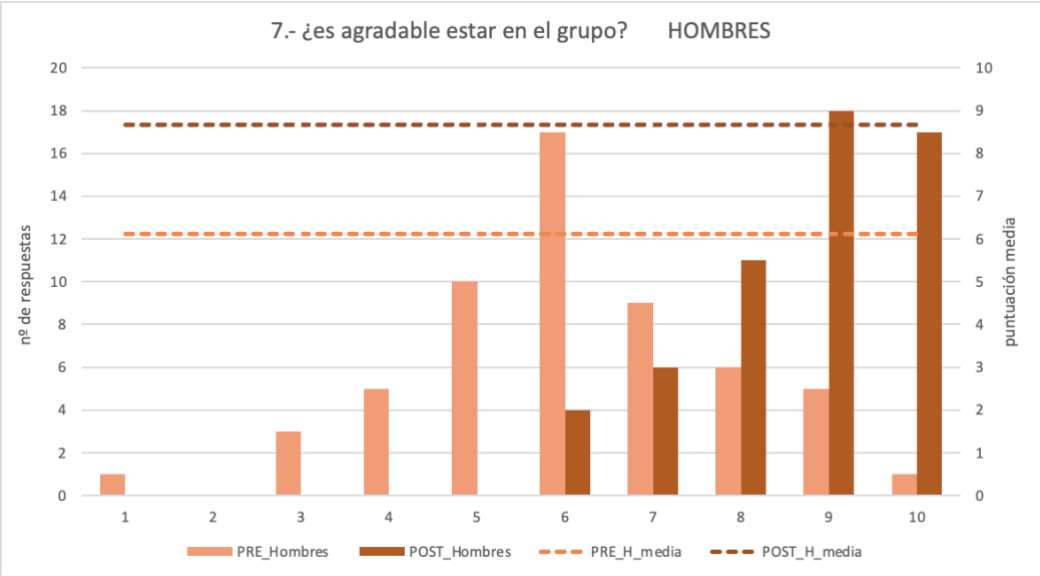
En las respuestas 6 y 7 referentes a la empatía y a lo grupal, sí se puede ver una pequeña diferencia apreciativa entre hombres y mujeres. Se observa que las mujeres sienten más cercanía, empatía, tanto a la entrada, como a la salida. La capacidad empática y de bienestar en

el grupo a la salida de los talleres, es bastante pareja entre hombres y mujeres, pero en la entrada, los hombres muestran más dificultad empática con el grupo.

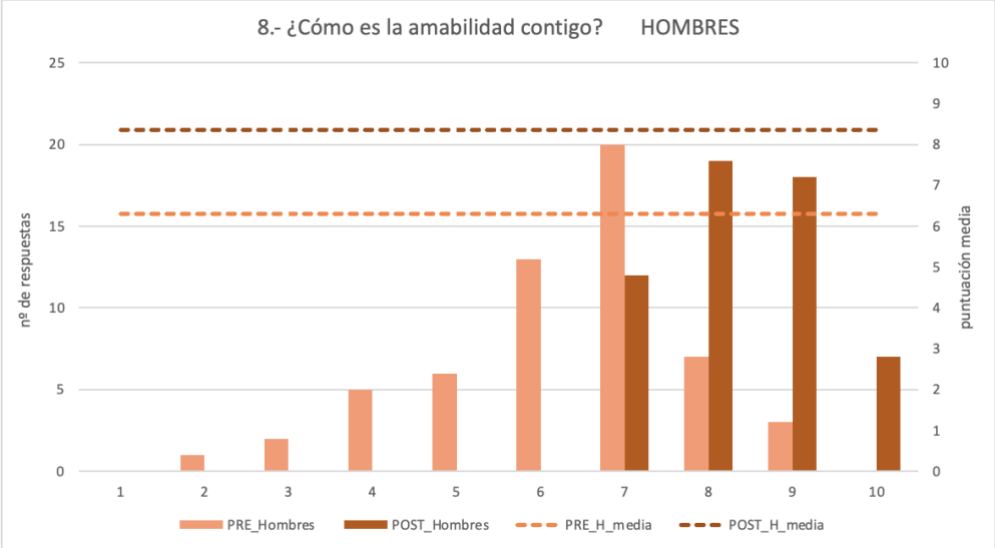


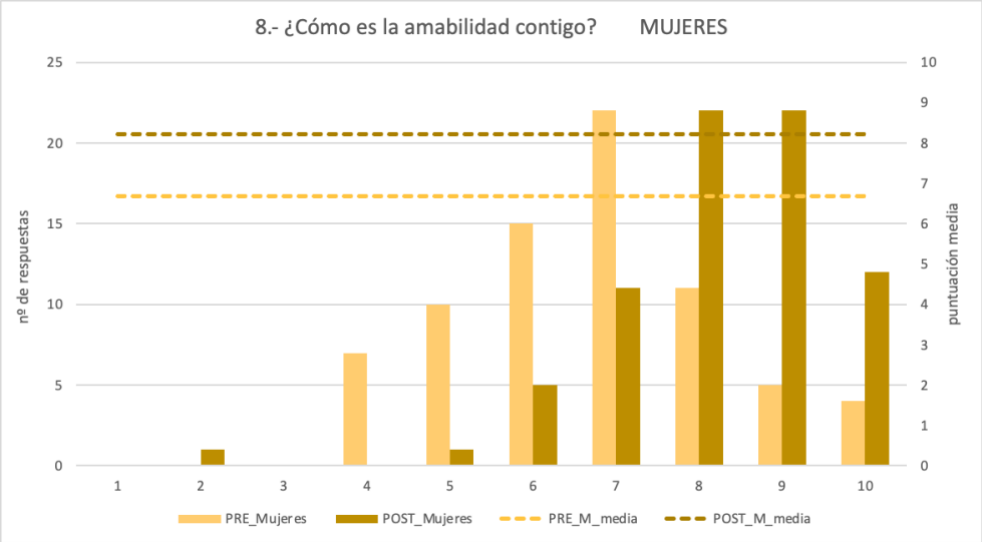






Con los gráficos y segmentaciones que propongo, puedo afirmar que, para la muestra analizada hasta el momento, la *capacitación erótica* tiene unos beneficios subjetivos para las participantes. Con incrementos de la percepción y el sensar de entre 20-25%, y con matices en cuanto a la percepción del miedo, la amabilidad con una misma o la empatía.





Creo que esta encuesta podría ser de gran valor para talleres para adolescentes, y también si tuviéramos la posibilidad de segmentar por eneatipos. Ambas opciones quedarían como posibilidades para futuras tesinas.

11 Anexos

A1 Anexo Mapa Chakras

En este recorrido por la columna a través de los chakras, en la capacitación erótica lo centro en el viaje del primero al cuarto, en cómo rehabitarnos allí, y a continuación presento brevemente este mapa completo, del primero al séptimo, tal y como lo explica Astiko[146]: *Muladhara*, primer Chakra, es el fundamento de todo nuestro sistema, sobre la cual descansan todos los demás chakras. Se relaciona con el elemento tierra con todo lo sólido, terrestre, la salud, la supervivencia la existencia material, monetaria.

Nos otorga capacidad para atender y manifestar nuestras necesidades. Es la manifestación de la conciencia en su forma sólida y tangible. Nos otorga la fuerza para mantenernos vivos y en buen estado de salud. También aporta la necesidad mental de admitir la limitación y la disciplina esenciales para la manifestación de cualquier idea, proyecto, etc.

Nos hemos vuelto tan mentales en nuestra civilización que hemos dejado de enraizarnos profundamente en nuestro cuerpo y de tener un contacto directo con la tierra. Por eso vagamos a veces despistados siguiendo el rumbo de pensamientos que no tienen raíz en tierra de nadie, sintiéndonos lejos de nosotros mismos y de nuestra experiencia física, desconectados del cuerpo.

2º Chakra: *Svadhistana*, tu centro, que encuentra su vórtex en el bajo vientre y provee de energía a los ovarios, los testículos, los riñones, el útero, todo el espacio de vientre bajo tu ombligo se rige por el elemento agua.

Su nombre es Svadhistana que significa: tu morada, tu hogar, tu centro… desde el cual sientes la vida. Sientes los estímulos de la vida a través de los sentidos, como te cargas de sensaciones, sentimientos, erotismo, sensualidad… es el reconocimiento de que una vez que te has enraizado en el cuerpo este está constantemente sujeto al fluir de la vida que cambia perpetuamente y te influye para bien y para mal.

[146] Contenido extraído de Instagram de @tantrawithastiko

En cuanto más fluido eres, en cuanto más dúctil te permitas ser surfeando las olas de tus emociones y sentimientos más en equilibrio te encuentras para permitir que la vida fluya a través de ti. En vez de tensarte corriendo hacia un orgasmo, te vuelves sensualmente orgásmico.

3er Chakra: *Manipura*, tu presencia, tu poder. El tercer chakra es el centro de la energía individualizada, o sea, de la consciencia de Yo. Es el poder de enfoque y poder de la voluntad de cada individuo. Está asociado con la región que rodea el ombligo, el hígado, el páncreas y el sistema nervioso central. Es alimentado por el fuego del plexo solar.

Es el más sutil de los tres primeros chakras, que conforman el triángulo inferior. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, el desarrollo del don personal que has venido a aportar como individuo a la vida. Este chakra es tu esplendor, tu fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder mediante el autoconocimiento o mediante la adaptación a las normas sociales.

La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conducen a la distensión y apertura del tercer chakra.

4º Chakra: *Anahatha*, Amor y compasión. El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Nos olvidamos de que existe y sin embargo es lo que sustenta la vida. ¡Como el amor!

Anahatha significa el sonido de una mano dando palmas. El sonido de una mano dando palmas es silencio, espacio... El amor es espacio, espacio para acoger lo que Es. Ese espacio crea compasión y confianza para aceptarte a ti mismo, a las personas y situaciones que te rodean amándolos por lo que son y no por lo que a ti te gustaría que fueran o fueras.
El tránsito de la energía a través del corazón conecta la mente y el cuerpo, lo interno y lo externo, el yo y los demás, y nos recompensa con una profunda sensación de paz y plenitud.

Así pues identificamos al chakra cordial con el Amor Incondicional y la Compasión. Cuando está en equilibrio se experimenta una gran compasión hacia los demás y Amor. Cuando está en desequilibrio, existe una dependencia del afecto de los demás y cuando está poco desarrollado, experimentamos los celos, envidias, egoísmo, culpa, indignidad.

5º Chakra, *Visuddha*, la pureza del éter. En el quinto chakra se refina tu energía vital y se convierte en éter. El éter es el espacio por el cual viaja la energía como vibración, sonido, palabra, acción. Una vez que tomas consciencia de la energía en su forma más densa que conforma tu cuerpo y la tierra que habitas, que te da sensación de solidez y consistencia segura. Tomas consciencia de la energía en su forma más fluida, como los sentimientos, emociones, las sensaciones siempre fluctuantes, que transitas y de la luz personal que irradia en tu plexo.

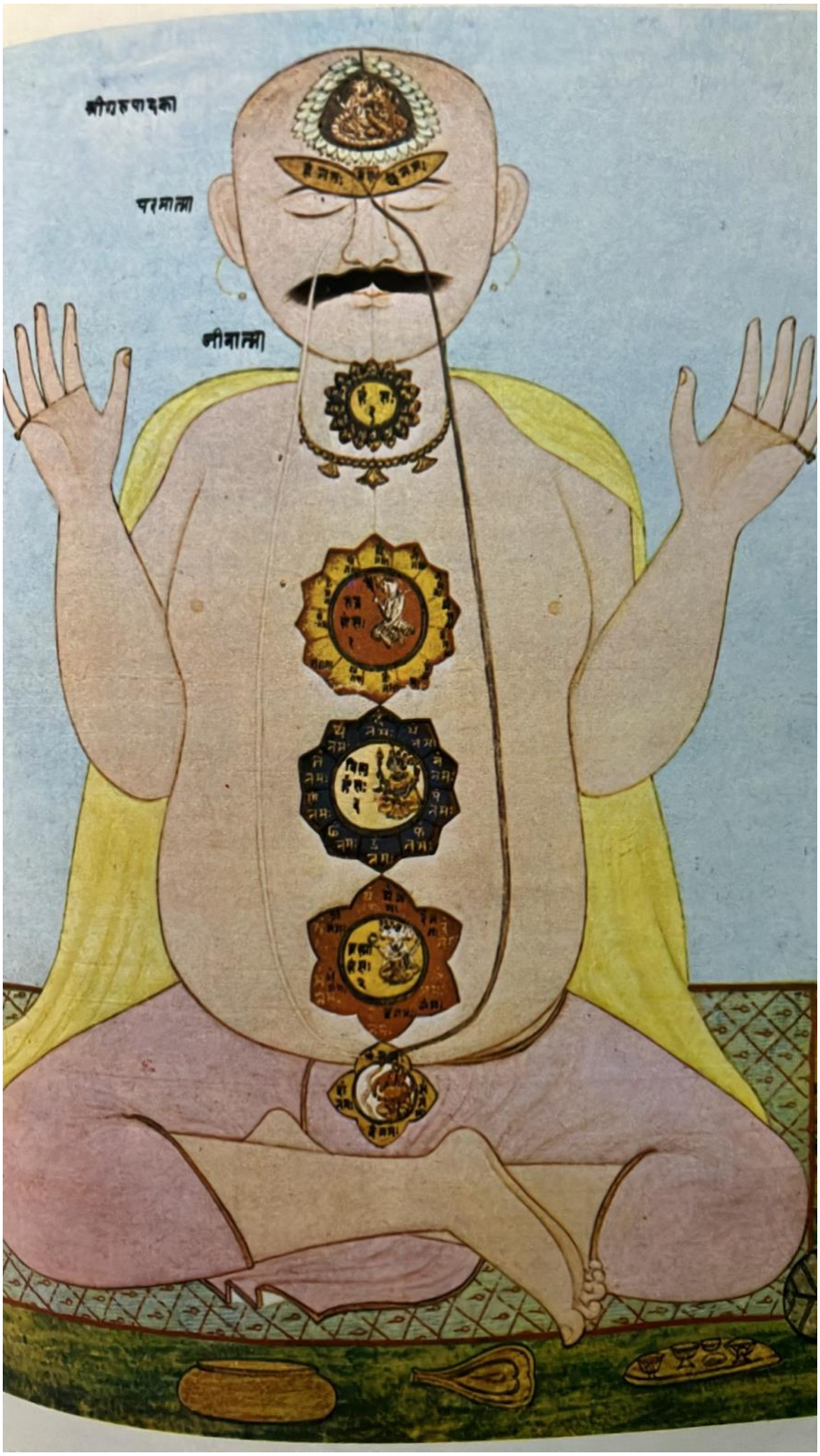
Tomas responsabilidad de tu poder individual, de tu verdad, de tus dones y del amor que te habita y te expande hacia los demás y a la creación, se abre la garganta para comunicar nuestra esencia. La verdad que experimentamos, se abre el canal de expresión y creatividad, de comunicación noble, de canto y poesía, también se traduce en un acto consciente, el movimiento que proviene de tu ser. Te conoces como canal para la verdad, para la creación, un canal de la vida consciente expresándose.

Cuando aprendemos a mentir, o a callar la verdad, el chakra Vissudha se tiende a cerrar, significa pureza, es la pureza de la verdad expresada con consciencia, naturalidad, totalidad, claridad y compasión.

6º Chakra *Ajna*: El Mando, Electricidad, Dualidad, la Luz que ilumina el camino. La consciencia que toma el mando. Tomar el mando de la creación significa conocerla, amarla, crear junto a ella con una visión abundante, inteligente y conectada al milagro presente. También es la capacidad de dirigir la mente y conocer sus habilidades de imaginar, de intuir, de recordar, de reconocer patrones y prever, de proyectar sueños e ilusiones de recibir guía y canalizar la sabiduría del universo.

Cuando tu corazón está abierto, estás enraizado, y te permites expresar quién eres, tu visión es clara y ves la dualidad del mundo en el que vives como un juego de polaridades que forman parte de un todo.

Y finalmente llegamos a nuestro último chakra, el 7º: *Sahasrara*: Multiplicado por mil. Unión perfecta entre consciencia y energía. En meditación cuando accedes a Ser, consciente de la consciencia detrás del pensamiento, tu corazón entra en calma, te descubres a ti mismo como pura consciencia y amor. Eres Uno con todo lo que Es, atemporal, infinito, es exquisito y exento de sentimiento o pensamiento al mismo tiempo.



Esquema del cuerpo sutil, donde están representados con minuciosidad los 7 chakras principales.

Fuente libro Tantra de Antonio Asín y Francis Elizalde de 1980

A2 Encuesta Somática: Pre-Test y Post-Test

El archivo digital incluye un pdf con los tests realizados hasta la fecha de entrega de esta Tesina el 09 de marzo de 2024. En algunos cursos o sesiones olvidé dar el test o no dió tiempo para hacerlo, así que la muestra sería mayor, aunque los resultados expresados ya son significativos y marcan una tendencia sobre la muestra de 131 casos

Pre-Test

Atestiguando… a modo de introducción te invito a contestar estas preguntas breves, para ir tomando conciencia de cómo llegas, cómo estás aquí y ahora.

(Contesta las siguientes preguntas del 1 al 10, siendo 1 muy poco y 10 muy mucho)

1.- ¿Cómo sientes tu conciencia respiratoria, como respiras?

1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

2.- ¿cómo evaluas tu capacidad de sensar (sentir sensaciones) tu cuerpo ahora?

1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

3.- ¿Cómo sientes tu miedo ahora, como bloqueo al sentir?

1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

4.- ¿Cómo percibes tu capacidad de estar presente:

- 4.1 en el cuerpo?,

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

- 4.2 en la mirada?,

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

- 4.3 en el movimiento?

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

- 4.4 en la respiración?

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

5.- ¿Cuánto espacio hay para el placer en tu cuerpo?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

6.- ¿cómo sientes tu capacidad empática con el grupo?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

7.- ¿es agradable estar en el grupo?

1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

8.- ¿Cómo es la amabilidad contigo?

1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

Post-Test

Atestiguando… a modo de cierre te invito a contestar estas preguntas breves, para ir tomando conciencia de cómo te marchas, cómo estás aquí y ahora.

(Contesta las siguientes preguntas del 1 al 10, siendo 1 muy poco y 10 muy mucho)

1. ¿Cómo sientes tu conciencia respiratoria, cómo respiras?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

2. ¿cómo evaluas tu capacidad de sensar (sentir sensaciones) tu cuerpo ahora?

1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

3. ¿Cómo sientes tu miedo ahora, como bloqueo al sentir?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

4. ¿Cómo percibes tu capacidad de estar presente:

- 4.1 en el cuerpo?,

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

- 4.2 en la mirada?,

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

- 4.3 en el movimiento?

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

- 4.4 en la respiración?

  1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 ☐ 9☐ 10☐

5. ¿Cuánto espacio hay para el placer en tu cuerpo?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

6. ¿cómo sientes tu capacidad empática con el grupo?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

7. ¿es agradable estar en el grupo?

☐ ☐ ☐1 ☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8 9 10

8. ¿Cómo es la amabilidad contigo?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

A3 Videos de prácticas

- Video práctica de la repetición: *https://drive.google.com/file/d/1XY0c6z6aCk3x_2imSrbwcH7kGF_2ToMw/view?usp=sharing*

- Video práctica del movimiento libre. *https://drive.google.com/file/d/1GDKeLd_Sm9yebYteifz3eGdCSwbiPrPu/view?usp=drive_link*

- Video práctica de la fluidez 1: *https://drive.google.com/file/d/1zfaiYUZK-CknoLlPXbvMr_Nd40tdgZuR/view?usp=drive_link*

- Video práctica de la fluidez 2: *https://drive.google.com/file/d/16Qk0CHXbNEjRrIRiiy18kwZAlOAA7JSQ/view?usp=drive_link*

- Video espaldas 1: *https://drive.google.com/file/d/1ndmZauw09f6vdrKxrJ7_1wQxSAxIWbZB/view?usp=drive_link*

- Video espaldas 2: *https://drive.google.com/file/d/1N_7GTi88QLhJ-FQgnPu4OT7nKDqrNM2_/view?usp=drive_link*

- Video respiración circular y yab-yum: *https://drive.google.com/file/d/17Dfm2cWVwzwFp_u9bFDED0PHcnZlIGVv/view?usp=drive_link*

12 Bibliografía

Adler, J. (2002) *Offering from the Conscious Body*. Inner Traditions

Crabajal, L. (2011). *Del organismo al cuerpo*. Comanegra

Damasio, A. (2000) *The feeling of what happens*. Editorial Vintage

Dana, D.(2018). *La teoría polivagal en terapia*. Editorial Eleftheria

Darder M. Gallifa, E. (2018), *Mujer, Deseo y Placer*. Ed. Vergara

David-Neel, Alexandra (2000) *Elogio a la Vida*. Octaedro

Décant-Paoli, Dominique (2005). *La Haptonomía*. Davinci Continental

d'Ors, Pablo (2020). *Biografia del Silencio*. Galaxia Gutenberg

Fromm, Erich (1990) *El Arte de Amar*, Paidós

Fagan-Shepard, (1970), *Teoría y técnica de la psicoterapia guestáltica*. Amorrortu Editores

Forgas S. (2022) *Vivir Aquí y ahora, Manual de Gestalt*. Rigden Edit

Ginger, Serge (1995), *Gestalt, el arte del contacto*. Integral

Ginger, S. y A. (1993), *La Gestalt, una terapia de contacto*. Manual Moderno

Kepner, J. (1992). *Proceso corporal: Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia.* Manual Moderno.

Krishnananda, (2016), *De la codependencia a la libertad*. Gaia Ediciones

Han, Byung-Chul (2019) *La desaparición de los Rituales*. Harder

Lowen, A (2015) *Ejercicios de Bioenergética*. Sirio

Montagu, A (2004), *El Tacto, la importancia de la piel en las relaciones humanas*. Paidós

Muir, Charles y Caroline (1989). *Tantra, el orte oriental del amor consciente*. Integral

Naranjo, C. (1989) *La vieja y la novísima Gestalt*. Cuatro Vientos.

Naranjo, C. (2002) *Gestalt de Vanguardia*. Ediciones La Llave

Naranjo, C. (2007) *Cosas que vengo diciendo...*Editorial Kier

Osho (2005) *Tantra, el camino de la aceptación*. Gaia Ediciones

Osho (2013) *Tantra, energía y éxtasis*. Edaf

Osho (2015) *Tantra, espiritualidad y sexo*, Arkano Books

Osho (2015) *Meditación, primera y última libertad*. Grijalbo

Peñarrubia, F. (2008) *Terapia Gestalt.* Alianza Ed

Peñarrubia, F (2014). *Círculo y Centro*. Ediciones La Llave

Perls, F. (1976) *El enfoque gestáltico. Testimonios de Terapia*. Cuatro Vientos. (21ª ed 2014)

Perls, F. (1974) *Sueños y Existencia*, Cuatro Vientos

Perls, F. (1975) *Dentro y fuera del tarro de la basura*, Cuatro Vientos

Perls, F. Hefferlin, R. Goodman, P. (1951), *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Los libros del CTP (2002)

Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites*. Valencia: Promolibro.

Rams, A (2018). *Sexualidades, terapia Gestalt, intimidad y deseos engañosos*. Ed la Llave

Reich, W (1995) *La función del Orgasmo*. Paidós

Richardson, Diana. (2004) *Orgasmo tántrico para Mujeres. El poder de la energía sexual femenina*, Editorial Neo Person

Richardson, D y M. (2011) *Sexo Tántrico para hombres*. Gulaab

Richardson, D (2020) *Slow Sex, sexo consciente*. Neo Person

Robine, JM (2016) *El self, una polifonía de terapeutas gestálticos contemporáneos*. Los libros del CTP

Rodrigañez, Casilda. (2020) *La represión del deseo materno* Ahó ediciones colaborativas

Salvador, Mario (2016). *Más allá del Yo*. Editorial Elephteria

Shore, Allan N. (2022), *Psicoterapia con el Hemisferio derecho*. Editorial Eleftheria

Stevens, J O. (1978) *Compromiso y apego en Esto es Gestalt*. Cuatro Vientos

Stevens, J O. (1976) *El darse Cuenta*. Cuatro Vientos

Van del Kolk, Bessel (2014). *El cuerpo lleva la cuenta*. Editorial Eleftheria

Yontef, Gary, (1995) *Proceso y Dialogo en psicoterapia Gestáltica*. Cuatro Vientos

Artículos:

Gary Yontef: International Gestalt Journal 2002, 25/1, 15-34, *La actitud relacional en la teoría y la práctica de la terapia gestalt*

The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Review neuroscience, 16, 213-225, 2015

Cahill, S. (2015), *'Tapiz de una terapeuta: fusionando el Movimiento Auténtico y el Modelo de Sistemas de Familia Interna'*, Journal of Dance & Somatic Practices, 7: 2, págs. 247–256, doi: 10.1386/jdsp.7.2.247_1

"*Contacto, vínculo, separación. Sexualidad y autonomía yoica*." Xavier Serrano Hortelano. Ediciones de la Es.TE.R. (publicaciones orgon.1993)

"*Ecología infantil y maduración humana*". M.S.Pinuaga y Xavier Serrano Hortelano. Ediciones de la Es.TE.R.,1997

Ferrara, A. *Proceso y Contenido: Una integración Gestalt-A.T*. Boletín de Psicoterapia Integrativa Transpersonal, nº2, Barcelona, 1995

Rams, A. (1985). *Desarrollos en sexoterapia gestáltica*. Rev. de Análisis Transaccional y Psicología Humanista. 8

Peñarrubia, Paco (2008) *Acompañamiento Corporal Gestáltico: Elogio a la Simplicidad*, Revista de Terapia Gestalt nº 28/2008

Fernández Romero, F. *Las disfunciones sexuales: otra voz de los demonios*. Revista Figura/Fondo, no 10, 2001

Tesinas AETG consultadas:

Amador Antonio (2014) *Una mirada integradora a la sexualidad desde la Gestalt*. AETG

Calvo, Elena (…..) *Cuerpo e Intimidad: una reflexión desde la Terapia Gestalt*. AETG

Fusté, Lluís (2015) *Un Trabajo con el Eros*. AETG

Sales, Sandra. (2021) *Proceso gestáltico a la luz del espíritu paterno-materno filial*. AETG

Villareal, Carmen (2015) *Con"Tacto", Gestalt y Masaje*. AETG