

DEL CUERPO AL ALMA

EUTONÍA Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Marcel Gaumond / Leticia Aldax



Prólogos de Gerda Alexander,
Alejandro Odessky y Horacio Ejilevich

PROSA
EDITORES

DEL CUERPO AL ALMA

EUTONÍA Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Aldax, Leticia

Del cuerpo al alma : eutonía y psicología analítica / Leticia Aldax ; Marcel Gaumond.
- 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Prosa y Poesía American Editores, 2019.
470 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-987-729-466-8

1. Eutonía. 2. Psicología. I. Gaumond, Marcel. II. Título.
CDD 158.1

PROsA Ediciones, 2022

Paraná 26 - C.A.Bs.As.

Tel: 4312-7381

prosaediciones@gmail.com

Impreso en Argentina, octubre de 2022
en PROsA

ISBN Nro: 978-987-729-466-8

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio o procedimiento sin permiso escrito del autor.

DEL CUERPO AL ALMA

EUTONÍA Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Marcel Gaumond / Leticia Aldax

Prólogos de Gerda Alexander,
Alejandro Odessky y Horacio Ejilevich

PROSA
EDICIONES

ÍNDICE

Prefacio a la versión castellana (Marcel Gaumond)	13
Prólogo (Alejandro Odessky)	15
Prólogo (Horacio Ejilevich Grimaldi).....	17

PARTE I

EUTONÍA, TEORÍA Y PRAXIS (LETICIA ALDAX)

Prefacio: Magia de encuentros (Leticia Aldax)	21
Introducción	24
1. ¿Qué es la eutonía?	27
Origen de la eutonía.....	28
2. La pedagogía de la eutonía	30
3. Su concepción del ser humano	31
4. Praxis pedagógica: clases individuales y clases grupales	33
5. Fundamentos en acción	34
a. Rol del eutonista.....	34
Neutralidad.....	36
Más allá de la neutralidad	38
b. Rol del alumno.....	48
Más allá de la caverna	49
Significado del mito de la caverna.....	50
La caverna como símbolo	51
Dar sentido al mito en nuestra vida	52
c. Interacción eutonista-alumno/s. El clima	53
6. Objetivos de la eutonía	55
a. Formación del <i>yo observador</i>	55

¿Qué es la conciencia?	59
Dificultades prácticas en la formación del <i>yo observador</i>	62
b. Desarrollo de la sensibilidad	64
c. Fluctuación del tono	66
¿Qué es el tono?.....	66
Concepto de <i>distonía</i>	69
7. Consignas y lenguaje	70
Elaboración de un vocabulario para las emociones	72
8. Elementos auxiliares	77
Exploración de una «realidad abierta», manantial de creatividad	78
¿Con la música a otra parte?	80
9. Efectos de la eutonía	84
10. Principios de la eutonía	85
I. Conciencia de piel	87
II. Conciencia de espacio interno	89
III. Conciencia de huesos	92
IV. Contacto consciente	94
V. Transporte y <i>repousser</i>	97
VI. Micromovimientos	99
VII. Movimiento eutónico	100
VIII. Posiciones de control	108
IX. Estudios de movimiento	133
Bibliografía	135

PARTE II

DEL CUERPO AL ALMA (MARCEL GAUMOND)

Notas biográficas: Gerda Alexander y Carl Jung	139
Prefacio (Gerda Alexander)	142
Conferencia. <i>La eutonía, una vía de enraizamiento</i> (Gerda Alexander)	143
Notas de la traductora a la conferencia de Gerda Alexander	160

1. El camino del despertar	163
Introducción	163
El peso de un niño dormido	163
Un doble desarraigo instintual y espiritual	164
Reseña histórica y definición de la eutonía.....	165
Contenido de esta obra.....	166
Metodología: analogía y amplificación.....	170
Notas de la traductora al capítulo 1 «El camino del despertar».....	172
2. La individuación por la vía del cuerpo	173
Mi primer contacto con la eutonía	173
a. Un largo y sutil proceso de maduración	175
b. La presencia de un cuerpo consciente	177
Nociones claves de la eutonía	180
a. El tono	180
b. El tacto y el contacto	183
c. Reflejo de enderezamiento y transporte.....	186
La enfermedad creadora de sus fundadores	189
Notas de la traductora al capítulo 2 «La individuación por la vía del cuerpo»	193
3. Eutonía y psicología analítica	199
a. Los factores determinantes de tensiones	200
b. Los tipos psicológicos dominantes del eutonista y del analista.....	201
c. La actitud del eutonista y del analista.....	205
d. Los ejes terapéuticos: el ser en devenir, la observación paciente y respetuosa.....	207
e. El retorno al cuerpo	212
f. Semejanzas en el abordaje entre la eutonía de Gerda Alexander y la psicología analítica de Carl Jung.....	214
g. Características de la eutonía y de la psicología analítica.....	215
Notas de la traductora al capítulo 3 «Eutonía y psicología analítica»...	217
4. El proceso de individuación en eutonía y en análisis	219

a. La experiencia corporal de la <i>persona</i> y de la <i>sombra</i> : Michèle.....	219
b. La experiencia corporal del <i>ánima</i> : Olivier	232
c. La experiencia corporal del <i>ánimus</i> : Elizabeth.....	240
d. La experiencia corporal del <i>Sí Mismo</i> : Gerda Alexander	243
Nota de la traductora al capítulo 4 «El proceso de individuación en eutonía y análisis».....	249
Topología junguiana.....	249
5. El modelado de un cuerpo humano. <i>Adâma</i>	259
La experiencia arquetípica de la creación de un cuerpo humano	259
La experiencia del modelado en eutonía	262
La experiencia del modelado en psicoanálisis junguiano	265
Dialéctica del yo y el inconsciente somático.....	268
a. María y el ángel protector	268
b. Goldmundo, el caballero agotado	275
c. Roseblanche, la mujer chamán que se pudo ver en pedazos	282
d. La bella Helena, que se siente <i>bien mujer</i>	289
e. Sarah, el embrión que deseaba vivir.....	295
La reintegración del alma al cuerpo como proceso de sanación	305
La función simbólica de las figuras	306
Notas de la traductora al capítulo 5 «El modelado de un cuerpo humano. <i>Adâma</i> »	307
6. Conclusión: del alma al cuerpo y del cuerpo al alma	309
Agradecimientos	314
Bibliografía	315

PARTE III

INTEGRACIÓN DE LA EUTONÍA Y LA PSICOLOGÍA ANALÍTICA (JORGE MERCADO-LETICIA ALDAX)

1. Aportes filosóficos para la integración de la eutonía y la psicología analítica (Jorge Mercado)	325
---	-----

2. Fundamentos para la integración de la eutonía y la psicología analítica (Leticia Aldax).....	351
3. Praxis eutónica y bases teóricas junguianas (Leticia Aldax)	363
a. <i>Conciencia de piel y ego: yo-piel</i>	364
b. <i>Distonías y complejos</i>	366
c. <i>Fluctuación del tono y enantiodromía</i>	369
d. <i>Movimientos activos y pasivos y función trascendente</i>	373
e. <i>Movimiento eutónico propiamente dicho y proceso de individuación</i>	376
f. <i>Pasividad y Wu Wei</i>	381
g. <i>Reflejo de enderezamiento y eje Selbst-ego</i>	383
h. <i>Estabilidad lumbo-sacra y Sí Mismo</i>	392
i. <i>Movimientos eutónicos circulares y mandalas</i>	394
j. <i>Modelado e imaginación activa</i>	399
k. <i>Cuerpo y sincronidad</i>	403
Bibliografía	407

PARTE IV

EUTONÍA Y PROCESO DE ENVEJECIMIENTO (LETICIA ALDAX)

Una dedicatoria especial	415
Poema: «Pasar los 50»	416
Introducción	418
1. ¿Qué es el proceso de envejecimiento «normal»?	420
2. Concepto de bienestar	425
El autoconcepto en los ancianos	427
a. La imagen corporal en la vejez	428
b. La autoestima en la vejez	430
c. La dimensión social del autoconcepto en la vejez	432
3. Investigación de campo: clases grupales de eutonía con mujeres adultas mayores.....	433

a. Descripción del trabajo	433
b. Metodología	433
c. Aplicación de los principios eutónicos en el abordaje grupal con adultos mayores.....	434
d. Otras consideraciones prácticas para el trabajo con adultos mayores..	440
e. Estrategias del análisis	441
f. Efectos psicoemocionales de la práctica grupal de eutonía	442
f1. Aumento de la sensación de bienestar.....	442
f2. Mejora en la percepción subjetiva del nivel de salud	443
f3. Aumento de la valoración de la propia capacidad de afrontamiento a cambios y/o situaciones estresantes	443
f4. Alejamiento de estigmas sociales referidos a la vejez.....	444
f5. Desarticulación de prejuicios sociales contra los viejos («viejismo») .	445
4. Fundamentos teóricos de la validez de la práctica grupal de eutonía en el tránsito del ciclo vital final	447
a. La pedagogía de la eutonía.....	447
b. La práctica grupal	449
c. Abordaje corporal. El trabajo desde el cuerpo.....	451
d. La importancia de la piel	453
e. El contacto	456
5. Reflexiones finales	457
Bibliografía	457

PARTE V

POEMAS ÍNTIMOS (LETICIA ALDAX)

Poemas íntimos (Leticia Aldax)	461
Agradecimientos	465
Para seguir en contacto... ..	469

PREFACIO A LA VERSIÓN CASTELLANA

La invitación de Leticia Aldax para escribir una nota introductoria para la publicación en español de mi libro *Du corps à l'âme* me sumerge en un sinfín de maravillosos recuerdos. Mencionaré los que me vienen a la mente espontáneamente:

-Mi primer contacto en 1973, con Gerda Alexander, durante una sesión de eutonía en la que pude participar con ella, en Talloires (Francia), cerca del lago de Annecy. Un contacto cuya experiencia describo al principio de mi libro y que me permitió descubrir una verdadera maestra en la persona que fundó esta disciplina. Una disciplina que inmediatamente, me pareció ofrecer en el lado somático, lo que la psicología analítica ofrece en el lado psíquico de la autoconciencia.

-Los bellos años de existencia de la escuela de eutonía de Quebec, fundada en 1986. En ese momento, tuve la suerte de ser responsable de uno de los cuatro componentes principales del cuerpo de asignaturas enseñadas: *Eutonía*, enseñada por Ursula Stuber, directora de la escuela y profesora de eutonía en la École de musique de l'Université Laval, *Medicina*, por Jean Drouin, M.D., *Expresión Artística*, por Yves-Érick Marier, actor, y *Psicología Analítica*, a mi cargo.

-El lanzamiento de mi libro *Du corps à l'âme* (*Del cuerpo al alma*) en la escuela eutonía de Céligny (Suiza), en el momento de la primera graduación de los alumnos de esa escuela, en 1994, al final de una formación a la que Yvette Rostand y Albert Jatón, fundadores de esta escuela, nos habían invitado a participar, a Ursula Stuber y a mí.

-El taller *Body Modeling* que ofrecí en 2012, por invitación de Patricia Decot Pernambuco, durante la graduación de los estudiantes de la Escuela de Eutonia de São Paulo (Brasil). Este evento tuvo lugar poco antes del lanzamiento de mi libro en su versión portuguesa. Debo a mi colega Leo Bonaventure el haber encontrado como título para esa versión *Presencia en el cuerpo*, un título que refleja esencialmente lo que está en el corazón de la experiencia en eutonía.

Y huelga decir que ahora, estoy muy feliz, gracias a Leticia Aldax, con la publicación de *Del cuerpo al alma* en Argentina, una publicación que, enriquecida con los textos de Leticia, se convierte en una obra conjunta.

¡Que tengas una buena lectura!

Marcel Gaumond, PhD

Psicoanalista Junguiano

PRÓLOGO

En este libro los autores, a través de sus investigaciones y sus experiencias vivenciales, profundizan en el camino del uso de la eutonía para el desarrollo personal en cuanto al autoconocimiento. Seremos convocados a vincular dos ramas de disciplinas holísticas. Ellos nos introducirán en la aceptación mutua que tuvieron ambos creadores de las disciplinas: Carl Gustav Jung habiendo elaborado la psicología analítica, comenzando con un abordaje psíquico, y Gerda Alexander habiendo elaborado la eutonía, desde un enfoque somático. La motivación de cada uno de estos dos investigadores surge de las dificultades, ya sean las físicas de Gerda o las psíquicas de Jung. Descartaron la posibilidad de sufrir como víctimas y abordaron sus impedimentos, *decidiendo convertirse en creadores de su propia transformación*. El mensaje de ambos es este.

Leticia nos invita, a través del contenido de la primera parte del libro, a un recorrido de la eutonía vinculado a su trabajo final de la Escuela de Eutonía madurado luego de 10 años de práctica, y este concluye con una ponencia en un encuentro junguiano donde vincula las dos disciplinas (tercera parte). La segunda parte contiene la traducción del libro de Marcel Gaumond (*Del cuerpo al alma*), quien escribe sobre la psicología analítica y la eutonía. La cuarta parte es un trabajo de campo donde se describe la aplicación de la eutonía en un determinado grupo humano.

En sus conclusiones los autores hacen hincapié en *salir de la dualidad cuerpo-mente* avalados por Gerda y Carl, entendiendo que en la época en que vivieron Alexander y Jung predominaba

el pensamiento dual. Hoy, con fundamentos científicos, el pensamiento dual fue superado, aunque aún presenta resistencia en el mundo médico y psicológico.

Subyace en el texto, desde mi perspectiva, la propuesta de usar las dos disciplinas, ya que son complementarias en el desarrollo del autoconocimiento. Al hacer eutonía una persona puede descubrir la distorsión mental-emocional, comprendiendo la necesidad de encontrar un desarrollo analítico para abordarlo, que no tenga contradicciones con los fundamentos de la eutonía, y viceversa. Al entender esta complementariedad se nombran los aspectos poco desarrollados en cada una de estas disciplinas holísticas.

Los autores nos ayudan a través de su propia investigación a seguir ahondando en los aspectos psicológicos, en la búsqueda del ser, y esta forma de ahondar facilita la búsqueda a quienes precisen apoyo analítico en su desarrollo personal.

Reconociendo las capacidades de Leticia de sintetizar, difundir y ser puente, me da gusto ver a una alumna que recibió los conocimientos de la eutonía, los maduró y amplió, buscó nuevos conocimientos para esclarecer el desarrollo psicológico en el camino espiritual, escribiendo en este libro, su conclusión. Y de esta manera, cerrando/completando un circuito pedagógico, que concluye al dejarlo al alcance de quienes lo lean, allanándoles su desarrollo personal.

Dr. Alejandro G. Odessky

Médico con orientación en Ortopedia y Traumatología.
Magister en Psiconeuroinmunoendocrinología. Eutonista.
Director de la Escuela Argentina de Eutonía. Profesor titular
de Eutonía en U.N.A.

PRÓLOGO

El término *eutonía*, que proviene del griego *eu* (bueno, óptimo) y *tonos* (tensión), expresa la idea de una «tonicidad armoniosamente equilibrada que se encuentra en adaptación constante al estado o actividad del momento».

En psicología, consideramos que la capacidad adaptativa es un poderoso indicador de salud mental, dado que la *psiché* tiende a adaptarse de la mejor manera posible a las situaciones diferentes que toca vivir, con lo cual, las dos acepciones coinciden plenamente.

Asimismo y, salvo algunas pocas escuelas como la bioenergética, o pensadores como Alexander Lowen o Wilhelm Reich, tienden a tomar en cuenta que como decía este último: *La psyche humana es una puerta de dos vías, lo psíquico y lo psomático... Y se puede entrar en ella por cualquiera.*

La psicología analítica, que compendia los estudios de C.G.Jung y sus seguidores, se dio cuenta de lo válido de este postulado y surgió dentro de ella, un movimiento denominado «movimiento auténtico». Dado que, para Jung la psique se estructura en polaridades, sus tensiones generan en consecuencia la denominada *elan vitae* o energía de vida. Mary Whitehouse en Estados Unidos fue la iniciadora del denominado «movimiento auténtico», sin desconocer en lo más mínimo a la eutonía, dado que ambas pretenden la armonización de los opuestos complementarios y la adaptación a ello, a través de la cual se favorece la manifestación de la *función trascendente*, función psicológica que surge de la unión de los contenidos conscientes e inconscientes. Podríamos decir que la eutonía, en su bús-

queda de equilibrio, constituye una manera más de manifestar las polaridades junguianas (la principal de ellas *personal/sombra*, pero no la única) a través del cuerpo para luego integrarlas.

En nuestro país, y haciendo alusión a la frase de Jorge Luis Borges cuando escribe: *Todo encuentro casual es una cita*, conocí a Leticia Aldax «casualmente», y como continuador de la obra de Jung quedé prontamente impresionado por la similitud de objetivos, lo diferente de su metodología, enfocada en lo corporal y que sin embargo funcionaba.

Leticia aparte de ser un excelente ser humano, tiene una amplia trayectoria profesional y, en especial, una predisposición importantísima hacia la docencia que enseña fundamentalmente desde lo práctico-vivencial.

Así que su participación en este libro, que humildemente estoy prologando, la vivo como una prolongación de sus tareas docentes y formadoras, una extensión que permitirá que mucha más gente sepa de sus cualidades formativas y puedan nutrirse de éstas para encontrar su equilibrio, su «tensión óptima»... Su individuación, que no es más que la experiencia de ser uno mismo, pues como dice la creadora de la eutonía, Gerda Alexander: *el trabajo del eutonista consiste en favorecer la libre circulación de la energía de un cuerpo a otro, sin estar él mismo afectado. El eutonista debe seguir estando en el interior de su propia zona de energía y ser capaz de trabajar con los otros sin perderse de su contacto y sin dejarse invadir.*

Horacio Ejilevich Grimaldi

Psicólogo Clínico
Presidente de la Fundación C. G. Jung de Psicología Analítica

Dedicatoria

*A Román, con el anhelo de que en este libro,
encuentre alguna palabra que acompañe su
propio despliegue.*



PARTE I

EUTONÍA, TEORÍA Y PRAXIS

PREFACIO: MAGIA DE ENCUENTROS

Me siento más cerca del enfoque de Jung. De paso, existe una tesis excelente, La eutonía vista por un analista junguiano, escrita en el Instituto Jung, de Zurich, por el psicoanalista canadiense Marcel Gaumond.¹

Gerda Alexander

El hallazgo de esa frase de Gerda –que tantas otras veces anteriores había pasado por alto–, extraída de sus conversaciones con Violeta Hemsy de Gainza, publicadas en Buenos Aires en 1983, me aclaró el camino que venía haciendo al haber tomado contacto con lecturas de psicología analítica de Carl Gustav Jung, y sentir la profunda conexión entre ella y la eutonía.

Así comencé la búsqueda del mencionado autor y su tesis. Y sucedió el encuentro que me colmó de alegría: Marcel Gaumond actualmente, vive y trabaja en Quebec y había publicado un libro sobre la relación entre eutonía y psicología analítica: *Du corp à l'ame (Del cuerpo al alma*, Quebec, La Loup de Gouttière, 1996); también publicado en Brasil como *Presença no corpo* (San Pablo, Paulus, 2014).

Primeramente, tomé contacto con Patricia Decot Pernambuco, eutonista de Brasil, quien había hecho el mismo descu-

1- HEMSY de GAINZA, V., *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires, Paidós, 1991, p. 133.

brimiento hace unos años, en su país, y había participado activamente, en la edición en portugués de la obra de Marcel; ella se tomó el trabajo de adquirir el libro y enviármelo por correo, lo que no me era posible desde Argentina, en ese momento. Siento hacia ella un agradecimiento enorme por su labor y su gentileza.

Casi al mismo tiempo, establecí contacto con Marcel, un intercambio vía mail que me colmó de felicidad. ¡Y esa felicidad se completó al recibir por correo, una encomienda con los dos ejemplares del libro, en francés y en portugués, con sendas bellas dedicatorias!

La obra de Marcel Gaumond, incluida en la segunda parte de este libro, contiene elaboraciones teóricas y reseñas de su práctica, por parte del autor; el relato de su hermoso encuentro con Gerda en Talloires; y además, el prefacio de Gerda y el texto de la conferencia en un congreso de analistas junguianos que ella dio en 1984. ¡Hallazgo diamantino! Esta magia de encuentros son para mí, en la terminología de Carl Gustav Jung, ¡verdaderas *sincronicidades*!

Claro que mi primer contacto con la eutonía no comenzó con estos hermosos encuentros. Eso ocurrió a comienzos de los años 2000, en una etapa en que buscaba nuevos caminos vinculados a la actividad física y el deporte, que eran mi ocupación principal, cuando hallé la eutonía de la mano de Ruth Nejter –mi querida maestra que tanta huella dejó en mí, y a quien estaré siempre agradecida–. En un principio creí que se trataba de una actividad de conciencia corporal que me ayudaba a la mejora postural, la mitigación de dolores y la flexibilidad corporal, que cambiaba totalmente mi modo de abordar el entrenamiento y de dar las clases de gimnasia... Todo eso era cierto, pero ¡jamás imaginé a partir del cuerpo, la posibilidad de acceso a una profundidad y a esos rincones del ser que fui descubriendo con su práctica! Así, decidí comenzar la forma-

ción de eutonista. La hice en la Escuela Argentina de Eutonía, única institución que otorgaba título oficial de eutonista, con reconocimiento del Ministerio de Educación, dirigida por el Dr. Alejandro Odessky –médico traumatólogo, con posgrado en psicoimmunoneuroendocrinología, quien tiene una excelente trayectoria en el ámbito de la salud y la eutonía–. Por entonces, realicé también, la formación como docente del «Método Frida Kaplan de embarazo y nacimiento eutónicos», con Frida Kaplan, sumando este abordaje al acompañamiento de mujeres embarazadas, solas o en pareja.

Nuevamente, el anhelo de búsqueda me llevó a indagar en la filosofía occidental y las psicologías humanistas, autores como Maslow, Frankl, Rogers, Perls... ¡hasta llegar a Carl Gustav Jung! Comencé a notar la sintonía entre la eutonía, su pedagogía y su práctica, con las bases de la psicología analítica. Realicé entonces, varios cursos y los seminarios en la Facultad de Psicología de la UBA, dictados por el Dr. Horacio Ejilevich Grimaldi, presidente de la Fundación C. G. Jung de Psicología Analítica. Fue él quien me abrió las puertas de la institución, para divulgar esa integración entre la eutonía y la psicología de Carl Jung, por lo cual estoy también muy agradecida. Asimismo, tuve la oportunidad de llevar esta rica amalgama al Segundo Encuentro Nacional Junguiano, realizado en 2018, en la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina). Motivada por la cálida recepción y el interés que despertó la propuesta, surgió en mí, el proyecto de expandir la riqueza y profundidad de la integración de ambas disciplinas tan afines y complementarias, a través de la «Formación en Eutonía Junguiana», que coordino en la actualidad.

Actualmente, continúo trabajando en el área de la actividad física y la eutonía, encontrando nuevos puentes y caminos a transitar, y con las ganas de expandir estos descubrimientos. Como fruto de tal anhelo, nace este libro, cuya elaboración supuso una singular aventura de autodescubrimiento y aprendizaje.

INTRODUCCIÓN

Contenido del libro

Este libro comienza con el prefacio *ad hoc* de Marcel Gaumond a la presente versión castellana de su trabajo, seguido de dos prólogos, escritos por el eutonista Alejandro Odessky y el psicólogo junguiano Horacio Ejilevich.

El contenido, estrictamente hablando, se divide en cinco partes, a saber: la primera parte, de mi autoría, contiene el desarrollo de las bases y fundamentos de la eutonía, y una exposición de su praxis, desde mi experiencia como alumna y docente. Aparece aquí el despliegue conceptual de la eutonía como disciplina corporal con repercusiones en la totalidad del ser.

La segunda parte es el texto completo de la obra de Marcel Gaumond *Du corp à l'ame (Del cuerpo al alma*, Quebec, La Loup de Gouttière, 1996), cuya traducción me pertenece. Cabe aclarar aquí, que a lo largo del texto, incluí las notas del autor a pie de página a fin de favorecer su lectura; y además al final de cada capítulo, incorporé notas aclaratorias («N. de la T.»), glosas al texto principal, con el propósito de acompañar en la comprensión cabal de la integración que ambos –tanto Marcel como yo– intentamos transmitir, especialmente dedicadas a quienes no se encuentren familiarizados con una u otra disciplina. Estas notas no tienen afán erudito ni académico, sino son herramientas de divulgación y acercamiento al vasto mundo de la psicología de Carl Jung. Ocasionalmente, cuando lo creí necesario, incluí entre corchetes una aclaración a continuación de la nota a pie de página del autor, con el objetivo de despejar posibles dudas, en especial para los lectores no familiarizados con algunos términos o autores. Por lo demás, la

descripción del contenido de esta parte está detallada por su autor, al comienzo de la misma, y a ella remito.

La tercera parte aborda la integración de la eutonía y la psicología analítica. En el punto 1, Jorge Mercado, profesor de filosofía, brinda algunos aportes filosóficos con miras a dicha integración, mientras que en el punto 2 transcribo mi ponencia en el Segundo Encuentro Nacional Junguiano (Córdoba, Argentina, 2018), donde me propuse delinear algunos fundamentos posibles para la integración de ambas disciplinas. En el punto 3 doy cuenta del ensamble entre praxis eutónica y las bases teóricas junguianas, tomando diferentes ítems de la práctica de eutonía o sus principios y trazando un paralelismo con los conceptos junguianos.

En la cuarta parte, incorporo la descripción de un trabajo de campo: la experiencia vivida con un grupo de mujeres, a lo largo de un año, en clases de eutonía, que formó parte de mi tesis final en la formación de eutonistas de la Escuela Argentina de Eutonía, en el año 2008.

La propuesta de esta cuarta parte es demostrar que la eutonía puede constituirse en disciplina apta para el acompañamiento de mujeres adultas mayores, durante el tránsito de la vejez normal. Se recogen fundamentalmente, las repercusiones del trabajo eutónico grupal en el nivel psicoemocional, durante el transcurso de la etapa de senescencia del ciclo vital, consideradas a la luz del concepto de *bienestar* en la ancianidad, basado en los aportes de Rosario Antequera Jurado y Alfonso Blanco Picabia, en el trabajo teórico «Percepción del autocontrol, autoconcepto y bienestar en el anciano», incluido en la compilación realizada por Leopoldo Salvarezza, en *La vejez. Una mirada gerontológica actual*.²

2- SALVAREZZA, L., *La vejez. Una mirada gerontológica actual*, Buenos Aires, Paidós, 2005.

Deliberadamente, a lo largo de toda la obra, con ferviente ánimo docente y afán de asistir a la extensión del conocimiento, tanto de la eutonía de Gerda Alexander como de la psicología de Carl Gustav Jung –ambas contribuyen al cuidado del alma–, prioricé la claridad a la exquisitez académica, e intenté tener la gentileza de la simplicidad para acercar la complejidad y profundidad a quienes deseen sumergirse en el maravilloso encuentro entre eutonía y psicología analítica, considerando en especial al lector no familiarizado con las terminologías junguiana y eutónica.

Por otro lado, encontrarán profusión de citas, que no poseen un fin erudito sino de honestidad intelectual –reconociendo las fuentes usadas– y de servicio al lector –que así puede fácilmente ahondar los temas de su interés–.

A lo largo de la obra, utilizo las *cursivas* para destacar los términos específicos de ambas disciplinas o aspectos que consideré importantes, decisión que, como tantas otras que debí tomar a lo largo de la escritura de este libro, es personal, ante las variadas modalidades que se adoptan en los diferentes textos a los que recurrí.

En sus páginas finales, el libro incluye un anexo poético, en el que me atrevo a compartir un tríptico de poemas íntimos, que me surgieron de modo espontáneo, luego de la práctica de eutonía, por lo que los considero fruto y muestra del acceso a esos niveles profundos del ser a los que nos hemos referido a lo largo del volumen. Y concluye esta «obra conjunta» –la expresión es de Marcel Gaumond– con los agradecimientos a las personas que colaboraron, directa o indirectamente, a plasmar esta bella idea –todas importantes para mí–, y con datos para comunicarse con quienes participamos, «para seguir en contacto» con los lectores que así lo deseen. Siguiendo con el espíritu de apertura que sobrevuela el libro –y parafraseando a Umberto Eco– creo que no podía ser más adecuado el final de esta «obra

abierta», que como todas –citando a Antonio Machado– «se hace camino al andar» con la interpretación de quienes la lean. No es casual, sino simbólico, que el apartado final del libro, «para seguir en contacto...», culmine con tres puntos suspensivos...

Espero que este libro, en el que puse cuerpo y alma, sea receptado con similar entusiasmo y alegría que me generó su proceso, y me genera su concreción.

1. ¿Qué es la eutonía?

«La palabra *eutonía* (del griego *eu* = buen, justo, armonioso; y *tonos* = tono, tensión) fue creada en 1957 para expresar la idea de tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante y ajustada al estado o a la actividad del momento.»³

La eutonía trabaja a partir del cuerpo, pero no solo con el cuerpo, sino en busca de la totalidad del ser. Es un abordaje, con visión holística, de la «relación cuerpo-mente en los procesos vitales con miras a alcanzar la armonía.

»A este estado se accede a partir de la posibilidad de desarrollar la capacidad de fluctuación del tono muscular en todos sus niveles de modo tal que el organismo pueda adaptarse a los diversos tipos de situaciones en las que deba desenvolverse.»⁴ Se trata de un trabajo de toma de conciencia, desarrollando la autoobservación, con la posibilidad de detectar zonas de fijaciones tónicas, es decir aquellas que han perdido la capacidad de regulación tónica.

La trama tónica a que se refiere la eutonía, abarca también las manifestaciones en estados emocionales y mentales, y aun espirituales. Es decir, que la búsqueda de regulación o fluctua-

3- ALEXANDER, G., *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979, p. 23.

4- ODESSKY, A., *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, Lugar, 2003, p. 100.

ción consciente se da en todas las áreas del cuerpo-mente, en el tono psicofísico, emocional y espiritual.

Alejandro Odessky la ha definido como una «metodología de autoconocimiento, pedagogía que a través del desarrollo de la percepción y la sensibilidad, facilita la observación y reconocimiento de las fluctuaciones que tienen la manifestación neuromuscular y neurovegetativa, las cuales están íntimamente ligadas a las creencias, los estados emocionales, afectivos y de conciencia».⁵ La percepción y el reconocimiento de esos estados tónicos, a su vez, posibilitan o generan la modificación de lo hallado; aparece la posibilidad de intervención consciente en las áreas del ser.

Origen de la eutonía

La creadora de la eutonía fue Gerda Alexander (Alemania, 1908-1994). El origen del método y la pedagogía se originan en:

- La experimentación e indagación sobre sí misma que realiza, a partir de sus propias dolencias. Ella amaba la danza y el teatro, y siendo muy joven comienza a sufrir una endocarditis, secuela de una enfermedad reumática, motivo por el cual los médicos le vedan toda actividad física, sesgando su anhelo de ser bailarina. El pronóstico médico era la inmovilidad total. Es entonces que su búsqueda se dirige al hallazgo de la economía de esfuerzo para moverse. La posibilidad de danzar usando solo la energía necesaria para tal fin.
- La observación aguda del movimiento de animales y personas –alumnos y artistas–. Ella había quedado im-

5- Conferencia del 8 de julio de 2016, en el marco del ciclo «Ciencia y espiritualidad» de la Fundación Columbia.

pactada al ver desplegar su arte al jugar Enrico Rastelli,⁶ que por los años veinte recorría Europa con su espectáculo de malabares y destrezas. Así, observaba que aquellos que se desplegaban con maestría lo hacían de modo fluido, con precisión y sin denotar esfuerzo al hacerlo; esto es, usando solo la energía o la fuerza requerida para tal fin, no más. Por otro lado, lo mismo podía observar en animales, como los monos que veía en el zoológico, que eran capaces de moverse, trepar, saltar con fuerza, gracia y naturalidad, y al momento siguiente, podían echarse de manera totalmente relajada a descansar o hacerse mimos entre sí. Es decir, observó la posibilidad de adaptación del tono a los diferentes requerimientos de actividad o situación en los que el individuo se involucra. Es así que comienza a hablar de *tono* en una época en la que no se conocía ese concepto.

En los orígenes de la eutonía también se encuentran su inquietud por la *búsqueda del movimiento propio*, sin caer en imitaciones de patrones motores ajenos o estereotipos, y el interés por rastrear el *movimiento sentido*, que exprese el sentir del bailarín; que la danza no sea una mera copia vacía de expresividad. En tal sentido, le impresionaba ver durante los encuentros de danzas, a los bailarines en el lobby del hotel, donde aun por el solo hecho de verlos caminar, se podía saber a qué escuela pertenecían o quiénes eran sus maestros. Además, le desagradaba percibir poca expresión a través de la danza, en los espectáculos; más allá de la excelencia técnica del bailarín, parecían no transmitir más nada.

6- Puede verse algún material filmico de Enrico Rastelli en YouTube <<https://www.youtube.com/watch?v=mowNKglvhl8>> [Consulta: 30 de mayo de 2019].

2. La pedagogía de la eutonía

El término *pedagogía*, etimológicamente, proviene del griego *paidagogia*, que significa arte de enseñar o educar a los niños. Por extensión y en general, lo que se enseña o educa por doctrina o ejemplos.⁷

Es interesante destacar que históricamente, en sus orígenes en Occidente, en Grecia, «la educación aspiraba a perfeccionar al niño en su cuerpo, con los ejercicios físicos, y en su espíritu, con la música, comprendiendo en ella los estudios presididos por las Musas».⁸

Uniendo el concepto definido a la praxis de la enseñanza de la eutonía, creo que puede decirse, en concordancia con Gerda Alexander, que la pedagogía de la eutonía es la educación del cuerpo hacia el ser. En este sentido encuentro sincronía entre esta concepción y la concepción integral de la *paidagogia* griega (*paideia*).

Gerda precisamente resaltaba la cualidad terapéutica del drama griego, generador de catarsis, justamente por la inclusión de la totalidad de la persona, y tal característica, para ella, provenía de una educación no unilateral en un sentido mental sino de una manera integral, de vivir en la totalidad.⁹

Como sistema pedagógico la pedagogía de la eutonía, se enmarcaría dentro de las llamadas corrientes de la «Nueva escuela» o «Escuela activa», que surgen a partir del siglo XIX, con pedagogos como Pestalozzi (1746-1827), y ya a comienzos del siglo XX con María Montessori.

Estas corrientes critican a la escuela tradicional y proponen una participación activa del alumno, dan un mayor protagonismo

7- *Diccionario enciclopédico Salvat Editores Argentina*, Buenos Aires, 1964, tomo 9, pp. 538-539.

8- *Ibidem*, voz *pedagogía*.

9- Cfr. HEMSY de GAINZA, V., *op. cit.*, p. 65.

nismo al que aprende, lo instan a una mirada sobre sí mismo, fomentan la educación de y por los sentidos, favorecen la creatividad, en vez de la imitación de modelos externos.¹⁰

3. Su concepción del ser humano

Naturalmente, detrás de toda actividad que desplegamos – conscientes o no de ello– se encuentra una concepción filosófica acerca del ser humano que sustenta toda acción humana.

En el caso de la eutonía, se trata de la concepción del ser humano como una totalidad, psicofísica, emocional y espiritual. Pero no de una dualidad cuerpo-mente, y ni siquiera una entidad tridimensional, cuerpo-mente-espíritu, sino un todo íntegro. Se trata de una concepción holística del ser humano, como una unidad de desarrollo mayor que la suma de sus partes. La eutonía con su pedagogía, apunta a la totalidad de la persona, invita a una integración del ser de cada uno, respetando la totalidad y libertad de los demás.¹¹

La palabras de Gerda plasman esa postura filosófica: «Tratamos en nuestra educación no aislar nunca el intelecto de los as-

10- En Argentina, la docente Olga Cossettini, como directora, junto a su hermana Leticia y otras maestras excelentes, concretó una experiencia pedagógica con esos basamentos, en la escuela Dr. Gabriel Carrasco del Barrio Alberdi de Rosario, entre 1935 y 1950, experiencia que quedó trunca por la exoneración de la mencionada docente –en la que al parecer habría tenido activo rol el gran escritor Leopoldo Marechal, a la sazón en un importante cargo político– debido a discrepancias ideológicas con el gobierno de Juan D. Perón. Al respecto, se puede ver el documental *La escuela de la señorita Olga* en <<https://www.youtube.com/watch?v=YJRzTcNWITY>> [Consulta: 30 de mayo de 2019] y también leer la nota «Olga Cossettini y Leopoldo Marechal» publicada el 08/10/2014 por el diario *El Litoral* en <https://www.ellitoral.com/index.php/id_um/105722-olga-cossettini-y-leopoldo-marechal> [Consulta: 30 de mayo de 2019].

11- Cfr. HEMSY de GAINZA, V., *op. cit.*, p. 132.

pectos emocionales y corporales. Aspiramos a trabajar siempre con la persona total, integrada; es decir, con la mente y la conciencia, con las sensaciones y el cuerpo como una totalidad». ¹²

Es la concepción que el filósofo español Ortega y Gasset ha cristalizado en bella descripción: «...Hay, en efecto, una parte de nuestra persona que se halla como infusa o enraizada en el cuerpo y viene a ser como un alma corporal. A ella pertenecen, por ejemplo, los instintos de defensa y ofensa, de poderío y de juego, las sensaciones orgánicas, el placer y dolor, la atracción de un sexo sobre otro, la sensibilidad para los ritmos de música y danza, etc., etc. Sirve este alma corporal de asiento o cimiento al resto de nuestra persona. Es ella el plinto de la estatua espiritual, la raíz del árbol consciente. Lo más sublime de nuestra persona se halla unido estrechamente a ese subsuelo animal, sin que tenga sentido fijar una línea o frontera que separa lo uno de lo otro. Nuestra persona toda, lo más noble y altanero, lo más heroico de ella, asciende de ese fondo oscuro y magnífico, el cual, a su vez, se confunde con el cuerpo. Es falso, es inaceptable pretender seccionar el todo humano en alma y cuerpo. No porque no sean distintos, sino porque no hay modo de determinar dónde nuestro cuerpo termina y comienza nuestra alma. Sus fronteras son indiscernibles como lo es el límite del rojo y del anaranjado en la serie del espectro: el uno termina dentro del otro». ¹³

Esta noción –como más adelante veremos– está en sintonía con la concepción junguiana del ser humano.

12- Cfr. HEMSY de GAINZA, V., *op. cit.*, p. 68.

13- ORTEGA Y GASSET, J., «Vitalidad, Alma, Espíritu», en *Obras Completas*, tomo II (1916), Madrid, Santillana Ediciones Generales, 2004, p. 568.

4. Praxis pedagógica: clases individuales y clases grupales

La práctica de la enseñanza de la eutonía se puede dar en clases individuales o clases grupales.

Las clases constan de tres momentos:

- *Inventario*: es el momento inicial, en el que se introduce al alumno a la experiencia a vivir. Tiene un doble objetivo:

1º) Creación del contexto adecuado para el desarrollo posterior; una preparación para el trabajo eutónico principal. En este sentido, crea el clima y sitúa a los participantes en la clase, dándoles tiempo para dejar de lado la cotidianidad.

2º) Registro corporal, toma de conciencia del estado del cuerpo, las emociones actuales, estado anímico, sensaciones; la posibilidad de observar el estado psicofísico y emocional en el cual cada uno llega a la clase.

Su duración oscila entre 10 y 15 minutos.

- *Desarrollo*: es el momento más extenso de la clase, en el cual se despliega un tema. Es la oportunidad de mayor profundidad y su contenido dependerá de los objetivos planteados. Su duración es de aproximadamente 40 minutos.

- *Cierre*: es la instancia de integración de la totalidad. Debería incluir actividades y consignas que habiliten esa integración de cuerpo y psique, la observación de la unidad psicofísica y espiritual de cada uno, y su relación con los otros. Dura entre 5 y 10 minutos.

Finalmente, se abre un espacio para la reflexión o ronda de comentarios, donde se crea un ámbito para la expresión verbal de lo que los alumnos necesiten o deseen compartir a partir de lo trabajado. Se abre aquí, la disponibilidad para poner en palabras sensaciones, emociones, inquietudes que pudieran haber aparecido con la clase, verbalizar las modificaciones en los tonos y otras repercusiones que los alumnos hayan podido captar

y deseen manifestar. Es factible el nacimiento de una *elaboración de sentido* en torno de la vivencia, que se irá completando para cada uno, a lo largo del proceso individual.

5. Fundamentos en acción

En las clases, los fundamentos filosófico-pedagógicos, se materializan en los siguientes ítems: a) rol del eutonista, b) rol del alumno y c) interacción entre eutonista-alumnos/s. Veámoslos con más detalle.

a. Rol del eutonista

El eutonista es coordinador del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es un facilitador del proceso personal de los alumnos. Desempeña su rol en base a su experiencia personal, sus vivencias y formación como eutonista. No debería pretender erigirse en un modelo a imitar, lo cual está en la base de la eutonía y fue precisamente uno de los motivos de su creadora, para iniciar la búsqueda de un método que no imponga patrones a seguir. La misma Gerda Alexander ha expresado su impacto al ver en los encuentros de bailarines movimientos estereotipados y vacíos de un sentimiento personal.¹⁴

El eutonista acompaña al alumno –a mi modo de ver, amorosamente, lo cual desarrollo más abajo en «Más allá de la neutralidad»– en su camino de autoconciencia, en su acceso a lo profundo a través de la experiencia corporal, sabiendo que este contacto con lo íntimo es sagrado, lo cual implica, andar «de puntillas», sigilosa y respetuosamente, sin interferir en su crecimiento o influir en su sentir, su toma de decisiones o su desarrollo. El eutonista respeta los tiempos y ritmos individuales

14- HEMSY DE GAINZA, V., *op. cit.*, pp. 19, 25 y 26.

y/o grupales, las maneras de hacer y experimentar de todos y cada uno. Gerda destacaba que la capacidad de ayudar del eutonista no debe volver a las personas dependientes, sino por el contrario, se debe enseñar la independencia, la autonomía de las personas.¹⁵

Como herramienta metodológica, el eutonista utiliza los *principios de la eutonía*, que abordaré más adelante.

El rol del eutonista es congruente con el rol del analista junguiano, tal como expresa Marcel Gaumond en este mismo volumen, páginas más adelante. Ambos acompañan a bucear en las profundidades del ser, desde la vivencia corporal o desde la vivencia psíquica, sabiendo que la verdadera sanación o crecimiento nacen desde adentro y no pueden ser impuestas desde afuera.

Como imagen simbólica de su labor podemos tomar la figura del *psicopompos* (del griego *psyque* –alma– y *pompos* –guía–), que se presenta en muchas mitologías como guía de almas; verbi-gracia, la figura de Hermes de la mitología griega. En relación al tema del guía y el acompañamiento amoroso, en la literatura es paradigmática la *Commedia* de Dante, que narra su viaje a través de los reinos de ultratumba, acompañado por Virgilio, su maestro, quien guía a Dante en su camino a lo largo del Infierno y del Purgatorio, hasta las puertas del Cielo, donde Virgilio, que no puede acceder más allá, es relevado por Beatrice, la mujer idealizada por Dante. Este acompañamiento amoroso –como lo ilustra a menudo en dicha obra el gran vate toscano– de ninguna forma supone la falta de límites en la relación guía-guiado, sino lo contrario: éstos son parte del amor; precisamente por ellos, el fantástico viaje dantesco culmina provechosamente. Similar proceso ocurre a menudo en eutonía: el viaje eutónico supone un infierno, un purgatorio y, además, un paraíso. Lo mismo podría aplicarse al proceso analítico.

15- HEMSY de GAINZA, V., *op. cit.*, p. 127.

Neutralidad

Con el propósito de indagar acerca de una de las características que frecuentemente se ha mencionado como propia de la actitud del eutonista paralela a la del analista, tal es la *neutralidad*, recurrí en primer lugar al *Diccionario de Psicoanálisis* de Laplanche y Pontalis. Allí se delinea como «una de las cualidades que definen la actitud del analista durante la cura. El analista debe ser neutral en cuanto a los valores religiosos, morales y sociales, es decir, no dirigir la cura en función de un ideal cualquiera, y abstenerse de todo consejo; neutral con respecto a las manifestaciones transferenciales –las referidas a la relación paciente-analista–, lo que habitualmente se expresa por la fórmula “no entrar en el juego del paciente”; por último, neutral en cuanto al discurso del analizado, es decir, no conceder *a priori* una importancia preferente, en virtud de juicios teóricos, a un determinado fragmento o a un determinado tipo de explicaciones».¹⁶

La definición transcripta, creo, es aplicable a la idea de neutralidad que tradicionalmente se ha manejado en eutonía, respecto de la actitud del eutonista en relación con sus alumnos, durante las clases grupales o individuales.

En el mismo texto, hallé otras consideraciones que amplían esta idea, y me parecen totalmente congruentes con la neutralidad del eutonista:

«En la misma medida en que la técnica psicoanalítica se desprendió de los métodos de sugestión, que implican una influencia deliberada del terapeuta sobre su paciente, se vio abocada a la idea de neutralidad». Esto es atinente por cuanto en eutonía tampoco se recurre a la sugestión, o a influir sobre el alumno.

16- LAPLANCHE, J. y PONTALIS, J., *Diccionario de Psicoanálisis*, Buenos Aires, Paidós, 1996, pp. 256-257.

Freud, citado por Laplanche y Pontalis, se refiere a la acción del terapeuta: «Actuamos en la medida de lo posible, como aclaradores, cuando la ignorancia ha engendrado un temor, como maestros representantes de una concepción del mundo más libre y más elevada, como confesores que, con la perduración de su simpatía y de su estima después de la confesión, ofrecen al enfermo una especie de absolución». Y en otra obra, también citado por los autores mencionados, Freud sostiene que «el establecimiento de una transferencia segura depende de la neutralidad analítica (...) que puede malograrse adoptando una actitud distinta a la de simpatía comprensiva».¹⁷

La idea de *neutralidad* se pinta con gran fuerza en otro pasaje: «Hemos rehusado categóricamente considerar como un bien propio al paciente que pide nuestra ayuda y se pone en nuestras manos. No intentamos formar su destino ni inculcarle nuestros ideales, ni modelarlo a nuestra imagen con el orgullo de un creador».¹⁸

En el texto de marras, se aclara que «no implica ni garantiza la objetividad suprema de quien ejerce la profesión de psicoanalista. La *neutralidad* no alude a la persona real del analista sino a su función... que debería ser neutral, es decir, no intervenir como individualidad psicosocial».

Tal descripción, si bien que en otro ámbito de incumbencia, se acerca a la neutralidad del eutonista, en el sentido de que en el desempeño de su rol, debe fomentar la independencia del alumno; no juzgarlo, interpretarlo, ni dirigirlo; establecer una relación entre él y su alumno, en la que haya espacio para la individualidad y respeto de la misma. No se trata de un espacio de indiferencia y frialdad, sino de libertad y respeto. Asimismo, siento que es aplicable lo expresado en el sentido de no sentirse

17- LAPLANCHE, J. y PONTALIS, J., *op. cit.*, pp. 256-257.

18- *Ídem*.

«propietario» del alumno, y eso también es otro aspecto de la neutralidad.¹⁹

Coincidiendo con este enfoque, Gerda Alexander expresa en su conferencia en Quebec, 1994, ante analistas junguianos: «Es esencial que el terapeuta no invada al otro en el curso de su práctica terapéutica. Puede suceder que un buen terapeuta, en su afán de ayudar y seguro de sus conocimientos para lograrlo, se extralimite y no deje espacio al otro para el despliegue de sus potencialidades».²⁰

Más allá de la neutralidad

Al referirse a la actitud del eutonista frente a su alumno, frecuentemente se ha hablado de «neutralidad», con la concepción referida en párrafos anteriores. Ahora bien, luego de haber transitado la práctica de la eutonía como alumna y luego, como docente, considero que es necesario ir «más allá de la neutralidad» para hallar un concepto que describa el desempeño real del eutonista. Es ir más allá de la aceptación del otro como un legítimo otro, alcanzar una verdadera empatía... Tal vez podríamos comenzar a hablar de *amorosidad, empatía, acompañamiento* dando cuenta de estos términos. Me refiero a describir la actitud del eutonista en su labor como una actitud más humanista, y plena de confianza en la sabiduría interna.²¹

19- Este tema es abordado más adelante en la segunda parte, desde el punto de vista del analista junguiano, por Marcel Gaumond, en el capítulo tres «Eutonía y psicología analítica», puntos c. «La actitud del eutonista del analista» y d. «Los ejes terapéuticos: el ser en devenir. La observación paciente y respetuosa» (pp. 205-206 y 207-212, respectivamente).

20- El texto completo del discurso pronunciado por Gerda Alexander se incluye en este volumen bajo el título «La eutonía, una vía de enraizamiento» (ver pp. 143-159).

21- Para este enfoque recomiendo fervientemente la lectura de MASLOW, A., *La Personalidad Creadora*, Barcelona, Editorial Kairós, 2008. Igualmente, su obra *El Hombre Autorrealizado*.

Para la definición de *empatía* podemos recurrir al *Counseling* (Consultoría Psicológica), que hace de este concepto, uno de los pilares de la disciplina. Mearns y Thorne definen esta actitud básica como «un proceso continuo por el cual el *counselor* deja de lado su propia manera de experimentar y percibir la realidad, prefiriendo sentir y responder a la manera de experimentar y a las percepciones de su cliente. Este sentir puede ser intenso y perdurable y el *counselor* realmente experimenta los sentimientos y pensamientos de su cliente tan intensamente como si se hubieran originado en él mismo». ²²

Es exactamente la vivencia que relata Gerda al abordar a un alumno: «Destaco aquí un hecho: es imprescindible que el eutonista sea capaz de adaptar su tono al del alumno. Cuando alguien me solicita un tratamiento, puedo sentir en mi propio cuerpo, las regiones del cuerpo de esa persona donde sus músculos están acortados. Puedo sentir su personalidad toda; de todos modos, naturalmente, siempre consulto su ficha médica para saber exactamente por qué viene a la consulta». ²³ E igualmente al abordar a un grupo: «cuando trabajamos en grupos, experimentamos casi un shock al ingresar por primera vez a un salón. Sentimos lo que le sucede a cada uno, por dónde debemos comenzar a fin de facilitar que las tensiones cedan y para prepararnos para ayudarlos». ²⁴

En términos eutónicos la empatía es la capacidad de *diálogo tónico*, que nos hace aptos para percibir el tono de otros, ser influenciados por ellos —como también destacan Arthur Ciaramicoli y Katherine Ketcham en *El poder de la empatía*—, ²⁵

22- MEARNS, D. y THORNE, B., *Counseling centrado en la persona en acción*, Buenos Aires, Gran Aldea Editores-GAE, 2009, p. 99.

23- ALEXANDER, G., *Conferencia*, Quebec, 1994 (incluida en la parte segunda de este volumen, pp. 143-159).

24- *Ídem*.

25- CIARAMICOLI, A. y KETCHAM, K., *El poder de la empatía*, Buenos Aires, Vergara, 2000.

y además, como solía explicar Gerda, ser capaces de «vivir el arte», en cualquiera de sus manifestaciones, ser susceptibles de experimentar la *catarsis* o purificación emocional a través del arte.

Luego, alcanzada la empatía, podríamos describir un nuevo momento que a mi modo de ver se relaciona con el amor como impulso constructivo: hacer algo por el otro, aparece el deseo de acompañar y colaborar en la mitigación de su sufrir o en su búsqueda.

La empatía importa comprender el dolor o la búsqueda del otro y posteriormente, aparece un componente activo, un hacer algo por el otro, que en eutonía es el aportar herramientas, guiar la conciencia del alumno, activar su atención hacia sí mismo. Hay contacto con el ser del otro, con su dolor físico, psíquico o espiritual o con su búsqueda, y hay un rol activo del eutonista al acicatear el despertar de la conciencia del alumno. Luego, sucederá o no, la actividad del alumno, pero es innegable la intervención, la participación intencionada del eutonista, asistiendo al alumno al encuentro de su propio ser. ¿Puede seguir llamándose a este contacto de ser a ser, de alma a alma si se quiere, «neutral»?

Acompañamiento es presencia, respaldo, sostén sano, sin hacer todo por el otro, ya que esto sería ponerse «por encima» del que sufre o busca, desmereciendo su propia capacidad de respuesta.

Neutralidad estricta no es lo que se vive en una clase de eutonía, grupal o individual. No es neutralidad estricta la actitud eutónica, sana, que he recibido de mis maestros de eutonía, ni la que busco brindar como docente. Propongo entonces, poner en palabras eso que sucede vincularmente en eutonía, utilizando los términos de *empatía*, *acompañamiento* o *amor*.

Estos términos teóricos implican en la práctica, actitudes manifiestas: estar con el otro, presencia ante el otro, sin invadir-

lo, y hacer algo por él. Esto sugiere una fase activa en la actitud que describo. El término «neutralidad» a secas, me resulta muy aséptico, limitante, algo lejano; ajeno a la actitud eutónica, que se emparenta con el compromiso.

Empatía, acompañamiento y amor es la actitud de vincularse de un modo no invasivo, que respeta y acepta al otro; es cercanía y ayuda. Es permanecer cerca con distancia para ser cada uno. Es respeto por lo que el otro trae y es. Es aceptar lo otro del otro. Es una actitud verdaderamente humana; es vínculo.

Propongo estos términos porque los hallo más coherentes con la propuesta de la eutonía: *sensibilidad, contacto, encuentro*. Para mí, «neutralidad» no alcanza. Tal vez muchos consideren esto una cuestión terminológica, pero creo que es importante poner en palabras, poder hablar de lo que sucede en un encuentro entre docente y alumnos, por sus consecuencias. La teoría, como red conceptual, conlleva a una práctica, a efectos que se concretan, que se materializan, por eso creo fundamental elaborar esta urdimbre conceptual en la que se entamará la praxis –más adelante, en la tercera parte de este volumen, Jorge Mercado brinda fundamentos filosóficos a esta postura–.

Sinceramente, empatía, acompañamiento y amor es lo que hallé en la mayoría de mis maestros de eutonía, y lo que hallé en el vínculo con mis alumnos; por eso pesquise términos que describan ese encuentro, sin cerrar con estas propuestas la posibilidad a que yo misma u otros encontremos palabras más adecuadas que espejen ese encuentro.

Niego lo que a veces se dice acerca del rol del eutonista como «no intencionado», toda vez que en las consignas se apela continuamente a la atención, a la conciencia del practicante. Esa es la intención, y ¡no es poca cosa! No es intencionada la guía hacia lo que el otro vaya a hallar, sea una sensación, una emoción o nada, pero sí lo es en cuanto a convocar la conciencia de sí.

El término teórico «neutralidad», a mi modo de ver, insisto por relevante, a menudo se interpreta como refiriendo a una distancia aséptica, infranqueable, que no relata fielmente el vínculo que se extiende entre el eutonista y sus alumnos y aun entre los alumnos. «Neutralidad» instala una separación, en cambio la empatía o el amor son búsqueda de unión –no fusión–, no muros sino puentes.

Una visión similar describe bellamente Abraham Maslow: «... hay otro acceso a la objetividad en el sentido de mayor lucidez, de una percepción más precisa de la realidad externa a nosotros, externa al observador. Proviene, originalmente, de la observación según la cual la percepción amorosa (...) genera formas de conocimiento inaccesibles para quienes no aman (...) el “conocimiento por amor”, si se me permite llamarlo así, tiene también otras ventajas. El amor por una persona permite que esta se manifieste, se abra, abandone sus defensas (...). En suma, permite que se la vea en lugar de esconderse».²⁶

Lo citado de modo sintético permite avizorar los vastos y sólidos fundamentos para sostener que «neutralidad» no describe toda la riqueza del vínculo humano que emerge en eutonía.

En la práctica podríamos describir tres momentos:

1º) Un primer momento en que partimos de la *neutralidad*, como herramienta básica o principio fundacional de la relación, en el sentido de aceptación del otro, sus valores y creencias, a fin de generar el «clima» de confianza necesario para que aflore la autenticidad, que se despliegue el ser de cada uno.

2º) El segundo momento, en que aflora la empatía por parte del docente, que en alguna medida conlleva cierta pasividad, en cuanto a la acción observable, que implica

26- MASLOW, A., *La Personalidad Creadora*, Barcelona, Editorial Kairos, 2008, pp. 36-37.

silencio y escucha, si bien la atención y la presencia están plenamente vivas. Una imagen gráfica de este instante podría ser simbolizado por la imagen de la estatua *La Piedad*, la mirada compasiva de María ante el dolor de Cristo. Es un momento en que parece detenerse el tiempo. Un suspiro, un silencio colmado de expectación.



La Pietà, o *Piedad del Vaticano* (1498-1499), obra maestra de Miguel Ángel Buonarroti

3º) El tercer momento superador de los anteriores, en que irrumpe la actividad, el hacer algo por el otro. Engloba y supera los anteriores, generándose un vínculo que conserva cierta identidad con lo pasado, pero, a la vez se diferencia, siendo cualitativamente distinto; un desarrollo en otro nivel de la espiral metafórica en la que va creciendo el vínculo.

La búsqueda es relacionarse de humano a humano, y aun desde el rol de eutonista y alumno podemos permitirnos un abrazo sincero, la emoción, la risa o las lágrimas al acompañar a nuestros alumnos en su proceso. ¿Cómo acompañar esos procesos profundos de cada ser sin permitirnos la autenticidad de las emociones, la espontaneidad de una lágrima o una sonrisa en ese vínculo? ¿Cómo enseñar y transmitir la práctica del contacto con uno mismo, con el otro y con el entorno sin dejar que afloren nuestras propias emociones?

Los eutonistas somos humanos y no hay necesidad de ocultarlo, por suerte... Por eso, propongo alivianar la carga de establecer un contacto «neutro» con nuestros alumnos, dejando aparecer el contacto humano. Somos todos seres humanos, desempeñando un rol diferente, pero todos humanos... Creo aquí pertinente tomar las palabras del Dr. César Castillo, de su libro *Ideas para una psiquiatría existencial*, referidas al estancamiento en las relaciones de ayuda: «De allí no se sale, y quienquiera que observe estos fenómenos desde adentro o desde afuera sabe bien que se llega a menudo a un punto muerto. En toda terapia ocurre esto. Jung decía, poco más o menos: “Cuando he llegado a una ‘impasse’, no recurro a mi técnica, puesto que ella está agotada”. ¿Qué hacía el viejo psiquiatra suizo? Pues, recurrir a su *humanidad*, en el sentido de sus cualidades específicas, que pudieran contactar con las del otro».²⁷

Uno de los objetivos de la eutonía es el desarrollo de la sensibilidad, entonces, ¿por qué reprimir la manifestación sincera de una emoción al dar una clase? ¿Por qué no permitirse llorar compasivamente durante el proceso de un alumno? Como dice Ketcham: «una de las experiencias más profundas de la empatía consiste en darnos cuenta de que no somos nada unos sin

27- CASTILLO, C., *Ideas para una psiquiatría existencial*, Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 1966, p. 124 (las cursivas me pertenecen).

los otros».²⁸ Por otro lado, las lágrimas de otro a menudo nos conmueven porque sabemos que, como toda alegría, también todo dolor humano nos es posible. Quizás por eso lloramos a veces cuando vamos al teatro o vemos una película que nos llega, nos resuena, porque sentimos compasión, piedad, por la suerte del personaje... y por nosotros mismos. Es lo que a partir de Aristóteles conocemos como *catarsis*, término cuyo uso hoy es habitual, y uno de los temas abordados por el griego en su *Poética*. De este fenómeno también dio cuenta Gerda a lo largo de su obra.

No hay razón para temer desarmarse en la emoción, o caer en el desborde emocional durante las clases. La solución es el trabajo personal previo del eutonista con sus propias emociones, su formación y su preparación, que le posibiliten entrar y salir conscientemente de la trama emocional, es decir la *fluctuación consciente del tono* que enseña la eutonía. El trabajo personal del eutonista con su propia vida emocional le permitirá entrar y salir con entereza de los mundos emocionales; vincularse, acompañar, comprometerse, y luego salir, desaparecer, despedirse amorosamente de esa emoción. Pongo aquí un especial énfasis en el trabajo personal del eutonista con su propio mundo emocional, de modo de transitar el aprendizaje de indagar en las emociones, sabiendo la posibilidad de navegar mares profundos, sorprenderse, aprender, maravillarse, y luego ascender, emerger, enriquecidos, sabiendo la posibilidad de transmutar las emociones, sin instalarse en una de ellas sino conociendo la versatilidad y el movimiento precisamente de las e-mociones, palabra que proviene de *e-motio* algo que mueve el interior, que se mueve. Asimismo, el trabajo personal del eutonista para saber especialmente, y no desde el saber formal, sino el saber profundo, interno, la fluctuación del tono emocional del ser humano para no temer instalarse en un estado y po-

28- CIARAMICOLI, A. y KETCHAM, K., *op. cit.*, p. 14.

der acompañar con entereza y conciencia. Este cuidado incluye establecer el límite para aquellos casos o períodos personales difíciles, conscientemente.

Justamente, una de las críticas frecuentes es la supuesta falta de límite que implicaría una actitud más amorosa, de encuentro, en suma: empática. Más allá de que el quiebre de los límites puede darse incluso asumiendo otras actitudes, creo que no necesariamente una actitud más empática confunde la relación eutonista-alumno: en todas las profesiones y oficios contamos con el factor individual y con personas más conscientes de su rol profesional que otras. El psicólogo Arthur Ciaramicoli sostiene que «mientras sepas qué está pasando, puedes decidir si deseas participar. La empatía te enseña cuando es seguro decir sí y cuando es mejor, a corto o largo plazo, decir no. La empatía *sabe cómo poner límites y establecer vínculos*. La empatía te protege al mismo tiempo que te enseña a abrirte a las experiencias de la vida. Cuando se usa de manera constructiva y con buenos propósitos, puede reconstituir relaciones y curar desavenencias profundas y de vieja data. En la interacción con cientos de pacientes he sido testigo del poder de la empatía para edificar *puentes de comprensión*».²⁹

En cuanto a la actitud del eutonista como docente, al ser la eutonía una integración cuerpo-psyque, esa actitud se trasunta ineluctablemente no solo a través de sus consignas verbales sino también en los gestos, tono de voz, deslices verbales y movimientos, lo cual –conscientemente o no– captan o pueden captar los alumnos. Y es que «el cuerpo habla» e indica qué pasa adentro. Desde ya, las emociones de los alumnos también

29- CIARAMICOLI, A. y KETCHAM, K., *op.cit.*, pp. 22-23 (las cursivas me pertenecen).

pueden ser «leídas» por el eutonista, que aquí cuenta con una valiosa herramienta para ayudar a los demás.³⁰

Considero esencial la confianza en el proceso de los alumnos, la confianza en la autorregulación, en el desarrollo y despliegue saludable, al ir despejando el camino del encuentro profundo con el *Sí Mismo*.³¹ En tal sentido, tomo un lindo concepto acuñado por Rosemberg y Jacobson, en el ámbito educativo: el *efecto Pigmalión*. Según el mito griego, el rey Pigmalión de Chipre era un gran escultor, que descreído del amor al no hallar la mujer perfecta para él, decidió esculpir la mujer de sus sueños, y conforme la fue creando comenzó a enamorarse de ella y a tratarla como una mujer real, vistiéndola, abrazándola y besándola. Entonces Afrodita, diosa del amor, conmovida por el sentir de Pigmalión hacia su estatua, hizo que Galatea, que así se llamaba la estatua, cobrara vida con el beso de Pigmalión, y así, él halló la mujer amada.

Este intento de ir «más allá de la neutralidad» implica tamizar la enseñanza de la eutonía a la luz de la práctica y embebiéndola de nuestra propia idiosincrasia y nuestro modo de

30- CIARAMICOLI, A. y KETCHAM, K. , *op. cit.*, pp. 29-30. Ciaramicoli cuenta en su libro cómo aprendió de su padre a escrutar en la expresión facial y los movimientos del otro para captar sus emociones e intenciones. Al respecto, también puede ser muy útil –entre varios autores– consultar la obra de Darwin *La expresión de la emociones*, y es de ayuda la noción de «acto fallido», que Freud señaló en especial en *Psicopatología de la vida cotidiana* –muchos grandes literatos, como Shakespeare, Schiller y tantos otros, también han descripto el hoy llamado «desliz freudiano»–. Charlotte Wolff, autora de *Psicología del gesto* y Paul Ekman –quien escribió varios textos relacionados con esta cuestión, como *El rostro de las emociones*– son otras posibilidades a la hora de ahondar el tema. Los documentales de Miguel Rodríguez Arias, «el creador de la tevé de archivo», también son pertinentes –verbigracia, *Las patas de la mentira*–.

31- Es posible encontrar una conexión con esta mirada en Jung, y también en autores de la psicología humanista o de la tercera fuerza, como Maslow y Rogers.

ser occidental y en mi caso, latino. Desde la vida, con nuestras creencias y nuestras carencias, nuestro sentir, desde nuestro tiempo. Se trata de una manifestación cabal de autenticidad, una herramienta básica generadora del «clima» que facilita la expansión de la persona.

Lo dicho no es nuevo, original, ni «mío» ya que muchos colegas lo han practicado desde los comienzos de la eutonía, y muchos lo practican a diario; solo deseo poner en palabras lo que recibí y lo que aspiro a dar en las clases de eutonía, *creando nuevas redes conceptuales que lo describan*, y a partir de las cuales recrear la eutonía, y permitir su evolución, enriquecer la práctica: dar eutonía, divulgarla, formar eutonistas con la mirada no ya de la neutralidad, que a mi parecer no alcanza, sino la de la empatía, el acompañamiento y el amor.

b. Rol del alumno

Como corolario de lo expresado hasta aquí, el alumno tiene un rol activo. De lo delineado en torno del rol del eutonista, se infiere, en términos junguianos, de modo opuesto y complementario, el protagonismo en su propio proceso.

El alumno es un sujeto activo. Las clases apelan a su conciencia, presencia, atención, intención, percepción. Lo instan a crear, y no a copiar modelos de movimientos. Hay una participación creativa y creadora por parte del alumno. Se lo escucha y respeta como ser libre, digno, e íntegro. El objetivo primordial de la pedagogía eutónica es despertar su conciencia sobre sí (autoconciencia), su mirada interna. Esto es congruente con la introspección analítica.

Es él quien debe emprender el camino de su propio despertar, tal como lo hace uno de los prisioneros en el famoso «mito de la caverna» que narra Platón en uno de sus diálogos, liberándose de sus ataduras y descubriendo el origen de imágenes que

toda su vida tomó como verdades. Este mito puede enseñarnos mucho, aun hoy, como veremos a continuación.

Más allá de la caverna

En primer lugar, destaco que adapté la historia con el fin de que me permita explicar mejor lo que deseo expresar, con la convicción de que los textos están para que cada uno de nosotros los podamos re-significar del modo más nutritivo. Lo esencial es que el gran filósofo griego en el libro VII de *República*³² –considerado por muchos su obra magna– cuenta que en una caverna, en tiempos simbólicos, habitaban hombres sentados y encadenados; permanecían de espaldas a un muro, y frente a ellos había otra pared, de tal manera que sus ojos necesariamente se posaban sobre la pared que tenían frente a ellos. En ella veían pasar formas variadas de distintos objetos, que desfilaban ante sus ojos, y escuchaban ruidos desde el exterior.

Un día, uno de estos prisioneros se liberó de sus cadenas, y pudo ponerse de pie, y así, advirtió que lo que toda la vida había visto y oído él, y por ende sus compañeros –que habían compartido las cadenas desde que tenían memoria– eran sombras reflejadas en aquella pared, de los objetos que trasladaban otros hombres detrás del muro en que ellos apoyaban sus espaldas. Objetos tales como vasijas, vasos y demás proyectaban su sombra sobre esa pared que había sido su mundo –un mundo ilusorio, falso– debido a un fuego que ardía en la caverna, que era la causa de esas ficciones.

En su afán investigativo, el liberado encontró una salida de la cueva; al principio no podía ver bien por la excesiva luz del entorno, debido a que sus ojos estaban adaptados a la oscuridad de la caverna... pero poco a poco, comenzó a distinguir objetos:

32- PLATÓN, «República», en *Diálogos IV*, Madrid, Editorial Gredos, 1988, pp. 338 y siguientes.

así, halló árboles, ríos, plantas, es decir, lo que nosotros llamamos el mundo real. Y también vio una gran fuente de luz, el sol, que nutría e iluminaba todo.

Eufórico por tal descubrimiento de lo real, el liberado regresó a la caverna para contarle a sus compañeros. Pero ellos no quisieron escucharlo, tan acostumbrados y cómodos estaban en su mundo de sombras, en lo que hoy se llama «zona de confort». Solo aquel hombre supo la Verdad...

Significado del mito de la caverna

La interpretación usual es que la caverna es el ámbito visible en que vivimos y el fuego en ella es el sol: afuera está el ámbito inteligible, las Ideas, y el Sol –simbólico– es la Idea del Bien –para Platón, la máxima Idea que puebla un mundo de arquetipos como la Justicia o la Belleza, que no cambian ni mueren, modelos eternos de todas las efímeras cosas con que nos topamos en este mundo sensible–. En este viaje desde la oscuridad –asociada desde antiguo con la ignorancia– hacia la luz –emparentada con el conocimiento– la educación sería algo así como la guía del alma. Valga esta digresión: considerada a nivel social la teoría platónica –primera utopía, «sociedad cerrada», con tintes carcelarios como casi todas– da pie a un orden social que seguramente muy pocos de nosotros, en estos tiempos, con la experiencia de lo que Popper llama «sociedades abiertas», anhelaríamos habitar; por eso tomo su mito solo en el sentido ya explicado.³³

33- Cfr. POPPER, K., *La sociedad abierta y sus enemigos*, tomo I, Buenos Aires, Ediciones Orbis, 1985, pp. 93-195. Opino que este texto es ineludible para quienes se interesen en este tema, tan hondo y polémico, se coincida o no con el autor.

La caverna como símbolo

Como atestigua el arte estampado en las rocas por los primeros hombres, las cavernas han sido utilizadas para actos rituales desde los tiempos prehistóricos, poseyendo significados simbólicos relacionados con la muerte (recinto oscuro) y con el nacimiento (seno materno). Siendo los santuarios más antiguos de la humanidad, no eran lugares para habitar, sino lugares de culto.

Dice Jean Chevalier en su *Diccionario de símbolos* que «como arquetipo de la matriz materna, la caverna figura en los mitos de origen, de renacimiento y de iniciación de numerosos pueblos. El término genérico de *caverna* comprende igualmente las grutas y los antros, aunque no haya sinonimia perfecta entre estas palabras. Designa un lugar subterráneo o rupestre, con el techo abovedado, más o menos hundido en la tierra o la montaña, y más o menos oscuro; el antro sería como una caverna más oscura y más profunda, en el fondo de una sinuosidad, sin abertura directa a la claridad; excluimos el cubil, guarida de bestias feroces o bandoleros, cuya significación no es más que una corrupción del símbolo».³⁴

La historia registra la veracidad de estos dichos. A tal punto que unen personajes de distintas épocas y lugares. Podríamos preguntarnos qué tienen en común –entre otros más que podríamos mencionar– el dios griego Zeus, el profeta hebreo Elías, Cristo, el profeta Mahoma, el polifacético Leonardo Da Vinci y el fundador del mormonismo Joseph Smith. Y podríamos notar que todos ellos vivieron acontecimientos fundamentales en su vida –con repercusiones en la humanidad– en una caverna.

34- CHEVALIER, J. y GHEERBRANT, A., *Diccionario de los símbolos*, Barcelona, Herder, 2003, p. 263.

Así, Zeus nació en una caverna –la de Dikteon, en la isla de Creta–, el profeta hebreo Elías, cuenta la Biblia, tuvo revelaciones en una cueva del monte Horeb, Cristo nació y resucitó en una cueva, y también Mahoma recibió del arcángel Gabriel la revelación del Corán en una de ellas. Inclusive Leonardo Da Vinci da cuenta en un relato autobiográfico que siendo muy joven tuvo una experiencia significativa en una cueva; no sabemos qué ocurrió, pero sí que a partir de 1478 tuvo una explosión de creatividad de la que surgieron geniales inventos como el primer vehículo aéreo propulsado y máquinas muy adelantadas a su época. Finalmente, Smith, ya en el siglo XIX, en una cueva, habría recibido del ángel Moroni las planchas de oro donde estaba escrito, en egipcio reformado, lo que luego sería *El Libro del Mormón*.

Dar sentido al mito en nuestra vida

Podemos dar un significado auto-pedagógico, al mito relatado en el sentido de atravesar nuestras propias sombras y pasar de la oscuridad a conocernos a nosotros mismos, de ser cada vez más «nosotros mismos».

La eutonía puede ser un vehículo muy adecuado para conducirnos hacia la meta nunca alcanzada del autoconocimiento, permitiéndonos ignorar menos sobre nosotros, conocernos más. Se trata de una búsqueda perenne de la Verdad, al decir de Platón, o más modestamente de la verdad, con minúsculas, de «nuestra verdad» como individuos, considerando cuánta agua pasó debajo del puente de la historia humana.

Porque si bien el autoconocimiento pleno quizás nos esté vedado –bien se afirma que el hombre es un pozo sin fondo–, y siendo conscientes que, como sostuvo uno de los célebres siete sabios de la Grecia Antigua –y primer filósofo– Tales de Mileto, «es difícil conocerse a sí mismo», siempre podemos avanzar un

poco más en un saber que nos permitirá llevarnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Así como el prisionero llega al término de lo visible cuando puede ver el Sol, nosotros nos encaminamos a la luz, a la «plenitud», a un autoconocimiento mejor –siempre perfectible–, más profundo, de quiénes somos, cuando como primer requisito tenemos humildad, porque para avanzar en esta senda, la arrogancia es un obstáculo que nos impide seguir. Cabe aquí lo dicho por San Agustín «¿quién es el que no avanza? Quien se cree sabio, quien dice “me basta con lo que soy”». ³⁵

Y siempre teniendo como norte aquella sentencia atribuida a otro de esos siete sabios, Quilón de Esparta, y que estaba inscrita en el oráculo de Delfos: «conócete a ti mismo». Pueden decirnos que es una tarea ímproba o ardua...Y así es, y sin embargo podemos hacer nuestro el final de Spinoza en su *Ética*: «... y arduo, ciertamente, debe ser lo que tan raramente se encuentra. En efecto: si la salvación estuviera al alcance de la mano y pudiera conseguirse sin gran trabajo, ¿cómo podría suceder que casi todos la desdeñen? Pero todo lo excelso es tan difícil como raro». ³⁶ *Per aspera ad astra*: por el sendero de las dificultades, se accede a las estrellas.

c. Interacción eutonista-alumno/s. El clima

El eutonista es responsable de crear un clima de respeto mutuo entre él y los alumnos y, de los alumnos entre sí, en el cual sea posible el crecimiento personal y grupal.

Es importante generar el clima donde se den las *condiciones del encuentro*. Estas son: respeto, libertad, generosidad, con-

35- SAN AGUSTÍN, «Sermones», en *Obras completas de San Agustín*, tomo XXV, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos (B.A.C.), 1984, p. 464 [sermón 306 B 2].

36- SPINOZA, B., *Ética demostrada según el orden geométrico*, Madrid, Trotta, 2000, p. 269.

fianza en el otro, fe en el proceso, autenticidad, lo cual, en la práctica es seguir la «actitud eutónica», relatada en los párrafos anteriores. Estas condiciones hacen que el espacio donde se da la clase de eutonía se transforme en un verdadero ámbito donde pueda desplegarse el ser de cada uno, con originalidad y creatividad. Será posible entonces, acceder al descubrimiento de una «experiencia reversible», esto es, la potencialidad de enriquecimiento mutuo, una doble direccionalidad de la experiencia. Para que esto se dé, es indispensable el respeto, la aceptación de la autonomía del otro para tomar posibilidades y ofrecer otras. Y esta reciprocidad en el encuentro se da no solo en el vínculo eutonista-alumno, sino entre los alumnos entre sí, y ellos y el entorno.

La conformación de ese ámbito, sitio de seguridad, respeto y confianza, confiere un sentido y verdadera sacralidad o espiritualidad a lo que sucede en el encuentro eutónico; se constituye un verdadero *témenos* —entre los griegos, recinto delimitado, sagrado, consagrado a la oración, alejado de lo secular, que C. G. Jung retoma como ese lugar de seguridad en el que se puede establecer un contacto con lo profundo—.

En otras disciplinas, como por ejemplo, la *Consultoría Psicológica*, a la creación de ese ámbito se lo llama *clima*. Andrés Sánchez Bodas —pionero de esta disciplina en Argentina— señala que «quien brinda ayuda precisa generar una relación en la cual el clima vincular posibilite la emergencia de los autorrecursos del consultante, fuente de los verdaderos y permanentes cambios».³⁷

Estar abiertos al encuentro es, como dice Bollnow, esencial, pues se trata de una experiencia que «conmueve a los indivi-

37- SÁNCHEZ BODAS, A., *¿Qué es el Counseling?*, Buenos Aires, Editorial Lector, 2003, p. 101.

duos en lo más íntimo y es determinante en su relación total con la realidad».³⁸

6. Objetivos de la eutonía

Existen *objetivos específicos* que el eutonista plantea en cada clase; los mismos no son nunca metas a alcanzar o cumplir, sino la invitación a vivir un *proceso*, el convite a emprender un camino posible para recorrer, cuyos resultados pueden diferir de un alumno a otro, e incluso, en la misma persona, de un tiempo a otro. Son ejemplo de estos objetivos: «explorar la columna vertebral», «movimiento para los hombros», «vivenciar el movimiento propio», «creatividad», «alivio de tensiones», «habitar el cuerpo», «encuentro del bienestar», «contacto con uno mismo», «vincularidad»... Son variadas las posibilidades.

Más allá de esos objetivos específicos de cada clase o ciclo de clases, existen *objetivos subyacentes*, siempre presentes, que recorren transversalmente todo abordaje eutónico. Son la clave de la eutonía, y a ellos apunta la disciplina. Estos son:

- a. *Formación del yo observador.*
- b. *Desarrollo de la sensibilidad.*
- c. *Fluctuación del tono.*

a. Formación del yo observador

Sabemos que la práctica de la eutonía se aboca a la observación y toma de conciencia de sensaciones en la piel, registro de

38- BOLLNOW, O., *Introducción a la filosofía del conocimiento. La comprensión previa y la experiencia de lo nuevo*, Buenos Aires, Amorrortu editores, 2001, p. 163. En este libro, el autor enfatiza en lo que llama «la comprensión previa abierta» y «la experiencia de lo nuevo», recurriendo al concepto de Dilthey de buscar una «experiencia total, sin mutilación» (cfr. pp. 162-165).

los huesos, el espacio interno del cuerpo, movimientos sutiles de huesos, articulaciones, músculos y órganos, la conciencia de pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones que nos recorren... Esta práctica, continua y prolongada, deviene en la formación de un *yo observador*, una conciencia presente, que se halla por detrás de los contenidos mentales (pensamientos, sentimientos, percepciones), una conciencia no confinada a ningún estado mental, y allí reside su capacidad de liberación auténtica y ecuanimidad. Se trata de un observador que está por detrás del yo pensante; una entidad que opera por detrás del fluir de los pensamientos; se ancla en la mirada interior actual, en la captación la realidad psicocorporal, en tiempo presente.

El proceso de formación de este *yo observador eutónico*, cuyo elemento primordial es la *conciencia*, sucede por la práctica misma a que invita la eutonía, esto es:

1º) En primer lugar la disposición a indagar en la experiencia corporal, lo cual implica un acuerdo tácito al iniciar una sesión de eutonía, entre eutonista y alumno/s.

2º) El segundo momento es protagonizado por la *atención* —una de las cualidades de la conciencia—, esto es, la sugerencia a llevar la atención a lo que sucede en nuestro interior a través de las sensaciones corporales. Por ejemplo: el eutonista da la consigna: «coloquen una vara de bambú en la espalda, y lleven la atención a las sensaciones que esto genera»; el alumno puede sentir diversas sensaciones: dolor, incomodidad, placer, etc. El hecho de poner la atención en los procesos corporales, confirma algo ya conocido por el practicante (por ejemplo, un dolor) o patentiza algo que era latente (por ejemplo, una contractura que descubre con el contacto del elemento, inadvertida antes). El eutonista invita a tomar conciencia también a las emociones, imágenes o recuerdos que aparezcan en ese momento, observándolos sin juzgar, simplemente observar, con una actitud neutral y gentil hacia uno mismo.

Es en esta instancia, cuando surge una conciencia, o mejor, una autoconciencia de las sensaciones y emociones más vívidas, que permite distinguir con mayor riqueza esas sensaciones y emociones, es decir la vivencia.

3º) Después sobreviene una tercera instancia en la que se apela a la *intención* –otra cualidad de la conciencia–, por ejemplo, a través de consignas del tipo: «no resistan o no tensionen la musculatura, permitan alivianar o desactivar aquellos espacios donde hallen dolor o incomodidad»; esto puede traducirse en un «no hacer», en el sentido de permitir que la experiencia se manifieste tal cual es, dejando de lado todo impulso de controlarla o combatirla. Ese permitirse «no hacer o no saber» abre la posibilidad de atención serena y profunda.

Emerge una actitud abierta, pletórica de asombro y colmada de maravilla ante el ser, propia del niño. Es la misma capacidad de sorprenderse que lleva al conocimiento, incluyendo al conocimiento de sí, siempre perfectible... la misma que impulsó al hombre a filosofar, a preguntarse por la existencia de los entes, de sí mismo y de Dios...

Aquellos tres momentos de *disposición, atención e intención* pueden erigir a la eutonía en escuela de meditación, como algunas veces se ha dicho,³⁹ ya que muchas de las técnicas meditativas parten de la atención puesta en la percepción y la experiencia, esa conciencia plena, que es precisamente el invitación de la eutonía –con la salvedad, de las finalidades diferentes de cada una, como explicará Marcel Gaumond en sus páginas,

39- La formación del *yo observador* toca la dimensión espiritual de la eutonía, que Gerda comprendía cabalmente, pese a que no ha escrito al respecto. Félix Morrow fue quien en un texto incluido en la versión inglesa del libro de Gerda Alexander –traducido en nuestro medio por Marcela Arias Uriburu– ha esbozado el tema. Marcel Gaumond se refiere al mismo en el capítulo 1 de su libro incluido en este volumen (ver nota número 7, en pp. 167-168).

más adelante,⁴⁰ y asimismo diferirían en el estado al cual se accede con su práctica, a lo cual se refiere Gerda Alexander en su conferencia en Quebec, ante analistas junguianos—. ⁴¹ La eutonía deviene, entonces, en el lenguaje del alma occidental, como solía decir Gerda Alexander.

Este aspecto fundamental de su práctica —la formación del *yo observador*—, instala la base para cualquier camino que desee emprenderse hacia el autoconocimiento y el crecimiento personal o espiritual. La instancia basal necesaria es aprender a observarse. La eutonía finca este aprendizaje dirigiendo la atención a los procesos corporales, a los ritmos internos, a los pensamientos, sentimientos y todo lo que sucede en el interior de cada uno, observándolos como si fueran objetos flotando en las aguas de un río. Todos los principios eutónicos —que analizaremos más adelante— confluyen hacia este objetivo y colaboran para fundar una presencia, una *conciencia de sí*, que en el ingenuo vivir, no aparece, o lo está solo de modo embrionario. Es despertar la conciencia, primero durante la clase o taller, más luego, esa presencia perdura y aflora en diferentes momentos del diario vivir, durante la actividad cotidiana, en los intercambios vinculares, en la toma de decisiones.

En la práctica de la eutonía se evidencia el acceso a niveles de profundidad capaces de operar cambios valorativos que generen una apertura de conciencia y cambios conductuales como consecuencia de la conformación del observador consciente.

40- Se explaya en el tema Marcel Gaumond al relatar «Mi primer contacto con la eutonía» (pp. 173 y siguientes).

41- El discurso pronunciado por Gerda donde relata una sesión experimental llevada a cabo en el *Centre national de recherche scientifique*, se incluye en este volumen en el capítulo «La eutonía, una vía de enraizamiento» (ver pp. 143-159) (pp. 173 y siguientes)..

¿Qué es la conciencia?

Conciencia etimológicamente proviene del latín *conscientia* conocimiento compartido, y de *cum scientia*, conocimiento con; y del griego *syneidetia*, co-conocimiento, conocimiento con uno mismo. Su concepto y alcances son amplísimos, por lo que circunscribo el término, de modo general, considerando que es el saber de sí mismo y el mundo exterior; la percepción y reconocimiento del propio ser y sus relaciones con el mundo exterior; el conocimiento que el humano alcanza de su existencia, sus estados y actos, y de su entorno, así como del diálogo entre ambos.

En el lenguaje habitual suele confundirse conciencia con pensamiento, pero estrictamente hablamos de *conciencia* en el sentido de un modo de captación y elaboración no ceñido estrictamente al pensar, sino abarcativo de otras funciones existentes congénitamente en el individuo: intuir, sentir y percibir.

La actividad de la conciencia no es continua sino que es intermitente, discontinua, a diferencia del inconsciente, que es un *continuum*, un estado constante. Actualmente surgieron nuevos paradigmas respecto del funcionamiento de la conciencia que abonan la teoría de la «conciencia discreta», en el sentido de que la captación consciente se da de manera intermitente. De modo que, si bien nuestra conciencia pareciera funcionar de modo continuo, armando una percepción global sostenida de lo que nos rodea, sin interrupciones, en verdad, nuestro cerebro recogería información sensorial puntual a intervalos de tiempo, como una cámara que toma fotos instantáneas. Desde este marco conceptual, la conciencia aparece a intervalos de tiempo, con brechas de inconsciencia entre medio.

Entonces, el anhelo es el despertar de la conciencia humanamente posible, haciendo que las brechas inconscientes a lo largo del tránsito vital, se reduzcan, posibilitando una experiencia vital plena.

La eutonía entrena lo que se denomina *atención dividida*, que es la posibilidad realizar varias tareas al mismo tiempo; en nuestro caso, de estar consciente de sí, y a la vez percibir la presencia del otro y el contexto, y percatarse de la dialéctica entre ambos mundos; estar atento a una conversación, o cualquier situación que estemos viviendo, reconociendo el afuera y a la vez las resonancias internas, de modo que se aprende a existir despierto. Estar presente en la propia vida, para que ella no sea «lo que sucede mientras estamos haciendo otra cosa».

En las clases grupales, la práctica de contacto con otros estimula la *conciencia difusa*, manteniendo la conciencia de sí; esa capacidad para percibir el entorno; una actitud de atención generalizada que permite percibir climas, matices de sentimientos, sonidos, formas, colores, situaciones tanto como lo que se halle en el centro de la atención. Sería algo así como la luz difusa de una lámpara, que si bien parte de un centro, ilumina un radio amplio, alumbra rincones, proyecta su luz hacia un espacio mayor. Y esa irradiación se advierte... Claro ejemplo de eso es la atención materna: la madre, mientras conversa con una amiga, es capaz de darse cuenta de lo que está sucediendo a sus hijos que están jugando a cierta distancia. Y también, es posible notar que cuando ella deja de sostener esa conciencia, para focalizarse solo en un punto de su interés, los niños se acercan a interrumpir su atención concentrada, reclamando presencia.

Con la práctica, comienza a aparecer una cualidad de conciencia más intensa, receptiva e interactiva, que da brillo a todo aquello en lo que se posa y a la vez, dinamiza el interior. Se establece un diálogo fluido entre el mundo interno y el externo, interactuando y nutriéndose, en un intercambio espontáneo y mutuamente enriquecedor. Sucede en la comunicación con el otro o en la creación artística y en la vida misma. Este tipo de integración puede plasmarse en la imagen del artista durante el proceso de creación, con su atención focalizada en las palabras

escritas, o los trazos de su pincel, y a la vez en el papel en blanco o en todo el lienzo; la interacción de lo que se plasma, lo que aparece, aun los errores, impulsan otra respuesta nueva, que antes no existía, y otra más... de modo mágico, enaltecido, donde se pierde noción del tiempo, y algo nuevo nace.

Lo invisible, lo inefable de la presencia, de la calidad de la conciencia, se percibe. Da peso a la existencia. Es un «estar en el mundo», consistente, vital.

En el siguiente cuadro sintetizo las características del *yo observador* eutónico:

CARACTERÍSTICAS DEL YO OBSERVADOR	Neutralidad: No juzga, no critica.
	Ecuanimidad: No toma partido entre opuestos. Cesa el «tironeo».
	Incondicionalidad: No es afectado por las circunstancias. No es llevado por ellas.
	Presencia: Es conciencia atenta. Implica estar ahí, vivo.
	Aceptación: Permite que la experiencia se manifieste. No pretende controlarlo todo.

Dificultades prácticas en la formación del yo observador

La formación del *yo observador* requiere cierto entrenamiento; es un proceso que como tal, implica un tiempo, requiere de paciencia, espera para su logro, y compromiso con la práctica.

Algunas de las dificultades que pueden aparecer en ese proceso son las siguientes:

- *Distracciones*: es normal que en el transcurso de la clase, como sucede a lo largo de la vida cotidiana, aparezcan distracciones ya que la capacidad humana de atención es acotada, y lo real es que la presencia consciente se da por intervalos, más o menos prolongados. Como contrapartida, el hecho de percatarse de tales interrupciones implica que de algún modo, el observador se ha instalado, para señalarlas. Estas distracciones pueden ser simple desatención, o tal vez, preocupaciones por temas específicos, pensamientos circulares...En esos momentos, vale reconocerlos e instalarse legitimando la preocupación propia, y tal como le sugeriríamos a alguien querido preocupado, proponernos internamente ocuparse del tema al finalizar la clase o más tarde. Una imagen útil para esta dificultad es la idea de que esas distracciones son como globos que pueden volar hacia lo alto, llevados por el viento, que en todo caso en otro momento, podremos recuperar.

- *Control*: el «tratar de» sentir o percibir determinada sensación o percepción, dificulta la observación de lo que es, tal como es. Aparece entonces, un forcejeo interno que aleja de la verdadera observación. Es allí, que funciona el «darse cuenta», para instalarse en un observador diferente.

- *Lo estrictamente mental*: durante la observación, puede surgir la tendencia a describir mentalmente lo percibido o lo sucedido, a analizar o explicar a modo de relato, la vivencia. Esto, paraliza la espontaneidad e interrumpe

el fluir de las percepciones. La mirada eutónica, invita a ubicarse por encima de estos mecanismos, abarcándolos a su vez con la observación, junto con lo real observado.

- *Apego a imágenes externas*: para fomentar la actitud del observador consciente, es acertado desapegarse de los conocimientos teóricos o las imágenes conocidas o estudiadas de las diferentes partes del cuerpo, y centrar la atención en lo que realmente se percibe; deslindar lo que «sabemos» por haberlo visto o estudiado, explorando otro modo de acceso al conocimiento, desde el percibir, el sentir. En las clases de eutonía, se suelen mostrar imágenes del cuerpo o los huesos reales o la maqueta del esqueleto, pero esta presentación es solo a efectos de dar algunas pautas del «mapa» a recorrer, siendo la verdadera búsqueda, el explorar el propio cuerpo y el encuentro de las propias vivencias, ya que sabemos que «el mapa no es el recorrido». A veces, es preferible acercar el material visual o volverlo a exhibir, luego de realizar la experiencia eutónica.

- *Juicios o valoraciones*: suele ocurrir que al hallar determinada dolencia o incomodidad o una característica, aparezca la justificación, el indagar las causas o el juicio de valor positivo o negativo. La observación eutónica invita a darse cuenta de ellos, y dejarlos de lado, para volver con la atención a lo que es o a lo que sucede, sin juicios, causas o valoraciones. Se trata de observar sin evaluar. Observar claramente todo aquello que es percibido, oído, tocado, sentido, sin mezclarlo con una evaluación o una crítica.

Durante la práctica pueden despertarse imágenes internas o recuerdos, visuales, táctiles, sonoros, olfativos como parte de los contenidos inconscientes que pueden aflorar a partir del estado al que se accede en eutonía. Tales contenidos suceden y

son captados por el *yo observador* eutónico. Al finalizar la clase podrían verbalizarse y/o ser plasmados en dibujos, pinturas, modelados. Al establecerse una dinámica con ellos, se da cabida a la autorregulación e integración de los mismos a la conciencia y la elaboración de sentido. Esos contenidos pueden reaparecer en otros momentos aun alejados de la clase. Es valioso tener en cuenta todo este material emergente y confrontar sus elementos, para lo cual puede ser apropiado el método de la *imaginación activa*, creado por Jung, que describiré en la parte III capítulo 3 de este libro. Igualmente, tal material puede ser llevado posteriormente, al contexto de otras terapias o análisis que esté llevando a cabo la persona; en el caso del análisis junguiano podría aplicarse las técnicas de *analogía* y *amplificación*, como explicará Marcel Gaumond en la parte II, capítulo 5.

b. Desarrollo de la sensibilidad

Sensibilidad se define como la capacidad propia e inherente de todo ser vivo de captar *sensaciones*, a partir de los órganos sensoriales, y responder a los estímulos recibidos. Existe otra sensibilidad nacida desde puntos del cuerpo hacia el sistema nervioso central, a partir de las aferencias sensoras: la *cinestesia*, que abarca la sensibilidad visceral o *interoceptiva* y la postural o *propioceptiva* —cuyos receptores se hallan en articulaciones, músculos, tendones y aparato vestibular (oído interno) y permiten la percepción de la ubicación del cuerpo en el espacio, la regulación del equilibrio y la sinergia (acciones coordinadas) para el movimiento—. Otra acepción, abarca la capacidad natural del ser humano de sentir *emociones* y *sentimientos*.

La eutonía evoca la sensibilidad en todas estas manifestaciones. Vivifica la captación de sensaciones físicas a partir del tacto y el contacto; dinamiza los canales sensoriales que nos vinculan al mundo por medio de la escucha atenta, la exploración visual,

la degustación, el olfato, el toque; también, la propiocepción, al volcar la atención sobre la ubicación o el movimiento del cuerpo y la interocepción al atender a las sensaciones viscerales, los procesos corporales internos, respiración, latidos...Y, además, motiva al encuentro de emociones y sentimientos que afloran al acceder a rincones íntimos del ser, que despiertan ante el contacto eutónico. El primer escalón del camino propuesto por la eutonía implica la puesta de *atención* y la *percepción* de esos sentires.

Pero la labor propuesta no queda allí, sino que aparece un estadio más que es la *conciencia* de las sensaciones, emociones y sentires, lo cual implica una elaboración posterior, un «darse cuenta», puesto que se trata de un abordaje consciente de esas instancias. El papel de la *conciencia* puesta en lo sentido es lo distintivo y lo que genera los efectos constatables en la práctica.

Un tercer momento es la respuesta a lo sentido o percibido, que surge de la interacción sensación-emoción-percepción sin que prime ninguna, y en una tarea simultánea e integrada, profunda y *organísmica*, donde confluye lo orgánico y lo anímico; es congruente y no forzado, espontáneo y natural, en contacto auténtico.

Este tercer momento es la fase de síntesis, superadora, donde se conserva lo experimentado, lo vivenciado con lo captado y percibido constituyendo una nueva y enriquecida unidad, desde la cual aflora una actitud, conducta o posicionamiento nuevos.

Más allá de esto, a raíz de experiencias vividas durante la práctica de la eutonía, como percepción de colores a lo largo de la columna vertebral o habitando diferentes espacios corporales, como así también la captación de lo que llamamos *espacio radiante*, traducido en la sensación de «estar flotando» o rodeados por una nube, entre otras, podríamos plantearnos la posibilidad de contacto con espectros más sutiles a los que accederíamos no

con el sistema corpóreo-mental, sino con otra sensibilidad sutil estimulada por la eutonía.

c. Fluctuación del tono

La *fluctuación consciente del tono* está en el centro mismo de la eutonía, desde su definición –de la eutonía– como «*la tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante y ajustada al estado y actividad del momento*».

La *fluctuación del tono* es un objetivo siempre latente en las clases de eutonía, y además, puede proponerse un abordaje directo, como objetivo manifiesto a desplegar en la clase.

Fluctuación significa variación, oscilación. Aquí, nos referimos a las oscilaciones del tono psicofísico y emocional del individuo, que se dan continuamente en el diario vivir. Lo distintivo del trabajo eutónico es la conciencia puesta en ese proceso. La observación consciente o la intención están dirigidas a la variación o regulación de esos tonos.

¿Qué es el tono?⁴²

Este es el tema nodal del abordaje eutónico ya que es aquí donde convergen con claridad, los procesos somático, neurovegetativo y psicológico-espiritual. El *tono*, manifestación de la *función tónica* de la musculatura estriada, es la base de la construcción corporal y verdadera piedra angular de la unidad funcional que constituye el ser humano donde no existen fronteras entre cuerpo y alma.

El *tono muscular* es el estado de semicontracción permanente en que se encuentra el manto muscular, registrable electromiográficamente cuando el músculo está en reposo. Se refiere

42- Para un abordaje más amplio de este tema sugiero la lectura del libro de ODESSKY, A., *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, Editorial Lugar, 2003.

a la actividad o tensión de base, necesaria para la vida. Es la manifestación de la *función tónica*, por la cual se mantiene la postura corporal, el equilibrio y gracias a la cual el cuerpo está preparado para dar respuesta a las demandas de la vida cotidiana. Y también, cumple una función afectiva, al posibilitar la reacción y expresión de las emociones. Esta función se sostiene por diferentes estratos del sistema nervioso, tanto a nivel medular como central, y no puede ser modificada conscientemente sin un entrenamiento adecuado.

Es el componente de la tensión muscular que escapa al control consciente y voluntario, sostiene la postura, prepara al cuerpo para la acción y manifiesta estados emocionales y mentales, la repercusión ambiental, las improntas culturales y las vivencias personales.

A través de la *función tónica*, el manto muscular reacciona a estímulos externos e internos —lo cual incluye pensamientos, ideas y creencias acerca de nosotros mismos y el mundo—, y expresa nuestro interior, y siendo esa función ajena al control voluntario, es manifestación de los contenidos inconscientes. Esta es la llave que brinda la eutonía para el acceso a esos contenidos a través de la regulación tónica, y consecuentemente, la modificación de patrones posturales donde subyacen emociones inconscientes, que conllevan conductas y actitudes en la vida personal y en los vínculos.

Este es el fundamento biológico por el que no puede hablarse propiamente de un límite tajante entre los fenómenos motores y los considerados psíquicos. El cuerpo es una unidad en la que un acontecimiento psíquico aun no madurado, puede representarse mediante una expresión motora, antes de que se produzca una clara idea de lo sucedido o una formulación verbal. Es decir, la manifestación corporal puede ser previa a la toma de conciencia; por ejemplo sentir temblor en los miembros inferiores, antes de percibir el miedo.

En mi propio proceso con la eutonía –cito mi experiencia a los fines didácticos, de modo de clarificar con la práctica estas afirmaciones– descubrí que tenía el tórax en actitud inspiratoria, esto es, las costillas elevadas, como «sacando pecho»; una actitud corporal que parecía decir «hacer frente a la vida, con agresividad, vigor, empuje...». Esa actitud que fui armando inconscientemente, por diferentes circunstancias o creencias para emprender el camino de la vida, seguramente me sirvió para afrontar algunas vicisitudes o transitar ciertos acontecimientos; pero luego, se fue instalando en un modo de ser y actuar enérgico, que con el tiempo, devino en incomodidad y dificultades vinculares. La toma de conciencia de esa actitud corporal me llevó a replantearme esos modos de ser y estar, y fui accediendo a la posibilidad de fluctuación tónica en esos espacios, lo que me permitió modificar ese patrón postural/emocional con el trabajo eutónico, y consecuentemente, mi actitud y acciones.

«Existen distintas teorías a partir de las cuales ha intentado ser explicada la singularidad del tono muscular. Ellas han puesto énfasis en:

- el diálogo tónico entre madre e hijo,
- actitudes emocionales instaladas,
- perturbaciones psíquicas,
- representaciones de estados psicológicos ya superados,
- imitación de actitudes o movimientos,
- adopción de estilos,
- experiencias de forzamiento del desarrollo neuromotor,
- alteraciones de la percepción corporal en el espacio.»⁴³

43- ODESSKY, A., *op.cit.*, p. 27.

Concepto de *distonía*

Gerda Alexander abocada a la cuestión de la relación cuerpo-mente en los procesos vitales, postuló como óptimo aquel estado en el que se logra un equilibrio dinámico, entendiendo por tal, la capacidad de fluctuación entre los diferentes grados de tonicidad muscular, lo que posibilita la adaptación constante a los requerimientos de la situación o del estado en que el individuo se encuentre, se despliegue o a su actividad del momento.

La ausencia de esa capacidad de fluctuación en un área o varias, o de la totalidad corporal, caracteriza lo que se denomina *distonía* o *zonas distónicas*. Es decir, son tales, aquellas regiones que carecen o han perdido su capacidad de fluctuación tónica, quedando fijadas en un tono, sea alto (*hipertonía*), medio o bajo (*hipotonía*).⁴⁴

Siguiendo a Odessky, existen *distonías neuromusculares*, por ejemplo, alteraciones en un *tono alto* que tienen por consecuencia acortamientos musculares, que se fijan generando posturas con limitación de movimiento, que a veces presentan cierta capacidad de fluctuación, aunque acotada, y ante estímulos tónicos externos –climáticos, esfuerzos– o internos –tensión psíquica– que aumenten la tensión, pueden entrar en una situación crítica (contracturas). La tensión crónica de esas zonas provoca déficits de irrigación, que a su vez traen trastornos metabólicos locales y tendencia a procesos degenerativos articulares (disco-patías, hernias de disco), lo que agrava la tensión muscular y las vías reflejas vegetativas. Cuando las tensiones crónicas se instalan tempranamente o son muy intensas acarrearán des-ejes en la estructura ósea (cifosis, escoliosis, actitudes inspiratorias o espiratorias...). También estas *distonías* pueden ser de *tono bajo*

44- Estas nociones no deben ser confundidas con situaciones de hiper o hipotono con daño neurológico.

y se traducen en inestabilidad articular, bajo tono abdominal, pesadez en los miembros inferiores.

Asimismo pueden presentarse *distonías neurovegetativas* con predominio vago-tónico o simpático-tónico, que importan trastornos funcionales en diferentes órganos o sistemas. Dada la interacción entre los sistemas somático-muscular y vegetativo, ambos tipos de *distonías* pueden presentarse vinculadas.

La fijación en *tono medio* se caracterizaría por una reducción del espectro emocional.⁴⁵

7. Consignas y lenguaje

La herramienta fundamental de las clases de eutonía es *el contacto*, y en las clases grupales, este se vehiculiza a través de la palabra. Por esto, la utilización del lenguaje es un ítem de primordial relevancia: precisión y claridad son cualidades que no pueden faltar. Con suma elocuencia, Sigmund Freud ha escrito que «las palabras fueron originariamente ensalmos, y la palabra conserva todavía hoy mucho de su antiguo poder ensalmador. Mediante palabras puede un hombre hacer dichoso a otro o empujarlo a la desesperación, mediante palabras el maestro transmite su saber a los discípulos, mediante palabras el orador arrebat a la asamblea y determina sus juicios y sus resoluciones. Palabras despiertan sentimientos y son el medio universal con que los hombres se influyen unos a otros. Por eso, no despreciemos el empleo de las palabras en la psicoterapia y démonos por satisfechos si podemos ser oyentes de las palabras que se intercambian entre el analista y su paciente».⁴⁶

45- Cfr. ODESSKY, A., *op. cit.*, pp. 26-29, 38-39 y 49-50.

46- FREUD, S., «Conferencias de introducción al psicoanálisis», en *Obras Completas*, volumen 15 (1915-16), Buenos Aires, Amorrortu, 1994, p. 15.

Las consignas siempre instan a un derrotero, pero no son una orden a obedecer. Es importante la elección de las palabras al armar una consigna, ya que ellas no deben sugestionar ni apelar a la imaginaria, puesto que la eutonía no opera sobre la base de procesos de constitución de imágenes acerca del funcionamiento del propio cuerpo; sino que por el contrario, desarrolla la capacidad de sentirlo o percibirlo en todos sus aspectos, sin recurrir a fantasías.⁴⁷

En el cierre de la clase o taller, en la rueda final entre los participantes el lenguaje es protagonista, y aquí, con gran dinamismo por el intercambio que se genera. Este es un espacio apto para la práctica de la «comunicación no violenta», que implica hablar desde lo que cada uno siente, no juzgar ni interpretar ni a sí mismo, ni al otro, no emitir juicios de valor ni dar consejos y dar espacio al silencio.

La posibilidad de poner en palabras rearma, revincula, nos sana, ya que en el malestar o la enfermedad suele haber una desvinculación de la connotación simbólica. La palabra narra, nos revela, carga de sentido, desambigua, nos devuelve al ser simbólico conectado a las estrellas. Además, tiene el poder de transformar un lugar en un ámbito –como veremos con López Quintás–. Para el filósofo griego Platón, las palabras se hallan ligadas a lo real, y aunque Borges estuviera en las antípodas de la visión platónica –era nominalista–, para el fin que persigo, es muy adecuado su poema *El Golem* –cuyas primeras estrofas transcribo–, donde se describe de manera exquisita, el pensamiento del griego:

47- Cfr. ODESSKY, A., *op. cit.*, p.104.

Si (como el griego afirma en el Cratilo)
el nombre es arquetipo de la cosa
en las letras de *rosa*, está la rosa
Y todo el Nilo, en la palabra *Nilo*

Y, hecho de consonantes y vocales,
habrá un terrible Nombre, que la esencia
cifre de Dios y que la Omnipotencia
guarde en letras y sílabas cabales.

Adán y las estrellas lo supieron
en el Jardín. La herrumbre del pecado
(dicen los cabalistas) lo ha borrado
y las generaciones lo perdieron.⁴⁸

Elaboración de un vocabulario para las emociones

En la práctica, en la ronda de cierre, frecuentemente utilizamos palabras vagas o generales, como «me siento bien», o «mal», lo que impide o dificulta tanto a quien escucha como a nosotros mismos conectar con lo que realmente sentimos.

A continuación brindo una lista elaborada por Marshall Rosenberg⁴⁹ con algunos agregados míos, que puede ayudar a expresar sentimientos o describir con claridad un amplio abanico de estados emocionales.

48- BORGES, J.L., «El otro, el mismo» (1964), en *Obras completas: edición crítica*, tomo II, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010, pp. 437-439. *Cratilo* refiere a un personaje que aparece en un conocido diálogo de Platón y que da nombre al texto, donde se trata la cuestión de la conexión entre lenguaje y realidad.

49- ROSENBERG, M., *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*, Buenos Aires, Gran Aldea Editores, 2010, pp. 55-56.

Lista de sentires cuando las necesidades y/o deseos están satisfechos:

abierto	conmovido
absorto	contento
acompañado	cordial
activo	cuidado
afectuoso	decidido
afortunado	descansado
agradecido	deslumbrado
alegre	despejado
alerta	despierto
aliviado	despreocupado
amado	dichoso
animado	divertido
apacible	efusivo
apasionado	embelesado
asombrado	emocionado
atraído	emprendedor
audaz	enamorado
benévolo	encantado
calmado	enérgico
capaz	energizado
cariñoso	enternecido
cautivado	entusiasmado
cómodo	equilibrado
compasivo	esperanzado
competente	estimulado
complacido	estupendo
completo	eufórico
comprensivo	exaltado
comprometido	excitado
confiado	expansivo

expectante
exuberante
exultante
fascinado
feliz
fortalecido
fuerte
generoso
gozoso
humilde
iluminado
ilusionado
independiente
inspirado
integrado
interesado
intrépido
intrigado
jovial
liberado
libre
lúcido
maravillado
mimado
motivado
optimista
orgullosa
pleno
pletórico
preparado
próspero
protegido
prudente

querido
radiante
realizado
reconfortado
regocijado
relajado
renovado
respetado
satisfecho
seguro
sereno
sociable
sorprendido
sosegado
tierno
tranquilo
valeroso
valiente
vigoroso
vital
vivo

**Lista de sentires cuando las
necesidades y/o deseos no
están satisfechos:**

abandonado
abatido
abrumado
aburrido
acobardado
afligido
agitado
agobiado

agotado	derrotado
aislado	desalentado
alarmado	desamparado
aletargado	desanimado
alterado	desazonado
amargado	desconcertado
angustiado	desconfiado
ansioso	desconsolado
apagado	descontento
apático	descorazonado
apenado	desdichado
aprensivo	desencantado
arrepentido	desengañado
asqueado	desesperado
asustado	desgraciado
atemorizado	desilusionado
aterrado	destrozado
aterrorizado	desvalido
aturdido	disgustado
avergonzado	distanciado
cansado	dolido
celoso	embroncado
confuso	enfadado
conmocionado	enfurecido
consternado	enojado
contrariado	escandalizado
culpable	escéptico
débil	estancado
debilitado	exasperado
decaído	fastidiado
decepcionado	fatigado
defraudado	frío
deprimido	frustrado

furioso	postrado
hastiado	preocupado
herido	reacio
horrorizado	receloso
hostil	rencoroso
impaciente	resentido
impotente	retraído
incapaz	sobresaltado
incómodo	solo
indeciso	susceptible
indefenso	temeroso
indiferente	tenso
indignado	trastornado
inestable	triste
infeliz	vencido
inferior	
inquieto	
inseguro	
intranquilo	
inútil	
irascible	
irritado	
malhumorado	
melancólico	
molesto	
mortificado	
nervioso	
paralizado	
pasivo	
perezoso	
perplejo	
perturbado	
pesimista	

8. Elementos auxiliares

Las clases de eutonía grupales se llevan a cabo en salones, preferentemente con piso de madera, con espacio suficiente acorde al número de alumnos. Es importante que el lugar esté debidamente climatizado, tanto en época invernal, como en temporada de calor.

Habitualmente, los alumnos utilizan una manta o colchoneta fina, para acostarse sobre el piso. Se puede proponer la utilización de sillas, que cuenten con la estabilidad necesaria, a aquellas personas que no puedan acostarse de espaldas (decúbito dorsal) sobre el piso, ya sea por falta de movilidad para llegar a esa posición o dificultad para levantarse desde el suelo—debido a diferentes situaciones—. Otras personas sienten malestar—náuseas, mareos— al permanecer acostados, que podrían alivianarse con la utilización de un almohadón triangular que mantenga el torso ligeramente elevado, o un almohadoncito a nivel cervical, que posibilite un apoyo cómodo de la cabeza. Estos inconvenientes en una persona pueden no presentarse en todas las clases, o incluso con el transcurso del tiempo de trabajo se pueden ir superando, por lo que es aconsejable la invitación por parte del eutonista, cuando estime que es posible, al intento de la actividad o posición que antes se dificultaba. E igualmente, el eutonista debería enfatizar en la toma de conciencia de esas molestias, y abrir la oferta de opciones en cuanto a modificación de posiciones corporales, cambios de elementos, adecuación de las consignas a las posibilidades de cada uno, de modo de ofrecer un camino a la búsqueda de aceptación de las limitaciones.

Los elementos auxiliares que se usan en eutonía son: varas de bambú, castañas, pelotitas de tenis, cubos o cuadrados de goma espuma, bolsitas de semillas de diferentes tamaños, pelotas de variados tamaños y densidades, etc.

El encuentro con los objetos auxiliares se inicia con una exploración de los mismos desde el contacto táctil, en pos de percibir texturas, formas, temperaturas. Luego, puede proponerse la exploración con otros sistemas sensoriales como el olfato o el oído. Con esta misma intención de conexión sensorial, es interesante incluir trabajos con trocitos de chocolate o pasas de uvas, por ejemplo, realizando una «degustación eutónica», lo cual despierta el placer desde lo gustativo; o la incorporación de música como elemento auxiliar.

Exploración de una «realidad abierta», manantial de creatividad

El trabajo en eutonía habilita, al decir del filósofo Alfonso López Quintás, la «creación de ámbitos» o la «exploración de una realidad abierta», lo cual se da por la conversión de objetos y realidades objetivas en fuente de posibilidades, en manantial de creatividad, en nuestro caso a partir de la realidad corporal y la utilización de los elementos auxiliares.

En varias de sus obras López Quintás explica que una *realidad cerrada* es la que está ahí sin tener relación alguna conmigo; por ejemplo, una tabla cuadrada que veo en el taller de un carpintero. En este momento, no me ofrece posibilidad alguna para realizar la actividad que tengo entre manos. La veo, por tanto, como un mero «objeto», una *realidad cerrada*. Pero, figuremonos que pinto en ella unos cuadraditos en blanco y negro. Esta sencilla operación convierte la tabla en tablero. He aquí la primera transfiguración. La tabla se ha convertido en *realidad abierta* porque ahora es capaz de ofrecernos posibilidades para jugar en ella al ajedrez o a las damas. Es una realidad que se abre a nosotros para permitirnos jugar, crear jugadas, tender a una meta, ejercitar la imaginación... Por ser una *realidad abierta* y abarcar cierto campo, vamos a llamarla ámbito de realidad, o sencillamente ámbito. Como tal, tiene un rango superior a la

tabla vista como objeto. Si convenimos en que la tabla como objeto pertenece al nivel 1, el tablero —como campo de juego— tiene una categoría superior, pertenece al nivel 2. Acabamos de descubrir dos tipos de realidades —objetos y ámbitos— y dos actitudes distintas respecto a ellas: la de simple manejo y la de colaboración respetuosa. Hemos vivido una transfiguración y un ascenso de nivel. Ello nos permite liberarnos del apego a las realidades indomables —que siempre se hallan fuera de nosotros— y cobrar afecto a las *realidades abiertas*, a las que podemos unirnos de forma más estrecha. La relación que puedo tener con un tablero de juego es más intensa que con la tabla, ya que jugar —entendido en sentido riguroso— es crear relaciones entrañables de colaboración. Esta actividad creativa constituye la base de la vida cultural. Cultura es todo aquello que realiza el ser humano para crear formas de unidad con las realidades del entorno. Por ser espiritual, el hombre puede dar respuestas diversas a cada estímulo, por ejemplo, a un instinto. Su respuesta no es automática como sucede en el animal, que está como fusionado con el entorno. El hombre se halla a cierta distancia de él, aun estando físicamente cerca. A partir de esa relación de cercanía y distancia puede alejarse de la realidad que le estimula o acercarse a ella creando una *relación de presencia*. Crear tramas de relaciones de presencia con cuanto existe es la tarea básica de la cultura. Ahora vemos que cultivamos nuestra capacidad cultural a medida que ascendemos al nivel 2.

Con estas distinciones podemos abordar y explicitar los efectos del «contacto» en eutonía: podríamos considerar como realidad objetiva, los diferentes elementos como varas de bambú, pelotitas, etc. Cada uno de los elementos *per se* son pesables, medibles, identificables, pero al tomarlos con la intención de hacer eutonía, asumimos ante ellos una actitud que deviene de simple manejo a *colaboración respetuosa*; nos unimos a ellos de una manera más estrecha, elegimos aquel que consideramos

más adecuado para ese fin, insertándolo entonces, en el proyecto vital de ese momento, asumiendo activamente, las posibilidades que él ofrece. Esta forma activa de tomar las posibilidades para dar origen a algo nuevo es la característica básica de la *creatividad*. Concretamente, la invitación al movimiento en las clases de eutonía es un convite a moverse desde el ser, con libertad, sin patrones o estándares fijos, despertando la creatividad; es moverse en busca de las posibilidades individuales, sin forzamientos, e incluso desde las limitaciones, a fin de acceder a un movimiento placentero para cada uno.

Así, la realidad objetiva de ese elemento y la propia realidad corporal abordada por la apelación a la conciencia, convergen logrando la conversión de los objetos y el espacio en ámbitos, transmutándolos en fuente de posibilidades, en manantial de creatividad. Esto genera una realidad enriquecida, una *realidad abierta*.

La práctica de eutonía estimula esa voluntad creadora e implica el aprendizaje de habitar nuestro espacio-casa-cuerpo, a modo de ámbito, de hogar, forjando lazos, vínculos, con uno mismo, con el otro y con el entorno. Aporta la vivencia de una realidad con mayor peso específico, con presencia.

¿Con la música a otra parte?

Un ítem especial requiere la controversial utilización de la música durante las clases de eutonía. Naturalmente, no me refiero a la integración entre música o arte y eutonía que está en las bases de la actividad, ya desde su origen, sino a la decisión de poner música mientras se desarrolla la práctica de eutonía.

Tradicionalmente, se ha vedado hacer eutonía con música, con el fundamento de que la búsqueda es interna, que deben evitarse distracciones para el encuentro interior, que este debe ser genuino, sin «bastones», a modo de sostén, para hallar el

propio sostén interno y la autorregulación. Es decir, evitar el «me relajo por la música» para poder valorar que «a partir de mi conciencia, logro la autorregulación tónica». Considero que tales fundamentos tienen peso, y los comparto, pero también creo que es dable el uso de música –y de hecho ¡mis primeras clases de eutonía con Ruth Nejter, la incluían!– haciéndolo con una clara actitud o una intención determinada que entran dentro del marco de la práctica eutónica, o sea aportando sentido. Entre otras, esto podría traducirse, en las siguientes situaciones:

- *Crear clima*: usar música tranquila, en momentos previos al inicio de la clase y/o en los primeros instantes del inventario, a modo de «ritual de entrada» o marco al encuentro. Esto es especialmente útil, cuando percibimos que el grupo llega disperso o estresado. Recuerdo que esto lo hacíamos así, en la formación de la Escuela Argentina de Eutonía, para ingresar a la clase de eutonía, con Alejandra Casiraghi, quien ponía música luego del recreo, pues llegábamos ruidosos y alborotados.

- *Como elemento auxiliar*: puede ser una herramienta más en la búsqueda del propio despliegue y la creatividad. Suelo utilizar el acompañamiento musical –en la consigna aclaro que a quien le resulte cómodo o grato, puede incorporar la música siguiendo el ritmo o no, o sea es un elemento que está disponible para quienes deseen elegirla– al desarrollar el principio del movimiento eutónico, a modo de integración de lo trabajado en la parte principal de la clase, sin que ello implique pérdida de presencia, sino todo lo contrario. Creo que esta utilización es primordial para el trabajo con bailarines, lo cual está en el origen mismo de la eutonía.

- *Para el desarrollo de la sensibilidad*: como expresé en párrafos anteriores, siendo uno de los objetivos precisamente el desarrollo de la sensibilidad, no podríamos excluirla de modo tajante, ya que con ella podemos explorar tanto el sentido del oído como la conciencia de emociones. Como es sabido, los

humanos, además de hacer música, hemos reflexionado sobre el fenómeno musical, desde distintas ópticas, siendo el tema inabarcable. Para mencionar solo algunos: según el filósofo decimonónico Arthur Schopenhauer –quien la situaba en lo más alto, por encima de las demás artes– «la música es una objetivación e imagen de la voluntad tan inmediata como lo es el mundo mismo e incluso como lo son las ideas, cuyo fenómeno multiplicado constituye el mundo de las cosas individuales. Así pues, la música no es en modo alguno, como las demás artes, la copia de las ideas sino la *copia de la voluntad misma* cuya objetividad son también las ideas; por eso el efecto de la música es mucho más poderoso y penetrante que el de las demás artes: pues estas solo hablan de la sombra, ella del ser».⁵⁰ Y en el capítulo 39 de los *Complementos* de su obra magna, titulado «Sobre la metafísica de la música», sostuvo que «la música es capaz de expresar por sus propios medios cada movimiento de la voluntad, cada una de las sensaciones».⁵¹ En su filosofía –tan influyente en literatos y artistas, como Tolstoi, Borges, Proust o Wagner, e incluso en otros filósofos como Nietzsche– hay una aguda deliberación sobre la música.⁵²

También el pensador español ya citado, Alfonso López Quintás, ha meditado profundamente sobre este punto, y gusta citar una frase contundente del músico Pau Casals: «La humanidad todavía no ha descubierto lo que significa el hecho de que exista

50- SCHOPENHAUER, A., *El mundo como voluntad y representación I*, Madrid, Editorial Trotta, 2004, p. 313.

51- SCHOPENHAUER, A., *Complementos*, Madrid, Editorial Trotta, 2003, p. 501.

52- Muy accesibles, debido al lenguaje utilizado –menos técnico que el de otras obras– son los escritos de Schopenhauer reunidos en *Parerga y Paralipómena*, cuyos datos bibliográficos vuelco en la bibliografía. El título se refiere a que son ensayos que tratan cuestiones supletorias u omitidas en sus obras más metódicas.

la música». ⁵³ En su *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, en especial en sus capítulos VIII y IX, dedicados respectivamente a Louis Lavelle y Gabriel Marcel, ha volcado su visión sobre los análisis de estos filósofos sobre tan relevante cuestión. ⁵⁴

- *Creación musical*: otra forma de incorporación de la música en las clases de eutonía puede ser desde la propuesta de crear sonidos y ritmos, desde el contacto interno, con el propio cuerpo (por ejemplo, las palmas, los pies golpeando el piso), con elementos (por ejemplo, las varas de bambú), la propia voz, instrumentos musicales, y luego trabajar el contacto con los demás y con el entorno, en colaboración respetuosa, logrando una producción creativa grupal. La actitud aquí sería «eutonía para la música», y no, «música para eutonía». Una herramienta fundamental para los músicos, ya conocida y explorada.

Es entonces, no el qué sino el para qué y el cómo utilizamos la música. Como en la mayoría de las cuestiones, esas son las

53- El pensador español Alfonso LÓPEZ QUINTÁS, a lo largo de su obra, y en vídeos accesibles en Internet, ha clarificado el relevante rol de la música, su poder humanizador y de herramienta para el autoconocimiento, que es mucho más que mera diversión. Se puede recurrir, como mera muestra de su parecer sobre la música a este artículo: <<http://www.racmyp.es/R/racmyp/docs/anales/A90/A90-7.pdf>> [Consulta: 30 de mayo de 2019].; o quien prefiera la oralidad puede verlo y oírlo en YouTube: <<https://www.youtube.com/watch?v=FIMjFILdw1Q&t=9s>> [Consulta: 30 de mayo de 2019]. Allí han subido cortos excelentes relacionados con diversos temas sobre los que se pronuncia el autor, sobre todo la *Fundación López Quintás* (Canal F. López Quintás). Inclusive se encuentra un exhaustivo análisis de la Novena Sinfonía de Beethoven, compartido por la Universidad Francisco de Vitoria: <<https://www.youtube.com/watch?v=pUZJAVCgL4>> [Consulta: 30 de mayo de 2019]. En 2015, la editorial Rialp publicó un libro de él sobre esta gran obra musical, *La Novena Sinfonía de Beethoven*.

54- LÓPEZ QUINTÁS, A., *Cinco grandes tareas de la filosofía actual. La ampliación de la experiencia filosófica*, Madrid, Editorial Gredos, 1977, pp. 160-180.

preguntas importantes, que morigeran tantos juicios tajantes... Por favor, ¡no nos vayamos con la música a otra parte!

9. Efectos de la eutonía

La práctica de eutonía implica el acceso a distintos niveles del cuerpo-psyque. A partir de ese acceso, son observables diferentes efectos que pueden clasificarse según el área en la que se den las repercusiones:

- *A nivel neuromuscular*: se refiere a los efectos acaecidos en el sistema muscular-somático, «representado por el tono muscular, (cuyas) fluctuaciones tónicas crean percepciones de diferentes estados en las masas musculares en volumen, consistencia y sensación de peso, permitiendo reacomodaciones en la estructura esquelética, dando así espacio para reacomodaciones orgánicas e influyendo de esta manera en el estado y funcionamiento general de los órganos». ⁵⁵

- *A nivel neurovegetativo*: son los efectos observables como «cambios en el sistema circulatorio –por ejemplo, percepción de la temperatura corporal–, en el tubo digestivo –percepción de los movimientos o “ruidos”–, en los ritmos cardíaco y respiratorio –percepción de la capacidad respiratoria o “despeje” de las vías aéreas– y en las mucosas –por ejemplo, sensación de descongestión–». ⁵⁶

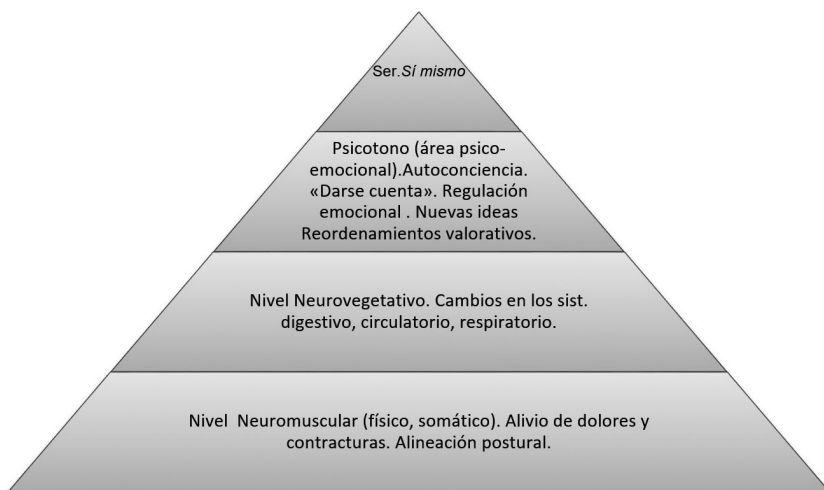
- *A nivel del psicotono*: son los efectos evidenciados por «cambios relativos a la actividad mental –frecuencia de los pensamientos–, o a las sensaciones de dolor y/o bienestar, cambios en el estado de ánimo, reordenamientos valorativos –«darse cuenta»–; son indicadores de modificaciones en el área psicológica del individuo y son vividos como consecuencia de otros

55- ODESSKY, A., *op. cit.*, p. 158.

56- *Ídem*.

cambios, acontecidos sucesiva o simultáneamente y percibidos en la armonía física».⁵⁷

A modo de síntesis gráfica de los efectos o niveles de acceso de su práctica, puede ser útil la siguiente pirámide:



10. Principios de la eutonía

El término *principio* tiene una triple acepción –ontológica, lógica y operativa–. En el primer caso, equivale a causa primitiva o primera del ser de una cosa; en el segundo, designa aquellas verdades que están en la base de toda demostración, y en el tercero, designa una máxima o norma de acción enunciada mediante una fórmula que puede ser según su contenido, moral, religiosa, política, metodológica.

En el caso de la eutonía, se trata de un conjunto de ítems propios de esta disciplina, que es fundamento, pauta y guía para la práctica eutónica.

Los *principios eutónicos* a desarrollar, son nueve, a saber:

- I. Conciencia de piel.
- II. Conciencia de espacio interno.

57- ODESSKY, A. *op. cit.*, p.158.

III. Conciencia de huesos.

IV. Contacto consciente.

V. Transporte y *repousser*.

VI. Micromovimientos.

VII. Movimiento eutónico.

VIII. Posiciones de control.

IX. Estudios de movimiento.

A continuación, iré presentando cada uno de ellos, incluyendo:

a. Definición: es la conceptualización del principio.⁵⁸

b. ¿Cómo se trabaja?: es la manera en la cual se desenvuelve o aplica el principio dentro del encuadre de una clase de eutonía grupal o individual.

c. Efectos: en referencia a los efectos generados por el trabajo específico de cada principio, clasificándolos según el área en la que se den las repercusiones:

- A nivel neuromuscular.

- A nivel neurovegetativo.

- A nivel del psicotono.

Los efectos incluidos pueden ser contradictorios, aun dentro del mismo principio, pues se trata de una caracterización general, que no siempre se da en todas las personas, ni con la misma intensidad, e incluso pueden aparecer efectos opuestos entre un individuo y otro, o en el mismo individuo en tiempos distintos.

Los principios eutónicos, en especial los desarrollados desde el primero al séptimo, se vinculan entre sí, en una relación de correlatividad, en el sentido de que es necesario transitar uno antes de pasar al siguiente y existe entre ellos una progresión, que debería ser respetada al vivenciarlos, e igualmente, dentro de cada clase. En mi experiencia, el principio de *conciencia*

58- Para calibrar la importancia de la conceptualización, de los conceptos, sugiero leer la tercera parte, punto 1, «Aportes filosóficos para la integración de la eutonía y la psicología analítica» (pp. 325 y ss.).

de huesos podría incluirse antes del *de espacio interno*, lo cual también es sugerido por Gerda Alexander al referirse a él, en su libro: «consideramos que es importante comenzar con este estudio lo antes posible».⁵⁹

Los principios se van presentando progresivamente, dosificándose, según las necesidades y crecimiento del individuo o del grupo, a lo largo del tiempo.

I. Conciencia de piel

a. Definición

Es el desarrollo de la conciencia de toda la superficie de la piel. Se trata de la exploración del tacto, sentido que nos informa acerca del mundo que nos rodea, en cuanto a formas, contornos, temperaturas, texturas, consistencias; nos aporta datos en términos de presión, temperatura y dolor, y posibilita la comunicación no verbal, como por ejemplo sensaciones de ternura, protección, agresión, etc.

Al decir de Gerda Alexander, lo distintivo del tacto es la permanencia en la periferia de la piel.⁶⁰

b. ¿Cómo se trabaja?

Para desarrollar este primer principio de la eutonía, el eutonista propone recorridos por la superficie dérmica de las diferentes partes del cuerpo, con la invitación a llevar la atención hacia la piel que toca y la piel que es tocada. La exploración del tacto puede realizarse a través del toque con la palma de la mano, el dorso, la punta de los dedos, con los pies, los miembros... También, puede tratarse del roce con el piso, la ropa o el aire.

59- ALEXANDER, G., *op.cit.*, p. 44.

60- Cfr. ALEXANDER, G., *op.cit.*, p. 30.

Otra posibilidad, es la utilización de elementos como varas de bambú, castañas, globos, pelotas, telas. Es importante destacar que este principio puede trabajarse con la intención, llevando la atención a la superficie dérmica, en quietud o en movimiento; en forma individual, en parejas o en grupos.

Las consignas para el abordaje de la piel abarcan: acariciar /ser acariciado, tocar /ser tocado, palpar, rozar, rascar, frotar, presionar /ser presionado, pellizcar, palmotear, despegar.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Mitigación de dolores localizados en las áreas trabajadas, ya sea dolores musculares, articulares u orgánicos.

- Alivio de tensiones zonales.
- Regulación general del tono.

A nivel neurovegetativo

- Aumento del flujo sanguíneo en la zona trabajada, con el consecuente aumento de la temperatura interna de ese lugar.

- Desarrollo de la sensibilidad cutánea.
- Hallazgo de áreas de sensibilidad o nuevas zonas erógenas.
- Desarrollo y distinción de distintos umbrales de sensibilidad, en las diferentes zonas del cuerpo.
- Regulación metabólica.
- Estimulación de órganos internos, traducándose en activación o normalización funcional de los mismos.

A nivel del psicotono

- Integración de la totalidad del ser.
- Conciencia del límite entre yo y el otro, yo y el mundo.
- Mayor presencia de la región corporal trabajada; lo cual se traduce en una mayor percepción local, en cuanto a dimensión, volumen, longitud.

- Percepción de la totalidad corporal, que se evidencia en una facilitación de la propiocepción, de gran ayuda en la conformación del esquema corporal actual.
- Movilización de la emotividad, aumento de la sensibilidad en las vivencias cotidianas.
- Liberación de la capacidad creativa del individuo.
- Revalorización de las caricias y el abrazo en el contacto con el otro, y de la piel como medio de expresión de las emociones y los afectos.
- Aquietamiento, sedación.

II. Conciencia de espacio interno

a. Definición

Es la percepción y concientización del cuerpo en su tridimensionalidad; el cuerpo como volumen, en largo, ancho y profundidad. El espacio interno es la sede que habitamos como seres vivos. La piel es el límite que lo distingue del espacio externo, es decir, espacio interno es todo lo que se halla de la piel hacia adentro; contiene músculos, órganos, articulaciones, tejidos blandos, sangre, fluidos, hormonas...

b. ¿Cómo se trabaja?

En las clases de eutonía generalmente, se sugiere comenzar el abordaje del espacio interno desde la piel, a fin de dar una envoltura, un límite a la región a recorrer.

Luego se puede proponer la construcción de diferentes espacios, a partir del armado de las cavidades delimitadas por las masas óseas, completar esas cavidades con órganos internos, tejidos blandos; recrear el espacio entre huesos, el intraarticular; recorrer las órbitas oculares, la cavidad bucal, el espacio auditivo; y armar relaciones entre los diferentes espacios; concientizar

el volumen del cuerpo. Y ese volumen, en eutonía, se trabaja con la idea del cuerpo como espacio habitable con comodidad, y como un estar en el mundo desde la individualidad pero logrando además, un contacto con los otros y con el mundo exterior.

Es posible recurrir a la percepción de los ritmos internos, como latidos cardíacos, pulsares arteriales, movimientos viscerales, sonidos provenientes del interior del cuerpo, pasaje de aire o fluidos, que ayudan a llenar la dimensión corporal y habitarla.

Con la misma intención, se pueden utilizar vibraciones vocales o sonoras, con atención a las distintas zonas a armar.

El final de la clase incluye una actividad integradora, como por ejemplo el movimiento desde el espacio explorado hacia la totalidad. Y en este punto personalmente, creo importante, siguiendo una idea del eutonista francés Raymond Murcia en sus clases, dar presencia a la estructura ósea, como elemento de sostén y organización de la totalidad.

Gerda Alexander dio gran importancia a la conciencia del volumen corporal que abarca el espacio interno más la piel. Gerda sostenía que el eutonista podría tener conciencia de todo el organismo del otro a partir de un punto de su cuerpo, lo que presupone haber desarrollado la capacidad de completar una forma en sus tres dimensiones, partiendo de un punto exterior de tacto. Los alumnos pueden también desarrollar esa habilidad, para lo cual Gerda describe algunas ejercitaciones que pueden incluirse en la clase, al tomar contacto con el objeto con el que se trabajará en el desarrollo de la misma. Así: «El entrenamiento que permite alcanzar esa capacidad es progresivo, y comienza con objetos simples, como un palo de madera, cuyo largo se “capta” a ojos cerrados, a partir de un punto cualquiera. Luego, se controla con la mano libre, y finalmente con los ojos, si el largo real corresponde a la distancia evaluada anteriormen-

te, a ojos cerrados, por la conciencia. A continuación, se ejercita la conciencia del volumen con una pelota, a la que primero se rodea con ambas manos para registrar su grado de redondez; luego con una sola, dejando a la conciencia espacial completar la forma, y finalmente, a partir de la yema de un dedo la conciencia debe completar toda la forma de la pelota. Esta capacidad se emplea de continuo en eutonía para tomar conciencia del propio espacio corporal tridimensional, en que se ubican el esqueleto y los órganos».⁶¹

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Ampliación de la movilidad articular, al aumentar los espacios intraarticulares.
- Liberación de zonas con apretamientos o tensiones.
- Alineación postural por reacomodaciones de los órganos internos.
- Fluctuación del tono en los espacios habitados.

A nivel neurovegetativo

- Mejora la funcionalidad orgánica, por ejemplo, al ampliar la conciencia de la caja torácica, se beneficia su expansión al respirar, y consiguientemente el ingreso de aire a los pulmones.
- Agudización de los sistemas sensoriales, por ejemplo, la vista al trabajar la conciencia de las órbitas oculares, o el oído, trabajando el espacio auditivo.
- Percepción de los diferentes ritmos corporales: sentir con más claridad los pulsares arteriales, las variaciones rítmicas, durante la clase y a lo largo del día.

A nivel del psicotono

- Sensación de bienestar, por la comodidad al habitar el propio cuerpo.

61- ALEXANDER, G., *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Ed. Paidós, 1979, pp. 32-33.

- Organización e integración del esquema corporal, al vivir la tridimensionalidad del cuerpo.
- Despertar de emociones ante la vida y el misterio.
- Reorganizaciones valorativas en cuanto a los propios espacios personales, de soledad, intimidad, privacidad.

III. Conciencia de huesos

a. Definición

Es la conciencia de la estructura ósea; implica la experiencia de la percepción de los huesos del esqueleto, en cuanto a forma, tamaño, orientación de sus ejes, estructura del tejido, posición en el espacio único y personal de cada individuo.

b. ¿Cómo se trabaja?

Las consignas en el inventario para comenzar a desarrollar el *principio de conciencia de huesos*, pueden dirigir la atención del alumno acostado en el piso a distinguir consistencias de los tejidos corporales a partir de los toques que llegan desde las superficies de apoyo: cuáles quedan en la piel, cuáles llegan a los músculos, cuáles al hueso; qué huesos aparecen con más contundencia.

Con cambios de posturas, tocando o palpando, la conciencia despierta puede ir descubriendo ubicación, forma, tamaño, planos, direcciones y distancias de los huesos.

Varas de bambú, pelotitas de varios tamaños y consistencias, cubos de goma espuma, rollos o bolsitas de semillas son útiles para el desarrollo de este principio, siempre considerando las características de la zona a explorar, al momento de escoger el objeto. Otra herramienta facilitadora para despertar la conciencia ósea, lo constituyen las *vibraciones óseas*. Se trata de golpear

bitos, realizados rítmicamente sobre el hueso, con los dedos u otro elemento, como bambúes, huevos de madera, piedras.

La propuesta eutónica, puede continuar invitando a moverse a partir del hueso percibido o una parte de él, un borde o un extremo. El alumno así, podrá jugar con libertad y creatividad, abriendo posibilidades de movimiento, explorando direcciones, velocidades, pasajes de niveles y posiciones, desplazamientos.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Alineación postural.
- Livianidad en la ejecución de movimientos.
- Descenso de la función fásica y utilización de la función tónica, en la musculatura postural.
- Alivio de molestias o dolores musculares.
- Aumento de la flexibilidad y amplitud de la movilidad articular.
- Abandono de formas estereotipadas de movimientos.
- Prevención y reversión del deterioro de funciones articulares.

A nivel neurovegetativo

- Modificaciones en la función orgánica, al trabajar estructuras o armado de cavidades como la torácica o la pélvica.
- Activación.

A nivel del psicotono

- Revalorización del tejido óseo como tejido que tiene vida, alejándolo de la imagen como símbolo de muerte.
- Autoconfianza, seguridad interior, sentimiento de sostén interno.
- Alegría.

IV. Contacto consciente

a. Definición

Gerda Alexander definía el *contacto consciente* como la posibilidad de traspasar conscientemente el límite visible de nuestro cuerpo, más allá de la piel, hacia afuera.

Es uno de los trabajos esenciales de la eutonía; es el intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con otra persona, con un objeto o con el entorno cuando la atención es dirigida más allá de los límites del propio cuerpo. Así, el contacto implica salir de la superficie de la piel y aventurarse en múltiples direcciones.

Gerda explicaba que «por medio del contacto, incluimos en nuestra percepción, la *conciencia del campo magnético perceptible y eléctricamente mensurable* que existe en el espacio que nos rodea». Ese campo es lo que denominamos *radiación*.

En eutonía, el contacto consciente puede darse:

- Con uno mismo.
- Con un objeto.
- Con otro/s.
- Con el espacio.

b. ¿Cómo se trabaja?

Para llegar al *contacto eutónico* es adecuado partir de la piel, el espacio interno y la conciencia de la dirección de los huesos, con la progresión habitual en las clases de eutonía.

Hay distintos tipos de contacto consciente que pueden trabajarse en las clases:

- *Contacto lineal o prolongación*: es la proyección lineal de la radiación, siguiendo la dirección de un hueso, hacia el exterior, más allá de la piel, hacia un punto determinado. En este caso es recomendable, poner un límite hasta el cual prolongar, como el techo o una pared. Esta prolongación puede realizarse

también, hacia un objeto, como una caña, una pelota, o algún instrumento musical o una herramienta, según las necesidades del practicante.

- *Radiación*: es la radiación de piel a piel, desde la piel de una parte del cuerpo hacia otra. Puede hacerse con uno mismo, o con otro (por ejemplo, el toque en el sacro).

- *Circuito*: es el contacto realizado con uno mismo o con otros, generado por dos partes del cuerpo que al tocarse, producen entre sí una corriente bidireccional. El armado del *circuito cerrado* con uno mismo (por ejemplo, mano derecha a rodilla derecha y pie derecho a mano izquierda), es la conciencia puesta en alguno de los sentidos de la corriente, que recorre el cuerpo por dentro, o en ambos.

- *Permeación*: es el tipo de contacto que puede realizarse con uno mismo o con otro, colocando ambas manos, rodeando un segmento corporal.

- *Modelaje*: es otra variante del contacto, que consiste en un pasaje lento de las manos por cada segmento corporal, siguiendo de manera continua la forma del espacio tocado.

- *Espacio radiante*: es la expansión de la conciencia hacia el espacio exterior que rodea la totalidad de la piel. Para explorar esta nueva percepción territorial, se pueden colocar ambas manos enfrentadas, a poca distancia, cercanas pero sin tocarse, o igualmente, acercar una mano a otra parte del cuerpo, y así llevar la atención al espacio entre ellas, en el cual puede percibirse un aumento de temperatura, el aire más denso, una corriente como un imán o una atracción. Dirigiendo el trabajo hacia otras zonas, la conciencia del espacio radiante puede ampliarse a la totalidad de la envoltura del cuerpo. Y luego, mantener esa misma atención al moverse, y al cruzarse con otros compañeros, rodeados de sus propios espacios radiantes.

- *Espacio personal*: se trabaja integrando las experiencias de espacio interno y espacio radiante.

- *Espacio total*: es la experiencia de la expansión de los espacios personales en el espacio exterior.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Mayor movilidad, flexibilidad.
- Aumento de la longitud de los miembros trabajados.
- Mitigación de dolores musculares y articulares.
- Regulaciones locales y globales del tono neuromuscular.
- Alivio de jaquecas tensionales.

A nivel neurovegetativo

- Influencia en el equilibrio entre el simpático y el parasimpático (esto posibilita por ejemplo, el cambio de un estado predominantemente simpaticotónico a uno vagotónico).
- Regulaciones metabólicas locales.
- Regulación global.
- Cambios de temperatura, tanto local como global.
- Descenso o aumento de los ritmos cardíaco y respiratorio.
- Sueño breve y profundo.
- Aparición de una respiración principalmente diafragmática.
- Mayor percepción de los espacios trabajados.

A nivel del psicotono

- Cambios emocionales de signo variado, según los individuos.
- Percepción de los límites entre yo y el otro.
- Reelaboración del esquema corporal.
- Reordenamientos valorativos.
- Modificaciones en las relaciones interpersonales.
- Mayor seguridad y sensación de presencia.
- Sensación de integridad psico-física y emocional.
- Aquietamiento, paz interior.

V. Transporte y *repousser*

a. *Definición*

Gerda define el transporte como la utilización consciente del reflejo de enderezamiento o postural, que puede darse no solo desde la planta de los pies, sino desde las manos, la cabeza, o cualquier otra parte del cuerpo.⁶²

El *reflejo de enderezamiento* se vincula con el reflejo antigravitatorio en la postura y el movimiento, que Gerda describió como el flujo de fuerzas que viaja por los huesos; parte del arco del pie, continúa por la tibia, el peroné, la articulación de la rodilla, el cuello y la cabeza del fémur, la articulación coxofemoral, cintura pelviana, platillo del sacro, quinta vértebra lumbar, a través de los cuerpos vertebrales, hasta el atlas. En sedestación, el reflejo se da desde los isquiones, pero se lo puede explorar desde cualquier otro espacio.⁶³

El empuje que desencadena el transporte, en eutonía, se denomina *repousser* y significa el aprendizaje de la utilización de las fuerzas con precisión y sin sobrecarga de la musculatura, con una nueva organización neuromotora.

b. *¿Cómo se trabaja?*

Para vivenciar plenamente el *repousser* y el transporte es necesario haber transitado los principios anteriores.

La clase debería comenzar con una actividad que permita la regulación global de tono y la fluctuación tónica, a fin de neutralizar las áreas de activación más frecuente, ya que de otro modo el transporte no sucederá con economía de esfuerzo. Posteriormente, será necesario incluir un trabajo previo de con-

62- Cfr. ALEXANDER, G., *op.cit.*, p. 34.

63- ALEXANDER, G., *op.cit.*, p. 45.

ciencia ósea, como vibraciones, para generar un aumento del tono, si es que se percibe un descenso del mismo –ya que con un tono muy bajo no es posible el movimiento– y un trabajo de conciencia focalizado en el espacio desde el cual se buscará el transporte.

Al trabajar el *repousser* se realiza un proceso de exploración y prueba de las diversas direcciones y ángulos y sus repercusiones al ejecutar el empuje. Se sugiere al alumno explorar así el empuje contra una superficie dura y fija en cierta dirección, en un cierto sentido y en determinado ángulo, de modo que él mismo descubra que su cuerpo se mueve en la misma dirección e idéntica intensidad de la fuerza ejercida, pero en sentido contrario.

En las clases, las experiencias pueden partir de distintas partes del cuerpo y en diferentes posiciones. Por ejemplo, una exploración interesante es el *repousser* desde trocánter en decúbito lateral.

Al realizar el *repousser* y con el fin de que su ejecución tienda a abrir espacios y no a cerrarlos, puede considerarse jugar con diferentes intensidades; comenzar con amplitudes más pequeñas e intensidades más bajas puede ayudar en tal sentido. Con el mismo norte, al realizar el *repousser* desde pies, en decúbito dorsal con piernas flexionadas es de gran ayuda proponer sumar al empuje la prolongación de los fémures hacia las rodillas, como recurso para liberar el psoas.

El *repousser* puede proponerse en un sentido, ya sea desde el cuerpo al objeto o a la inversa, o en ambos; también, a favor o en contra de la gravedad.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Alivio de tensiones profundas alrededor de los huesos y articulaciones.

- Aprendizaje de leyes de biomecánica en el propio cuerpo.
- Reorganización neuromotora.
- Vivencia de la estructura ósea como sostén y sistema de distribución y economía de fuerzas, en quietud o en movimiento.
- Regulación tónica global.
- Organización postural, a partir de la estimulación de la función muscular tónica, y la inhibición de la función fásica.
- Mayor estabilidad.
- Ejecución de movimientos más precisos.
- Disminución de la fatiga muscular.

A nivel neurovegetativo

- Regulación de los ritmos neurovegetativos, especialmente el cardiovascular y respiratorio.

A nivel del psicotono

- Sensación de liviandad.
- Alegría.
- Sentimiento autoconfianza y seguridad interna.
- Percepción de un sostén interno.

VI. Micromovimientos

a. Definición

El micro movimiento es un trabajo sutil, por el cual los huesos de una articulación se separan delicadamente. Conlleva principalmente, una descompresión articular.

b. ¿Cómo se trabaja?

Luego de haber transitado la experiencia del volumen del cuerpo, la conciencia de la dirección de los huesos, y los espacios intrarticulares, es posible, en la clase guiar la experiencia de este principio, invitando a alejar en direcciones opuestas, sin

crispar la musculatura adyacente, los huesos que forman parte de una articulación. Se trata de un deslizamiento casi imperceptible desde afuera, pero que brinda gran espacio en el interior de las articulaciones. Una variante del trabajo es realizarlo rítmicamente, en dos fases: actividad y pasividad.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Aumento de la movilidad articular como consecuencia de la ampliación del espacio interno de la articulación.
- Mitigación de dolores articulares.
- Regulación del tono de la musculatura adyacente.
- Prevención y alivio de procesos degenerativos articulares.
- Regulación postural refleja.

A nivel neurovegetativo

- Aumento de la temperatura local.
- Aumento del flujo sanguíneo local y en zonas aledañas.

A nivel del psicotono

- Alegría por la mitigación de molestias.
- Sensación de libertad y seguridad por la ampliación de las alternativas de movimiento.

VII. Movimiento eutónico

Este principio abarca los siguientes temas:

VII.1. Movimientos activos y pasivos.

VII.2. Rodar, rolar y girar.

VII.3. Movimiento eutónico propiamente dicho.

A continuación, me abocaré a cada uno de ellos:

VII.1. Movimientos activos y pasivos (o *actividad-pasividad*)

a. Definición

Los *movimientos activos* son los realizados por la persona, utilizando su propia energía, de manera consciente y voluntaria, generando o no, desplazamiento del cuerpo o un segmento de él. Desde el punto de vista neurofisiológico, es la activación de ciertas unidades motrices y la inactivación apropiada de otras.

Pasividad, en eutonía, es la vivencia consciente de la influencia constante de la fuerza de gravedad en el cuerpo en su totalidad o un segmento corporal. Desde el punto de vista neurofisiológico, se define como la capacidad del ser humano de inhibir o detener la actividad motora voluntaria del cuerpo o una parte de él, en forma consciente.

Desde lo psicológico, es la posibilidad de «no hacer» deliberadamente, o sentir antes de hacer.⁶⁴

La esencia de la *pasividad* es la intención de soltar y la conciencia presente en esa experiencia. Además de ser un elemento de regulación del tono, constituye un recurso diagnóstico del estado del mismo.

b. ¿Cómo se trabaja?

La *pasividad* consiste en permitir o dejar actuar fuerzas internas (las generadas por un movimiento activo de una parte del cuerpo y que influyen moviendo a otras que se dejan pasivas) o fuerzas externas (como la gravedad, la acción del eutonista o uno o varios compañeros o la combinación de las mencionadas).

Se puede trabajar en forma individual, de los siguientes modos:

- Dejar que la gravedad actúe sobre la totalidad o una parte del cuerpo.

64- Cfr. VISHNIVETZ, B., *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Buenos Aires, Paidós, 1996, pp. 106-111.

- Realizar un movimiento activo con un segmento corporal, y luego, soltar, permitiendo que la gravedad actúe.
 - Dejar que un segmento corporal sea movido pasivamente por la actividad o el *repousser* de otro segmento.
 - Permitir que un segmento corporal sea movido pasivamente con un elemento como una caña de bambú, un rollo de mijo...
 - Colocar un elemento (pelotita, caña, bolsita de semillas, etc.) en un espacio corporal y dejar que la gravedad actúe.
- El trabajo con otro u otros puede incluir:
- Dejarse llevar por el movimiento activo de otro/s, en todo el cuerpo o una parte –algún miembro, una articulación, la cabeza–.
 - Permitir ser movido pasivamente por la actividad del/os otro/s, y dejar que la gravedad actúe.
 - Las propuestas anteriores, utilizando algún elemento como mantas o toallas que faciliten la manipulación.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Regulación del tono en zonas de activación crónica, soltando las fijaciones tónicas que mantienen esa actividad.
- Apertura de espacios articulares y mejora de la movilidad.
- Desarrollo de la capacidad de inhibir la inervación motora voluntaria.
- Aumento de precisión y eficiencia en los movimientos cotidianos o en la práctica deportiva, por el logro de economía de energía, al tomar conciencia de las «crispaciones» innecesarias para la ejecución específica de la actividad de que se trate.
- Conciencia de la influencia de la gravedad en el cuerpo.

- Toma de conciencia de áreas distónicas, que se resisten a la gravedad o a la posibilidad de soltar su activación.

A nivel neurovegetativo

- Percepción de los distintos ritmos neurovegetativos del cuerpo, como respiración, circulación sanguínea, movimientos peristálticos, etc.
- Descenso del tono.
- Aquietamiento.
- Sueño.

A nivel del psicotono

- Confianza en sí mismo por la posibilidad de regulación consciente del tono.
- Toma de conciencia de la posibilidad de confiar o de la desconfianza en los otros.
- Aprendizaje del establecimiento de vínculos de confianza, al explorar la posibilidad de soltar y dejarse llevar.
- Descubrimiento de la experiencia de delegar y alivianar las sobrecargas psicoemocionales.
- Descenso de la autoexigencia.
- Planteo de reflexiones acerca de las actitudes personales con uno mismo y en los vínculos.

VII.2. Rodar, rolar y girar

a. Definición

Se trata de tres variantes del movimiento eutónico, que se pueden utilizar como recurso diagnóstico, para detectar distonías, o como recurso de regulación del tono psicofísico y emocional.

- a) *Rodar* es moverse alrededor de un eje longitudinal, con apoyo en una superficie.
- b) *Rolar* es moverse alrededor de un eje transversal.
- c) *Girar* es dar vueltas, sobre el eje longitudinal del cuerpo.

En las tres variantes de movimiento, podemos hallar:

- un *foco*, zona del cuerpo desde donde parte o se inicia el movimiento, y que lo conduce en toda su trayectoria; generalmente se trata de una saliente ósea;
- y una *meta*, sitio hacia donde se dirige.

b. ¿Cómo se trabaja?

La clase comienza con el inventario, como es habitual en las clases de eutonía, donde es un buen criterio que esté presente el principio de *conciencia de piel*, por la función de la piel como continente, límite y conexión entre el yo y el mundo, y por su notable rol en la regulación del tono psicofísico y emocional.

Posteriormente, se puede plantear un trabajo de *conciencia de huesos*, teniendo en cuenta el tipo de movimiento que se propondrá, y el foco desde el cual se llevará a cabo el mismo. Un buen recurso lo constituyen las *vibraciones óseas* o percusiones con nudillos o algún elemento, como cañas de bambú o castañas.

Luego, pueden guiarse *prolongaciones*, y en este caso es importante tener en cuenta que es atinente colocar un límite a las mismas, evitando la sensación de infinito, o desbordes, en especial en personas con alguna patología psicoemocional de base.

El *repousser* desde distintas zonas, en concordancia con los requerimientos corporales posteriores, igualmente son eficaces.

Las consignas invitando a rodadas parciales y desde diferentes zonas son otro camino para aproximarse a una rodada total; y en este caso, puede incluirse la opción de dejar disponible otros segmentos corporales o la pasividad.

Un ítem a tener en cuenta es que con un tono muy bajo no es posible el movimiento, por lo tanto, luego del inventario ya se puede generar un aumento del tono con *proyecciones desde la intención*. La *conciencia ósea*, las *prolongaciones* y el *repousser*

obran en pos a la elevación progresiva del tono, para permitir el movimiento.

Otro aspecto relevante al desarrollar estos movimientos es la *conciencia del espacio interno*, tanto para los alumnos como para el eutonista que lleva a cabo un tratamiento, ya que la pérdida de este espacio es muy desorganizadora y hace más vulnerable al sujeto.

Una vez superada la fase preparatoria, se propone el *foco* y la *meta*, invitando progresivamente y según las posibilidades de cada uno a ir encontrando la rodada, rolo o giro. Es sustancial ir hallando placer o comodidad en la ejecución de estos movimientos y desplegarlos con ese norte. Si aparece molestia o incomodidad es aconsejable volver a una consigna previa y mantener la actividad que a cada uno le haya sido posible disfrutar, obviando los forzamientos.

El *foco* planteado se mantiene durante toda la ejecución del movimiento, y es el punto que primero debe llegar.

En cuanto a los elementos a los que recurrir para estos trabajos, son muy aptas las pelotas de esferodinamia; sobre ellas se ejecutan rodadas o rolidos; desde ellas se puede ir al piso con rolidos o caídas, y luego volver a subirse con rolidos en sentido opuesto. Los rolidos pueden realizarse desde el apoyo contra una pared. Las mantas son útiles para las prácticas en pasividad del sujeto.

Rodar, rolar y girar se prestan para la inclusión de trabajos en grupo y de contacto con otros.

Finalmente, se vuelve a la quietud, y se realiza la actividad de cierre.

c. Efectos

Estos movimientos eutónicos poseen gran efecto integrador, para presentar de manera aislada o al finalizar cualquier otro proyecto.

A nivel neuromuscular

- Regulación del tono neuromuscular.
- Mayor longitud de los miembros afectados por la rodada.
- Incremento de la movilidad articular y la flexibilidad corporal.

A nivel neurovegetativo

- Aumento del tono neurovegetativo.
- Mayor temperatura corporal.
- Mareos.
- Reflejos vagales, sensación de náuseas, salivación, activación del tracto digestivo.
- Malestar digestivo.

A nivel del psicotono

- Aumento del psicotono.
- Sentimiento de felicidad.
- Alegría, ganas de reír.
- Desazón.
- Sentimiento de desprotección.
- Sentimiento de protección.
- Confusión mental.
- Aceleración del ritmo de los pensamientos, lluvia de ideas.
- Cambios de puntos de vista de alguna situación.
- Apertura de criterios.
- Activación, energías para la concreción de proyectos.
- Confianza en sí mismo.
- Confianza en los otros.
- Desconfianza.
- Miedo.
- Mejora de la creatividad en el arte.
- Agudización de la intuición.

VII.3. Movimiento eutónico propiamente dicho

a. Definición

Movimiento eutónico es la experiencia del movimiento, teniendo la vivencia e integración de los *principios de la eutonía*. El *movimiento eutónico* puede incluir desplazamientos, cambios de niveles y frentes, exploración del espacio circundante, diferentes de ritmos, velocidades y tonos. Él devela la unidad holística del ser humano, en cuerpo-mente-espíritu.

Sus cualidades o características son:

- Fluidez.
- Liviandad.
- Economía de esfuerzo.
- Presencia.
- Contacto con uno mismo, con el otro y con el espacio circundante.
- Originalidad.
- Creatividad.
- Organicidad e integración.
- Precisión.

Dentro de este principio, puede incluirse el denominado *estiramiento vital*: estiramiento espontáneo, que involucra al cuerpo en su totalidad y que abarca movimientos de extensión, torsión y rotación, y empujes o *repousser*, a veces, acompañados de bostezos o sonidos que nacen con total naturalidad.

b. ¿Cómo se trabaja?

Para trabajar el *movimiento eutónico propiamente dicho* como objetivo específico de una clase de eutonía, se inicia con un inventario desde la piel, y luego, pueden recorrerse progresivamente, los principios de espacio interno y conciencia de huesos, para luego promover la experimentación del transporte, a partir del *repousser*, desde alguna región del cuerpo. Otra

opción es la invitación a iniciar rodadas, rolidos o giros desde cualquier espacio. Paulatinamente, las consignas se van haciendo más abiertas, instando a la búsqueda, a la experimentación, a la libertad de movimiento. Mientras los alumnos hacen la experiencia el eutonista puede guiar la atención a la presencia constante en la totalidad, ayudando a que la misma sea sostenida o recuperada.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Mejora de la flexibilidad y movilidad articular.
- Formación de nuevos patrones motores.
- Logro de más soltura al moverse.
- Regulación del tono global.
- Hallazgo de comodidad corporal en movimiento.

A nivel neurovegetativo

- Regulación de los ritmos cardíaco y respiratorio, con ajuste a la actividad del momento.
- Regulación neurovegetativa.

A nivel del psicotono

- Sensación de bienestar. Integración.
- Encuentro del placer en movimiento. Disfrute del movimiento.
- Valoración de sí mismo como ser creativo y original.

VIII. Posiciones de control.

a. Definición

En eutonía existe *una secuencia de movimientos*, creada inicialmente por Gerda, y luego, parcialmente ampliada por las siguientes formaciones de eutonistas, a fin de observar las propias tensiones musculares, acortamientos, limitaciones a nivel músculo esquelético y osteoarticular.

Esta serie de posiciones, se realizan vivenciando todos los aspectos del movimiento eutónico, o algún principio en particular, pero no como una destreza deportiva a alcanzar. Constituyen una herramienta más para invitar a la autoobservación y a la búsqueda personal. Se pueden realizar individualmente o en grupo, y en este último caso se valoriza el contacto con los otros.

b. ¿Cómo se trabaja?

En general, se recomienda no mostrar, sino describirlas e ir guiando a su ejecución verbalmente, de modo que el alumno no se fuerce para alcanzarlas ni imite al eutonista, sino que cada uno busque sus posibilidades, y que sean una invitación a observarse. La manera de presentar y observar estas posiciones es congruente con la totalidad de la pedagogía de la eutonía, en el sentido de no caer en forzamientos ni exigencias durante su ejecución.

En las clases, pueden incluirse una o dos posiciones de control al inicio y repetirlas al final, a modo de registro comparativo, antes y luego del trabajo eutónico, haciendo foco en el tema desarrollado. Otra posibilidad, es incluir la secuencia de posiciones, total o parcialmente, a modo de actividad integradora, de cierre.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Mejora de la movilidad articular.
- Flexibilidad músculoesquelética.
- Mitigación de dolencias músculo-osteoarticulares.
- Encuentro de *distonías*.

A nivel neurovegetativo

- Regulación neurovegetativa.

- Agudización en la percepción de ritmos internos.

A nivel del psicotono

- Enojo ante las imposibilidades o limitaciones físicas.
- Aceptación de las mismas.
- Alegría, satisfacción frente a las limitaciones superadas o posibilidades físicas ampliadas.
- Autoconciencia de las posibilidades y limitaciones personales.

Descripción de las posiciones de control

A continuación describiré la práctica de las *posiciones de control*. Esta nómina corresponde a la que aprendí durante la formación de eutonistas de la *Escuela Argentina de Eutonía* en el período 2006-2008, que si bien tiene correspondencia con las creadas con Gerda Alexander, y luego enseñadas en Argentina por Berta Vishnivetz en las formaciones fundacionales, podrían hallarse diferencias o modificaciones en su aplicación, con las distintas camadas de eutonistas, lo cual siempre enriquece.

Estas posiciones podrían clasificarse en:

- *Posiciones estáticas*: aquellas que no implican movimiento corporal. Se realizan manteniendo una postura determinada; son las cuatro primeras.
- *Posiciones dinámicas*: aquellas que conllevan movimiento de distintos segmentos corporales. Estas serán descritas desde su posición inicial, pasando luego a enumerar los diferentes momentos de su ejecución.

La secuencia incluye *transiciones* (naturalmente *dinámicas*) que son el pasaje de una posición a otra.

Además de la descripción de cada una, incluiré el detalle de las articulaciones y músculos que participan, de modo general, básicamente los grupos musculares superficiales intervinientes,

ya que una descripción exhaustiva de musculatura superficial y profunda involucrada excede los límites y propósitos del presente trabajo. Asimismo, relato los movimientos articulares que importan cada una de ellas, o aquellos en los que hacer foco, toda vez que naturalmente, la totalidad del cuerpo se halla involucrada. Finalmente sugeriré distintos ítems que pueden evaluarse o chequearse, con la salvedad de que dicha nómina no pretende ser taxativa y obviamente, podría ser modificada libremente por cada practicante o eutonista, o adecuada al momento u observación que se desee realizar.

Como principio general aplicable a todas las *posiciones de control*, ellas nos permiten chequear la elasticidad y longitud de la musculatura interviniente, de modo que la presencia de dolor, molestia e incluso imposibilidad de ejecución de alguna posición nos hará dar cuenta de la existencia de acortamientos musculares o *zonas distónicas* —es decir, aquellas que han perdido su capacidad de *fluctuación tónica* (cualidad de alargarse, acortarse, tensarse o relajarse), quedando instaladas en un tono fijo—. La recuperación progresiva de la *fluctuación tónica* podrá ir liberando las articulaciones dando como resultado mejoras posturales y mayor fluidez en los movimientos corporales.

En medio de la secuencia de posiciones «originarias», propongo algunas otras «nuevas» coherentes con dicha secuencia, que podrían ampliarla, aumentando de ese modo la observación —que denomino *posiciones propuestas*—. Entre ellas, destaco especialmente aquellas que servirán para chequear el tono del centro del cuerpo o *estabilidad lumbosacra*, que la propia Gerda valoró al trabajar frecuentemente sobre el cuadrado lumbar y el psoas ilíaco, y el equilibrio corporal.

La práctica de las *posiciones de control* constituye una instancia para el registro de aspectos anímicos o emocionales que puedan manifestarse. Así, podría aparecer enojo o bronca ante la evidencia de alguna imposibilidad funcional; o manifestarse

el ánimo competitivo o el deseo de «ganar». Todos esos aspectos son observados desde la mirada que se cultiva y promueve en eutonía, o sea, sin juzgar ni ocultar, sino reconociendo su existencia, sin instalarse en ellos, sin que esos estados nos tomen; reconocerlos como una parte de todo lo que percibimos o sentimos; o en todo caso observar en qué zona del cuerpo se manifiesta la emoción, y establecer un diálogo con esa sensación/emoción, al modo del método de la *Imaginación Activa*, que en la parte III abordaré (ver pp. 399 y ss.).

Una herramienta provechosa para superar las incomodidades de alguna posición es bajar el tono conscientemente, buscando «relajar» o «desactivar» la zona en la que se manifieste la tensión. Puede resultar útil observar –solo observar, sin dirigir– la respiración, cada inhalación y exhalación, el recorrido del aire inhalado, las repercusiones de ambas fases de la respiración en los espacios corporales, y particularmente, el instante que media entre la inspiración y la exhalación, ese punto de quietud, en el que pareciera que nada sucede.

El norte que rige la ejecución de estas posiciones es la posibilidad de observación, evitando todo tipo de forzamientos, buscando la comodidad al alcanzar la posición propuesta. Cada una de ellas puede ser adaptada a cada persona por ejemplo, utilizando elementos como almohadillas o cubos o tacos de goma o de madera, a fin de hallar lo que es viable para cada uno. Y de no ser posible, por presencia de lesiones o dolores osteoarticulares o músculo-esqueléticos, se debe evitar la posición, y trabajar las zonas implicadas con otras herramientas eutónicas.

La práctica cotidiana de estas posiciones otorga mejora en la flexibilidad y el tono, aporta efectos a nivel de la concentración, también en el plano anímico, accediendo niveles de mayor profundidad, por lo que pueden usarse a modo de «entrenamiento» del vínculo cuerpo-psyque.

- Posición 1 (estática)



Descripción: De rodillas, sentado sobre los talones, pie en flexión plantar o extensión, con los dedos extendidos. El peso del cuerpo se proyecta hacia los talones. Tronco erguido. Los miembros superiores pasivos, a ambos lados del cuerpo.

Articulaciones involucradas: Rodilla, tobillo y articulaciones metatarsofalángicas e interfalángicas.

Músculos que participan: Musculatura extrínseca e intrínseca

del pie, tibial anterior, y peroneo anterior, cuádriceps e isquiotibiales. Músculos extensores del raquis.

Movimientos: Flexión de rodillas; flexión plantar o extensión de los pies.

Control: Movilidad y flexibilidad de los tobillos y pies; tono de la musculatura intrínseca y extrínseca de los pies. Flexibilidad de las rodillas. Tonicidad de musculatura anterior y posterior de los muslos. Tonicidad de la musculatura erectora del raquis.



Posición propuesta 1: Desde la posición anterior, elevar ambas rodillas del piso, manteniéndose en equilibrio sobre los dedos de los pies y empeines. Los brazos caen pasivos a los lados del cuerpo. Esta posición acentúa la elongación de la musculatura anterior del pie y la pierna, y permite evaluar el sostén y equilibrio.

- Posición 2 (estática)



Descripción: *Ídem* posición anterior, pero los pies en flexión dorsal (tobillos y pies en idéntica flexión).

Articulaciones involucradas: Igual que la anterior, y especialmente las articulaciones metatarsófalangicas e interfalangicas.

Músculos que participan: *Ídem* anterior.

Movimientos: Flexión de rodillas; flexión dorsal o dorsiflexión de los pies.

Control: *Ídem* anterior, con énfasis en la flexibilidad de los tobillos y los dedos de los pies.

- Posición 3 (estática)



Descripción: Sentado entre las piernas, con rodillas flexionadas (posición W), muslos ligeramente separados. Flexión anterior de torso, a partir de la flexión de las articulaciones coxofemorales, manteniendo la columna vertebral erecta.

Articulaciones involucradas: Caderas, rodillas y tobillos.

Músculos que participan: Músculos flexores de caderas

(recto anterior del cuádriceps, psoas ilíaco, sartorio y tensor de la fascia lata); musculatura flexora de la rodilla (isquiotibiales –bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso–; músculos rotadores internos de cadera (tensor de la fascia lata, glúteos medio y menor) y músculos rotadores externos de rodilla (sartorio, semitendinoso, semimembranoso y poplíteo).

Movimientos: Flexión de rodillas y caderas; rotación interna de caderas; rotación externa de rodillas; extensión de tobillos.

Control: Flexibilidad y movilidad de las articulaciones coxofemorales en flexión y rotación interna y de las rodillas, en flexión y rotación externa. Flexibilidad y tono de la musculatura que participa.

- **Transición de sedestación a cuadrupedia:** *repousser* (empuje) desde las tibias para alcanzar la posición de cuadrupedia (posición de banco).

Posición propuesta 2 (estática): En posición de cuadrupedia, extender un miembro inferior y su opuesto miembro supe-

rior. Esta posición evalúa la estabilidad lumbosacra, al implicar la activación de la faja abdominal constituida en la capa más profunda, por el músculo transverso abdominal, el diafragma, el multifidus profundo y musculatura del suelo pélvico, responsables de mantener la firmeza segmental; y externamente, por los abdominales oblicuos, erector del raquis, dorsales, glúteo mayor, aductores e isquiotibiales.



- Posición 4 (estática)



Descripción: En cuadrupedia realizar la extensión de una cadera y rodilla, luego cruzar ese miembro inferior, por detrás al lado opuesto. Flexionar ambas rodillas y separar las pantorrillas para sentarse entre las piernas. Los muslos están cruzados, de modo que un miembro toca el suelo y el otro se halla sobre él. Los miembros superiores a los lados del cuerpo, las manos en contacto con los ta-

lones. Flexión anterior de tronco, desde las coxofemorales, con columna recta

Articulaciones involucradas: Caderas, rodillas.

Músculos que participan: Músculos flexores de caderas, músculos flexores de rodillas; rotadores externos de caderas

(géminos superior e inferior, obturadores interno y externo, piramidal de la pelvis y cuadrado crural) y músculos rotadores internos de rodillas (sartorio, semitendinoso, semimembranoso, recto interno y poplíteo).

Movimientos: Flexión de caderas y rodillas; rotación externa de cadera y rotación externa de rodillas.

Control: Flexibilidad y movilidad de las articulaciones coxofemorales en flexión y rotación externa, y de las rodillas, en flexión y rotación interna. Flexibilidad y tono de la musculatura que participa.

- Posición 5 (dinámica)



Esta posición fue incluida por Berta Vishnivetz en la formación de eutonistas –primera en Latinoamérica–, que se llevó a cabo en Buenos Aires entre los años 1987 y 1998.

Descripción: En sedestación, con rodillas flexionadas, piernas cruzadas, caderas en rotación externa (posición de loto o Buda). De ser posible, cada pie se ubica por encima del muslo opuesto; de lo contrario, se mantienen ambos cruzados, en contacto con el piso. En esta postura se realizan dos posiciones dinámicas –A y B–, constituidas cada una por distintos movimientos que enumeraré correlativamente.

A1. Miembros superiores a ambos lados del cuerpo, con codos en flexión de noventa grados, hombros en rotación interna y antebrazos hacia el centro del cuerpo; muñecas en posición neutra, alineadas con antebrazo y dedos uno a cuatro de las manos en flexión completa, tocándose los nudillos de ambas manos entre sí, con pulgares en extensión, hacia el techo.

A2. Flexión de muñecas, apuntando nudillos al frente, empujando con ellos hacia adelante, hasta la extensión de codos y flexión de hombros a noventa grados. Regresar a la posición inicial, realizando el recorrido a la inversa.

A3. Manteniendo los brazos pegados al torso y la flexión de codos a noventa grados, abrir los antebrazos, hasta la rotación externa de los hombros.

A4. Desde esa posición, ir extendiendo los codos y los dedos, hasta la apertura de ambos miembros superiores y manos. Extensión de dedos y muñecas, con prolongación de los talones de las manos, eminencias tenar e hipotenar.

Articulaciones involucradas: Hombros, articulaciones escapulotorácicas, codos, muñecas y articulaciones interfalángicas.

Músculos que participan: Pectorales, deltoides, bíceps, tríceps, braquial, flexores y extensores de la muñeca y la mano.

Movimientos: Rotación interna y externa, antepulsión, re-ropulsión y abducción de hombros; flexión y extensión de codos; flexión y extensión de muñecas y dedos.

Control: Fuerza y flexibilidad de hombros, brazos, muñecas y manos. Estado del manguito de los rotadores.



B1. Desde la posición anterior (A4), permitir que las puntas de los dedos toquen el suelo. Elevar el miembro superior derecho extendido, describiendo un semicírculo en el plano frontal, hasta la flexión completa de hombro a ciento ochenta grados. Siguiendo el movimiento del brazo, incli-

nar el tronco, hacia el lado izquierdo.

B2. Rotar el tronco para ir a apoyar ambas manos en el piso, en el lado izquierdo, y desde allí, describir un semicírculo por delante, con las manos en contacto con el suelo, hasta alcanzar el otro lado (barrida). Elevando el brazo izquierdo, retornar a la posición inicial.

B3. Repetir la secuencia B (B1 y B2), cambiando el cruce de los miembros inferiores y comenzando con el brazo izquierdo, haciendo todo el movimiento hacia el nuevo lateral.

Articulaciones involucradas: Hombros y columna vertebral.

Músculos que participan: Deltoides, pectorales, intercostales, musculatura de la articulación escapulotorácica (trapecios, serratos, romboides y angular) y musculatura profunda y superficial de la columna vertebral.

Movimientos: Abducción de hombro, inclinación lateral, rotación, flexión y extensión de columna vertebral (circunducción de tronco).

Control: Movilidad de hombros y cintura escapular. Flexibilidad de tórax y columna vertebral.

- Posición 6 (dinámica)



Descripción: *Ídem* posición anterior (sedestación, posición de Buda o loto).

Flexión anterior de columna, descendiendo hacia el piso, vértebra por vértebra, desde la primera cervical –atlas– hasta la quinta lumbar, dejando los miembros superiores pasivos hacia adelante. Regresar a la posición inicial, igualmente vértebra por vértebra, ahora, en sentido inverso –desde lumbar a cervical–.

Articulaciones involucradas: Columna vertebral (articulaciones intervertebrales e interapofisiarias), caderas y rodillas.

Músculos que participan: Musculatura posterior, anterior y lateral del tronco y cuello.

Movimientos: Flexión y extensión de columna vertebral, flexión de caderas y flexión y rotación interna de rodillas.

Control: Flexibilidad de la columna vertebral y caderas. Posibilidades de la flexión de columna. Fuerza de la musculatura del tronco y cuello para recobrar y mantener la postura erecta en sedestación.

Posición propuesta 3 (estática): En sedestación, con miembros inferiores extendidos y juntos. Cruzar un miembro inferior, con flexión de rodilla sobre el otro, apoyando planta de pie en el lado contrario, pegado al miembro extendido. Rotación de columna vertebral, desde sacro hasta cervicales, involucrando la cabeza, hacia el lado del miembro flexionado, pasando los miembros superiores hacia ese mismo lateral, ubicando un brazo en contacto con la rodilla, y el otro, con la mano en el suelo, generando una sutil palanca que profundice la rotación del torso. *Ídem* hacia el otro lado. Esta posición permite chequear la posibilidad de rotación de toda la columna vertebral.



- Posición 7 (dinámica)





Descripción: En sedestación, rodillas flexionadas, pies paralelos apoyados en el piso, cruzar brazos por debajo de las piernas, tomando cada mano la tibia opuesta, por el lado interno. Columna cervical en flexión pasiva, apoyando la frente, si es posible, sobre las rodillas.

1. Extensión de rodillas, con prolongación de talones hacia el frente, deslizándolos por el piso. El tronco entrega pasivamente su peso sobre los muslos, hasta la flexión completa de columna vertebral.
2. Soltar las tibias, dejando miembros superiores a los lados de las piernas, con las manos en contacto con los tobillos. Luego, soltar los tobillos y abrir los miembros inferiores simultáneamente, hasta la abducción completa de caderas, a la vez que se endereza la columna vertebral.

Articulaciones involucradas: Muñecas, rodillas, caderas y columna vertebral.

Músculos que participan: Músculos flexores de muñecas, músculos de la cadena posterior: flexores del pie, sóleos, gemelos, isquiotibiales, pelvitrocantéreos (glúteos mayor, mediano y menor, géminos obturador y piramidal), músculos espinales, cervicales, dorsales y lumbares.

Movimientos: Flexión y extensión de rodillas, flexión dorsal de pie, flexión y abducción de caderas, flexión de columna vertebral.

Control: Flexibilidad de muñecas. Elasticidad de la musculatura de la cadena posterior. Amplitud de la abducción de caderas en sedestación.

Posición propuesta 4 (estática): En sedestación, con miembros inferiores extendidos, en abducción de caderas. Flexión anterior de columna vertebral extendida, hasta apoyar codos o manos en el suelo. Regresar a la posición inicial, con *repousser* o empujes desde las manos. Involucra la elongación de la musculatura de la columna vertebral y la flexibilidad de los músculos aductores de caderas.



- Posición 8 (dinámica)





Descripción: en sedestación, con miembros inferiores en abducción de caderas. Un miembro inferior extendido, y el otro en flexión y rotación externa de cadera e interna de rodilla. Torso erecto. Miembros superiores a los lados del cuerpo.

1. Prolongación del miembro extendido desde el talón, pasando la pelvis por sobre el miembro que está en flexión, hasta alcanzar la rotación interna de esa misma.

2A. Flexión de cadera, con rotación de columna, manteniendo el torso en extensión.

2B. Ídem flexión de cadera, con rotación de columna pero involucrando la flexión de columna vertebral con pasividad de torso y cabeza. Los miembros superiores acompañan extendidos adelante, apoyándose a cada lado del miembro inferior extendido.

Repetir la secuencia del otro lado.

Articulaciones involucradas: Coxofemoral, rodilla, columna vertebral lumbosacra, dorsal, cervical y occipitoatloidea.

Músculos que participan: Cuádriceps, aductores, isquiosurales. pelvitrocantéreos, espinales profundos y superficiales.

Movimientos: En la posición inicial: abducción de caderas; flexión y rotación externa de cadera; flexión y rotación interna de rodilla.

En 1, abducción y rotación interna de cadera; flexión y rotación externa de de rodilla.

En 2A, flexión de coxofemoral; extensión de columna en rotación.

En 2B, flexión de columna vertebral en rotación.

Control: Estado de las articulaciones coxofemorales y rodillas. Elasticidad de la musculatura posterior. Tono de la musculatura pelvitrocantérea.

- **Transición de posición de sedestación a decúbito supino:** Juntar los miembros inferiores, e ir tomando contacto con el piso, vértebra a vértebra, con control de los músculos abdominales, hasta alcanzar el decúbito supino o prono con miembros inferiores extendidos y miembros superiores a los lados del tronco, con palmas en supinación. Puede chequearse la fuerza de la musculatura abdominal, y el tono del centro del cuerpo. Quienes no puedan realizar esta transición, pueden descender el tronco con ayuda del apoyo de manos.



Posición propuesta 5 (estática): En decúbito supino, flexión de rodillas y abducción de caderas, ubicando plantas de pies en contacto mutuo. Buscar apoyo plano del sacro y los omóplatos; alargar distancia entre occipital y coxis, acercando ligeramente men-



tón al pecho y prolongando sutilmente el coxis hacia el techo, generando un microestiramiento de toda la columna vertebral. Esta posición evalúa el estado de la musculatura de la cadena posterior, detectando los acortamientos de la misma.

- Posición 9 (dinámica)



Descripción: En decúbito supino o dorsal con miembros inferiores extendidos o flexionados con de pies, según comodidad del practicante, brazos apoyados en el piso con hombros en abducción de 90° y codos en flexión de 90° , despegando los antebrazos del suelo, de modo que queden perpendiculares al mismo, las manos apuntan hacia el techo, en posición de candelabro.

1. Dejar caer los antebrazos y manos pasivamente al suelo, hacia adelante, de manera tal que los hombros realizan una rotación interna en abducción, en el plano sagital.
2. Regresar con los antebrazos a la perpendicular, y dejarlos caer nuevamente pero hacia atrás, de modo que los

hombros realizan una rotación externa en abducción, en el plano sagital.

Articulaciones involucradas: Codos, hombros, muñecas.

Músculos que participan: Manguito de los rotadores: conjunto anatómico de músculos y tendones que aportan estabilidad al hombro, formado por supra espinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular.

Movimientos: Rotación interna y externa de hombro en plano sagital, con codos en flexión de 90°.

Control: Estado del manguito de los rotadores.

- Posición 10 (dinámica)



Descripción: En decúbito supino o dorsal, con miembros inferiores flexionados, apoyando pies en el piso. Los miembros superiores, con hombros en abducción de 90°, codos flexionados, manos en la nuca.

1. Extender el miembro inferior derecho, con prolongación del talón hacia el techo; cruzarlo y flexionarlo por sobre el miembro izquierdo.
2. Dejar caer la rodilla derecha hacia al piso, a la izquierda, generando la rotación del eje lumbar.
3. Retornar a la posición inicial e iniciar el movimiento hacia el otro lado.

Si no es posible mantener los miembros inferiores cruzados durante la rotación de columna lumbar, puede realizarse con piernas juntas, sin cruzar

Articulaciones involucradas: Rodillas, caderas, columna vertebral.

Músculos que participan: Cuádriceps, isquiosurales, pelvitrocantéreos, músculos profundos y superficiales de la columna vertebral.

Movimientos: Flexión y aducción de cadera, flexión y rotación interna de rodilla. Rotación de columna lumbar.

Control: Estado de la cadena posterior en el primer momento. Movilidad de la columna lumbar, en el segundo. También es posible evaluar el estado de la cintura escapular y los hombros.

- Posición 11 (dinámica)





Descripción: En decúbito supino o dorsal, con miembros inferiores flexionados, apoyando pies en el piso. Los miembros superiores extendidos, con hombros en abducción de 90°. Realizar el mismo movimiento que en la posición 10 para permanecer en la rotación lumbar hacia la izquierda,

1. Continuar la abducción de hombro derecho con la mano en contacto con el piso, describiendo un semicírculo por encima de la cabeza, hasta alcanzar el contacto de la mano izquierda que se halla en el piso; la columna completa realiza una rotación.
2. Retornar a la posición inicial, recorriendo con el miembro superior el camino inverso al realizado, a la vez que los miembros inferiores hacen lo propio.
3. Ejecutar el movimiento hacia el otro lateral.

Articulaciones involucradas: Ídem anterior, y articulaciones esternales, costo-transversas, articulación del hombro (glenohumeral), y articulaciones esternoclavicular y acromioclavicular.

Músculos que participan: Ídem anterior, a los que se agregan deltoides, pectorales, intercostales, musculatura de la articulación escapulotorácica (trapecios, serratos, romboides, angular)

Movimientos: Ídem anterior a los que se agrega, abducción de 180° de hombro (recordemos que más allá de los 90° de abducción, lleva el brazo hacia adentro pero sigue llamándose abducción)

Control: Ídem anterior y movilidad de hombro, cintura escapular, tórax, eje vertebral dorsal y cervical.

- Posición 12 (dinámica)





Descripción: En decúbito supino o dorsal, con miembros inferiores flexionados, apoyando pies en el piso, miembros superiores extendidos a los lados del cuerpo.

1. Ir despegando paulatinamente los pies del piso, recogiendo las rodillas hacia el pecho, y continuar despegando del suelo también la pelvis y gradualmente la columna vertebral, hasta alcanzar la flexión total de ella, posando las rodillas a cada lado de la cabeza.
2. Rolar hacia atrás –movimiento sobre el eje transversal del cuerpo– hasta llegar a la posición arrodillado, sentado sobre talones.
3. Apoyar las manos en el piso por delante de las rodillas, a la vez que se colocan los pies en flexión dorsal con apoyo de dedos flexionados; empujándose con las manos contra el piso –*repousser* desde las manos– alcanzar la posición de cuclillas.
4. Desde cuclillas, ir extendiendo los miembros inferiores, hasta quedar con piernas extendidas y flexión anterior de columna.

5. Con una ligera flexión de rodillas, ir apilando progresivamente vértebra por vértebra hasta llegar a la posición de parado, con piernas juntas.

6. Una variante puede ser finalizar con extensión de miembros superiores a los lados de la cabeza, con manos juntas o entrelazadas con índices en extensión, realizando una prolongación de dedos hacia el techo y microestiramiento de la columna vertebral.

De no ser posible la rolada hacia atrás, se puede realizar hacia adelante, pasando por posición de loto o Buda, continuando el movimiento hasta llegar a cuclillas y luego seguir la secuencia indicada hasta pararse.

Articulaciones involucradas: En 1, 2 y 5, articulaciones de la columna vertebral; en 3 y 4 además, coxofemorales, rodillas y tobillos.

Músculos que participan: En 1, 2 y 5 musculatura superficial y profunda del raquis, centro del cuerpo. En 4 y 5, además, cuádriceps, isquiosurales, tibial anterior.

Movimientos: Considerando toda la secuencia: flexión y extensión de columna vertebral, caderas, rodillas y tobillos.

Control: En 1 y 2, flexibilidad de la musculatura extensora del raquis, elongada por la flexión de los miembros inferiores sobre el tórax, y fuerza del centro del cuerpo. En 3, estado de las articulaciones de caderas, rodillas y tobillos; elasticidad de la cadena posterior, especialmente, gemelos. En 4, flexibilidad de la columna vertebral y elasticidad de la musculatura de la cadena posterior. En 5, eje corporal en bipedestación, igualmente en 6 con la adenda del estado de las articulaciones de los hombros.

IX. Estudios de movimiento

a. Definición

Se trata de una secuencia de movimientos personal creada habitualmente por los alumnos, individual o grupalmente. En la formación como eutonistas, experimentamos estudios de movimientos dirigidos, donde uno cumple la función de coordinador de un grupo, guiando la propuesta a su manera y los demás son guiados.

El objetivo no es la estética de la forma o la destreza del ejecutante, sino que se observen las cualidades o características del movimiento eutónico, en cuanto a presencia, contacto, liviandad, fluidez, exploración del espacio, cambios de niveles, originalidad, creatividad.

b. ¿Cómo se trabaja?

La invitación a crear un estudio de movimiento parte de la elección de algún principio o un tema ya explorado o un tema nuevo, a partir del cual el alumno pueda hacer una síntesis personal de lo vivenciado, investigado, o descubierto con el trabajo eutónico.

En las clases, luego del desarrollo, puede proponerse como actividad integradora, comenzar a moverse desde un hueso, o moverse con la atención en la piel, o experimentando el transporte a partir del *repousser* desde algún espacio, conforme al tema específico de la clase. Una vez que los alumnos hayan tenido un tiempo para su investigación personal, se les pide que elijan tres o cuatro de los movimientos hallados, y que los organicen a modo de secuencia, con transiciones fluidas, con la posibilidad de repetirlos varias veces, con el mismo grado de presencia con la que los fueron explorando. De ese modo queda armado un *estudio de movimiento*, que luego puede ser mostrado al resto del grupo.

c. Efectos

A nivel neuromuscular

- Búsqueda de movimientos no habituales, nuevos patrones motores.

- Desarmado de estereotipos.
- Ruptura de imitación de estilos o modelos.
- Integración y regulación global del tono.
- Recolección de datos en torno a las propias distonías.

A nivel neurovegetativo

- Regulación del tono neurovegetativo
- Percepción de ritmos neurovegetativos.
- Fluctuación tónica.

A nivel del psicotono

- Alegría.
- Valoración de la creatividad propia, y del otro.
- Cambio de ideas, aceptación, flexibilización de las posturas y actitudes individuales.
- Síntesis e incorporación de principios o temas investigados.
- Expresión a través del cuerpo en movimiento, de historias, emociones y sensaciones vividas.

Bibliografía

ALEXANDER, Gerda, *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979.

BOLLNOW, Otto, *Introducción a la filosofía del conocimiento. La comprensión previa y la experiencia de lo nuevo*, Buenos Aires, Amorrortu editores, 2001.

BORGES, Jorge Luis, «El otro, el mismo» (1964), en *Obras completas: edición crítica*, tomo II, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010.

CALAIS-GERMAIN, Blandine, *Anatomía para el Movimiento*, tomos I a IV, Barcelona, Editorial Liebre de Marzo, 1995.

CARPIO, Adolfo, *Principios de Filosofía*, Buenos Aires, Glauco, 1991.

Diccionario enciclopédico, Buenos Aires, Salvat Editores Argentina, 1964.

CIARAMICOLI, Arthur y KETCHAM, Katherine, *El poder de la empatía*, Buenos Aires, Vergara, 2000.

CHEVALIER, Jean y GHEERBRANT, Alain, *Diccionario de los símbolos*, Barcelona, Herder, 2003.

Diccionario enciclopédico Salvat Editores Argentina, Buenos Aires, 1964, tomo 9.

DIGELMANN, Denisse, *La eutonía de Gerda Alexander, un nuevo enfoque de la actividad física*, Buenos Aires, Paidós, 1981.

FREUD, Sigmund, «Conferencias de introducción al psicoanálisis», en *Obras Completas*, volumen 15 (1915-16), Buenos Aires, Amorrortu, 1994.

GAUMOND, Marcel, *Du corps à l'âme. Eutonie et psychologie analytique*, Quebec, Le Loup de Gouttière, 1996.

HEMSY de GAINZA, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires, Paidós, 1991.

HEMSY de GAINZA, Violeta y KESSELMAN, Susana, *Música y eutonía. El cuerpo en estado de arte*, Buenos Aires, Lumen, 2003.

LAPLANCHE, Jean y PONTALIS, Jean Bertrand, *Diccionario de Psicoanálisis*, Buenos Aires, Paidós, 1996.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual. La ampliación de la experiencia filosófica*, Madrid, Editorial Gre-dos, 1977.

LOPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Estética de la creatividad*, Madrid, Cátedra, 1977.

LOPEZ QUINTÁS, Alfonso, *El conocimiento de los valores*, Navarra, Editorial Verbo Divino, 1989.

LOPEZ QUINTÁS, Alfonso, *El arte de pensar con rigor y vivir de forma creativa*, Buenos Aires, Editorial Docencia, 1996.

LOPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Descubrir la grandeza de la vida*, Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer, 2009.

LOPEZ QUINTÁS, Alfonso, *El descubrimiento del amor auténtico*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 2012.

MASLOW, Abraham, *La Personalidad Creadora*. Barcelona, Editorial Kairós, 2008.

MASLOW, Abraham, *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*, Buenos Aires, Editorial Kairós-Troquel, 1989.

MEARNS, Dave y THORNE, Brian, *Counseling centrado en la persona en acción*, Buenos Aires, Gran Aldea Editores- GAE, 2009.

MORROW, Félix, *The formation of an observing self in eutony. Somatic Magazine*, s/d, 1985 (hay traducción en español de este artículo, a cargo de Marcela Arias Uriburu: *La formación de un yo observador en eutonía*, s/d).

ODESSKY, Alejandro, *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, Lugar, 2003.

ORTEGA Y GASSET, José, «Vitalidad, Alma, Espíritu», en *Obras Completas*, tomo II (1916). Madrid, Santillana Ediciones Generales, 2004.

PLATÓN, «República», en *Diálogos IV*, Madrid, Editorial Gredos, 1988.

POPPER, Karl, *La sociedad abierta y sus enemigos*, Buenos Aires, Ediciones Orbis, 1985.

ROSEMBERG, Marshall, *Comunicación No violenta. Un lenguaje de vida*, Buenos Aires, Gran Aldea Editores, 2010.

SAN AGUSTÍN, «Sermones», en *Obras completas de San Agustín*, tomo XXV, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos (B.A.C.), 1984.

SÁNCHEZ BODAS, Andrés, *¿Qué es el Counseling?*, Buenos Aires, Editorial Lector, 2003.

SCHOPENHAUER, Arthur, *El mundo como voluntad y representación I*, Madrid, Editorial Trotta, 2004.

SCHOPENHAUER, Arthur, *El mundo como voluntad y representación. Complementos*, Madrid, Editorial Trotta, 2003.

SCHOPENHAUER, Arthur, *Parerga y Paralipómena I*, Madrid, Editorial Trotta, 2006.

SCHOPENHAUER, Arthur, *Parerga y Paralipómena II*, Madrid, Editorial Trotta, 2009.

SPINOZA, Baruj, *Ética demostrada según el orden geométrico*, Madrid, Trotta, 2000.

VISHNIVETZ, Berta, *La educación del cuerpo hacia el ser*, México, Paidós, 1996.



PARTE II

DEL CUERPO AL ALMA (MARCEL GAUMOND)

A Úrsula

NOTAS BIOGRÁFICAS: GERDA ALEXANDER Y CARL JUNG

Gerda Alexander

Nació en 1908, en Wuppertal (Alemania); junto con Matthias Alexander y Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander es reconocida entre los fundadores de los enfoques denominados de *conciencia corporal*.

Creció en el seno de una familia que le prodigó el amor por la música, recibiendo educación musical; se recibió de profesora de rítmica Dalcroze, en la escuela de Otto Blensdorf, donde luego, durante más de quince años, dictó clases de preparación física para la rítmica y el movimiento. En el inicio de su carrera trabajó en teatro, dedicada a la puesta en escena.

Su investigación se centra fundamentalmente, en el estudio del movimiento orgánico o natural, y posteriormente, difunde sus descubrimientos entre un gran número de músicos, gimnastas, bailarines, actores, psicólogos y médicos.

En 1940, funda su propia escuela en Copenhague (Dinamarca), que rápidamente se transforma en centro de estudios internacional que convoca personas provenientes tanto del ám-

bito de las artes, como de la educación y la salud, brindando una formación.

En 1957, por sugerencia el Dr. Alfred Bartussek, da a su método, el nombre de *eutonía*. Invitada a difundir sus enseñanzas por diversos países de Europa y América, se mantuvo activa hasta fines de los años '80, poco tiempo antes de su fallecimiento en 1994.

Su obra se perpetúa gracias a las clases y formaciones impartidas en varios países en todo el mundo. La mayoría de los eutonistas del mundo se agrupan en la Federación Internacional de Eutonía Gerda Alexander.

Carl Gustav Jung

Nacido en 1875, en Kesswill (Suiza), Carl Gustav Jung, junto con Sigmund Freud y Alfred Adler, es considerado uno de los fundadores de la psicología profunda.

Habiendo recibido una formación en medicina, en la universidad de Basilea, se especializa en psiquiatría con Eugen Bleuler, en la clínica de Burghölzli (Zurich). Nombrado médico jefe, en 1905, emprende su investigación entorno de la experiencia con asociaciones que lo lleva a formular su *teoría de los complejos*.

Sobrevienen siete años de colaboración activa con Sigmund Freud, en el seno de la Asociación Psicoanalítica Internacional, de la cual fue su primer presidente (1909-1914).

Luego de la ruptura con Freud, desarrolla su propia teoría, que llama *psicología analítica*, para diferenciarla del psicoanálisis freudiano.

Su obra escrita es inmensa: veintidós volúmenes, sin considerar las numerosas publicaciones elaboradas a partir de sus seminarios, su correspondencia y entrevistas que concedió.

Su obra psicoanalítica, práctica y teórica se inspira en ámbitos tan diversos como la filosofía, la mitología, la antropología,

la literatura, la religión comparada, la física cuántica, etc. Por eso, como contrapartida, tiene repercusiones en cada uno de esos campos.

El instituto C.G. Jung de Zurich fue fundado en 1948 y formó, conjuntamente con más de una veintena de otros institutos, a cientos de analistas junguianos diseminados por más de treinta países del mundo. La mayoría de ellos están agrupados en la Asociación Internacional de Psicología Analítica.

Jung falleció el 6 de junio de 1961, en su casa de Küsnacht, diez días después de haber culminado su obra *Ensayo de exploración del inconsciente*.

Su cuerpo era tratado como un alma.
Rainer María Rilke, *Momento vivido*

Prefacio (Gerda Alexander)

Estoy muy agradecida a Marcel Gaumond por la publicación de este texto basado en su experiencia práctica de eutonía y en el resultado del trabajo analítico junto a estudiantes de esa disciplina.

Desde mi primer contacto con el pensamiento de Jung, en 1929 sentí que en su esencia, él está próximo a la vivencia en eutonía. El proceso de individuación en eutonía se basa en la toma de conciencia del cuerpo, aspirando al desarrollo integral de la persona.

A poco del inicio de la vida prenatal, el bebé es influenciado por la madre, por su estado psicológico, emocional y espiritual, como así también por el sonido de la voz de sus padres y la música. La toma de conciencia gradual de las sensaciones corporales en la piel, en los músculos, en los huesos —que se va adquiriendo con la práctica de la eutonía— parece hacer resurgir impresiones originadas en la vida intrauterina: vagas sensaciones de confort y de bienestar, de tristeza o de ansiedad, surgen de repente y requieren ser integradas. Esos estados no pueden ser alcanzados por el análisis verbal —son preverbales, por tratarse de impresiones ligadas al período anterior al nacimiento y a la adquisición del lenguaje— a diferencia de las impresiones que pertenecen a períodos ulteriores de la vida, asequibles por la palabra. En general, aquellos registros son acompañados por una clara conciencia de una situación ya vivida: objetos que nos rodean, olores, sonidos, colores y emociones se manifiestan a veces, acompañados por una inmediata y nítida comprensión: «He aquí la razón de mis reacciones inadecuadas».

Jung conoció la existencia de la eutonía gracias a una joven amiga suiza que había iniciado la formación en mi escuela de Copenhague (Dinamarca). Él siguió entonces, el desenvolvimiento de la escuela con gran interés, pero cuando me invitó a un encuentro entre nosotros en Zurich, yo lamentablemente, no pude asistir a su invitación. Gracias al texto que sigue, tengo ahora, la oportunidad de brindar una colaboración a través de uno de sus discípulos, y estoy feliz por eso.

Copenhague, enero, 1984.

Conferencia

La eutonía, una vía de enraizamiento (Gerda Alexander)

Conferencia presentada por Gerda Alexander en Quebec, en septiembre de 1984. Este texto reproduce el discurso pronunciado por Gerda Alexander durante una conferencia ante miembros de una sociedad de psicoanalistas junguianos (Inter-Regional Society of Jungian Analyst) reunidos en Chateau Frontenac, en Quebec, en septiembre de 1984. La exposición pronunciada en inglés fue entonces registrada, y luego dactilografiada y corregida por Sarah McNeil, traductora al francés. La traducción al español es de Leticia Aldax.

La eutonía siempre fue un proyecto central en mi vida. En realidad, estaba predestinada a desarrollarla pues, ya antes de mi nacimiento, mis padres habían elegido el camino que yo emprendería a nivel profesional. De hecho, ellos estaban tan impresionados por las nuevas ideas sobre educación de Emile Jacques Dalcroze que anhelaban que su hija se convirtiera en profesora de rítmica... ¡Y eso fue exactamente, lo que ocurrió!

Cuando era niña, mi único interés era moverme al ritmo de la música y bailar. Me sentaba muy cerca de mi padre que era un excelente pianista, y no recuerdo haberme ido a dormir, ni una sola noche, sin oír desde mi cama una obra de Mozart. A los siete años, me inscribieron en una excelente escuela Dalcroze de Wuppertal, en Alemania. Uno de los íntimos amigos de Dalcroze, Otto Blensdorf, enseñaba en esa escuela. Su hija, Charlotte MacJanet, se uniría al proyecto, más tarde.

A comienzos de los años '20, me convertí en una apasionada de la rítmica. Por esa época, había un gran entusiasmo en torno de la danza y el movimiento, pero todavía, en el marco de estas disciplinas, el cuerpo no era tomado como objeto de estudio.

En varios seminarios en los que participé pude observar el interesante trabajo de otras escuelas, en especial las de Mary Wigman, Laban y Loheland. Cada año había un congreso importante, y allí me sorprendía por lo que escuchaba y por las expectativas de los alumnos a partir de sus trabajos: ellos tenían la intención de desplegar su personalidad, su individualidad, pero siempre reparé que, hasta en los lobbies del hotel donde se daban los congresos, era posible saber a qué escuela pertenecía cada uno con solo verlos moverse, caminar o comportarse. Al no existir suficiente espacio para la expresión individual, comencé a reflexionar lo erróneo de pretender liberar la personalidad de alguien, su potencialidad, invitándolo a convertirse en una copia perfecta de su maestro. De hecho, este tipo de imitación impide al individuo descubrir su propio camino, porque en verdad no existen dos personalidades idénticas; cada uno de nosotros es único.

Recuerdo que en un encuentro de junguianos que tuvo lugar en Ascona, Adolf Portman habló acerca del fenómeno de la unicidad que se manifiesta hasta en la célula más primitiva, en el agua, por ejemplo. Él nos contó que ninguna célula era

totalmente idéntica a otra, que cada una estaba marcada por una huella particular, cuya única función era individualizarla.

Si eso es válido para las células, ¡imaginen cómo debe ser válido para los seres humanos! Hasta el día de hoy, he trabajado con centenares de personas, y nadie ha reaccionado de modo idéntico a mi abordaje.

Todo esto me llevó a concebir una escuela fundada en el verdadero crecimiento individual, una escuela donde cada alumno pudiera desenvolverse de acuerdo a su propia personalidad y se fuera descubriendo gracias al movimiento y a la sensación corporal.

Quizás, yo haya desarrollado este tipo de abordaje corporal como modo compensar la carencia de toque y contacto que sufrí durante mi infancia. Nací en una época en la que el máximo refinamiento era criar a los hijos de acuerdo a la escuela de pensamiento inglesa. Según esa escuela, no se debía tocar a los bebés; solo cada tres horas, ya sea que el bebé estuviera profundamente dormido y aunque manifiestamente no tuviera hambre, se lo debía alimentar. ¡Cómo habré llorado! Debía comer cada tres horas, aunque no tuviera hambre, y si seguía llorando, me metían en la cuna, para atenderme recién tres horas después, o sea justo en el momento en que lograba conciliar el sueño profundo. A pesar de ser consciente de la influencia de esos métodos sobre mí, aún al día de hoy, si me siento compeli-da a comer en determinado horario, no tengo hambre; es como si todo mi organismo se opusiera. ¡Pienso que no soy la única víctima de estos métodos!

Es fascinante trabajar sobre tales fenómenos y percibir hasta qué punto ciertas impresiones perduran en la memoria del cuerpo. Recordar significa al principio, entrar en contacto con un sufrimiento y una intensa sensación de incomodidad.

Creo que todo lo que he hecho hasta hoy ha estado inspirado en mi observación de los bailarines y profesores de rítmica.

Con sus movimientos al compás de la música, ejecutaban cosas maravillosas... pero no ocurría nada más que eso. La expresión personal de sus emociones me parecía poco presente en sus trabajos y la conciencia de sus propias sensaciones, inexistente. Fue entonces que desarrollé un nuevo abordaje corporal para bailarines y profesores de rítmica, un abordaje libre de cualquier idea preconcebida, o sea un abordaje en el que no se determinase que las cosas deben ser de un modo u otro. Simplemente, fui consciente de que algo les faltaba al momento de sentir lo que estaban haciendo.

Una historia sufi cuenta que un padre, al final de su vida, deseaba transmitir a su hijo, una información fundamental para su futuro. Entonces, se tomó todo el tiempo necesario para comunicarle esa información y luego, para sorpresa del hijo, que quedó boquiabierto, le dio una cachetada. «Sin este golpe –dijo el padre– te olvidarías lo que te acabo de decir; con esto, jamás lo olvidarás.» N. de la T. 1

Eso es lo que está en la base del trabajo propuesto por la eutonía: no se trata necesariamente, de hacer sufrir, sino de procurar que toda experiencia sea indisociable de la sensación. Solo una experiencia de esa naturaleza, *enraizada en la sensación*, nos permite permanecer en contacto con la profundidad de lo vivido, además de ser una posibilidad revitalización. En varias oportunidades, he conocido analistas con años de proceso analítico y experiencia introspectiva que ni bien iniciaron la práctica de eutonía, comenzaron a tener sueños totalmente diferentes. Ellos pudieron entrar en contacto con elementos profundos, ocultos de sus vidas psíquicas e incluso acceder a una profundidad hasta entonces, nunca antes experimentada.

La eutonía conlleva toda una dimensión psicoanalítica que no imaginé, pero jamás pensé transformarla en terapia. En sus orígenes, mi único propósito fue aplicar la eutonía al estudio del movimiento en el ámbito del teatro. Más tarde, abracé

frenéticamente, una carrera como bailarina, hasta que una fiebre reumática, me obligó a abandonar todo trabajo en el área de la rítmica. Fue entonces cuando comencé a comprender que mi pasión por la danza y el movimiento, quizás, no era tan sana como creía. Desde el momento en que comencé a observarme y a estudiar mis reacciones, descubrí que siempre me dejaba invadir por cada cosa, y así, agotaba constantemente mi energía. ¡No era de extrañar entonces, que terminara enfermándome!

Comencé a estudiar una práctica de relajación en una época en la que en esa disciplina, se desconocían incluso, lo que Schultz ^{N. de la T. 2} nos enseñaba acerca de los efectos de la sugestión en la imaginación. En aquel momento nos contentábamos con una relajación muscular; aprendíamos a tensionar los músculos para luego, aflojarlos. Me surgió la idea de que algo en el cuerpo debía controlar el tono¹ y nos daría, así, la capacidad de influir sobre nuestra condición corporal por medio del pensamiento y de la voluntad.

Ese fenómeno puede ser observado en la reacción del feto ante los diversos estados tónicos de la madre, tanto para bien como para mal; el primer condicionamiento que recibimos se da en el útero materno. Este es uno de los descubrimientos fundamentales de nuestra escuela. Trabajamos mucho tiempo con mujeres embarazadas que no estaban llevando a cabo ningún otro entrenamiento. Formamos a algunas eutonistas para el acompañamiento de esas mujeres en el momento del parto.

Descubrimos después, que nuestra flexibilidad tónica puede ser influenciada por la presencia de otros individuos. Todos hemos vivido la experiencia de una situación en la que la atmósfera de una sala entera se ve afectada por la presencia de una sola persona enojada o agresiva, ¡sin que ni siquiera precise moverse! Una irritación mental es susceptible de propagarse por un

1- Gerda Alexander usa el término tono en una época en la que su uso no era habitual.

grupo entero. Todos conocemos ese tipo de flexibilidad tónica. Pero, también, podemos mencionar la flexibilidad que nos hace aptos para vivir una experiencia artística. De hecho, jamás podríamos tocar música o percibirla como una expresión viva, si no pudiésemos lograr sentir su propio tono. Sin el dispositivo de un sistema tónico, el cuerpo humano como un todo, no lograría entrar en sintonía con las obras que escucha o ve. El oído no podría percibir las armonías. Tampoco podríamos descubrir en el teatro todas esas pasiones que nos animan, nos entusiasman y nos nutren. ^{N. de la T. 3}

Evidentemente, los actores pueden recibir una formación en ese sentido y de hecho, hay eutonistas en las escuelas de teatro de muchos países que los ayudan a desarrollar su capacidad de adaptación tónica.

Esta capacidad del ser humano de modificar su tono ya fue observada en la época de las grandes tragedias griegas. Para los antiguos griegos, la tragedia no eran solo palabras, sino más bien, una experiencia tónica total, que hacía de la catarsis una especie de terapia. El teatro de Epidauro revela los vestigios de una gran clínica médica, lo que nos lleva a creer que en esa época, terapia y teatro iban de la mano. Antes de asistir a las representaciones, los participantes eran invitados a dormir y soñar en espacios de la clínica médica. El descanso del cuerpo y la mente servía de preparación para el tratamiento catártico que la tragedia propiciaba.

Todo terapeuta debería aprender a sentir su cuerpo y a desarrollar su capacidad de fluctuación tónica. Destaco aquí un hecho: es imprescindible que el eutonista sea capaz de adaptar su tono al del alumno. Cuando alguien me solicita un tratamiento, puedo sentir en mi propio cuerpo, las regiones del cuerpo de esa persona donde sus músculos están acortados. Puedo sentir su personalidad toda; de todos modos, naturalmente, siempre

consulto su ficha médica para saber exactamente por qué viene a la consulta. N. de la T. 4

No obstante, enseñé a mis alumnos profesionales a no basarse únicamente en los diagnósticos médicos, ya que es el paciente el más indicado para expresar la verdadera razón de sus dificultades. Las historias clínicas relatan los síntomas pero rara vez, citan la causa de la enfermedad o la razón por la cual el equilibrio y ritmo interno del individuo se alteraron. Sería muy útil para los psicoanalistas —en especial para los junguianos— aprender a ir más allá de las palabras del paciente para escuchar el lenguaje de su cuerpo, sus tensiones, su respiración y sus movimientos. Esos elementos aportan tantos datos que cuando trabajamos en grupos, experimentamos casi un shock al ingresar por primera vez a un salón. Sentimos lo que le sucede a cada uno, por dónde debemos comenzar a fin de facilitar que las tensiones cedan y para prepararnos para ayudarlos. La certeza de que no existen dos personas idénticas torna más delicado nuestro trabajo en grupos.

A lo largo de mis cincuenta años de experiencia práctica, vi mis intuiciones confirmadas por los descubrimientos de la neurofisiología. Cuando la eutonía recién empezaba sus primeros pasos se decía que no era «científica». No obstante, a partir de 1961, nuestros principales descubrimientos fueron científicamente probados y confirmados. Por aquellos años, fui a la Universidad de Estrasburgo, donde la profesora T. Kammerer pronunció la primera conferencia presentando mi trabajo ante psiquiatras franceses. Fue realmente fascinante constatar que lo que habíamos experimentado en el campo de la eutonía podía medirse científicamente de diferentes maneras. Era la prueba de que los resultados de nuestros trabajos no eran fruto de la fantasía, sino que por el contrario, se corroboraban en la realidad los cambios generados en el interior de la personalidad y de todo el organismo.

Nuestro trabajo también fue llevado al *Centre national de recherche scientifique*—Centro Nacional de Investigaciones Científicas (C.N.R.S.)— en París. La cuestión que se planteó fue: «¿qué trazado de ondas cerebrales se observa cuando una persona se concentra en su esqueleto y en los huesos de su cuerpo?»

Tradicionalmente, se sostenía que ese tipo de concentración debía generar un estado psíquico caracterizado por ondas alfa. Acepté participar en un experimento para probar que los eutonistas trabajaban en un estado normal de consciencia; ya que si no fuera así ¡jamás podríamos trabajar con artistas! Las personas en trance se evaden a otro mundo, en tanto los eutonistas trabajamos con el *aquí y ahora* de este mundo. Mis alumnos se esmeran por realizarse plenamente, y no para vivir en un vago espacio imaginario.

Fue así que tuve la oportunidad, en París, de protagonizar una maravillosa sesión experimental de una hora. El aparato que colocaron sobre mi cabeza me pesaba tanto que apenas pasados cuarenta y cinco minutos, estaba cansada y deseaba terminar la prueba lo antes posible. Pero, sabiendo que sería muy difícil volver a reunir a todos aquellos científicos, me esforcé por aguantar durante todo el tiempo del experimento. Con todo, los científicos se manifestaron insatisfechos pues no habían podido evidenciar la presencia de ondas alfa, salvo durante el breve instante en que yo había pensado en abandonar. Era esta entonces, la prueba de que la interiorización de las sensaciones corporales puede ser vivida en un estado normal de consciencia. Existimos en *el aquí y ahora*, al mismo tiempo que existimos en el espacio interno de nuestro cuerpo. Uno de los efectos de la práctica de eutonía es la capacidad de estar a la vez, presente en la totalidad del organismo y en la realidad exterior. Esa capacidad de estar dentro de sí y simultáneamente, atento al otro constituye una necesidad fundamental tanto para terapeutas como para docentes. Tal interacción crucial entre dos

personas, también mensurable, sucede en el momento en el que es posible actuar sobre el otro desde el interior de uno mismo sin que sea necesario siquiera tocarlo.

Es esencial que el terapeuta no invada al otro en el curso de su práctica terapéutica. Puede suceder que un buen terapeuta, en su afán de ayudar y seguro de sus conocimientos para lograrlo, se extralimite y no deje espacio al otro para el despliegue de sus potencialidades.

En aquella oportunidad expliqué a la profesora Kammerer que el pensamiento y la forma de ser del terapeuta son parte integrante del proceso terapéutico. Esto se confirma por la experiencia del *toque consciente*. Cuando tocamos a alguien podemos sentir los cambios que ocurren en nuestra respiración y nuestro tono. La persona tocada genera una reacción, sin ser necesariamente consciente de ello. Por esta razón, es que el toque y el trabajo en duplas o grupos está vedado en nuestra escuela durante los dos primeros años de formación profesional. Tal pauta se contrapone con la propuesta de Lowen y Reich, y de todos aquellos que consideran maravilloso el sentido del tacto. Es cierto que el toque es maravilloso, pero es igualmente cierto que muchos de nuestros desórdenes pasan por él; es lo que sentí y comprobé en varias ocasiones con el correr de los años. Cuando le señalé esto a la profesora Kammerer, en 1961, ella quedó asombrada, por lo que me sugirió someter este descubrimiento al tamiz de la experimentación científica, ya que de ser corroborado, podría modificar radicalmente el abordaje médico. Lamentablemente, la investigación insumía demasiado tiempo y el mío estaba consagrado a muchas tareas prácticas. No obstante, el profesor Barth –médico de Munich, que por entonces, se desempeñaba como consejero médico en el seno de la Asociación de Acupunturistas– llegó a la misma conclusión cuando estaba tratando un conejo enfermo. Él notó que al colocar las agujas en los puntos de la oreja del conejo,

sentía la reacción correspondiente en su propia oreja. Fue la primera confirmación científica de lo que yo había comprobado empíricamente, cientos de veces, con mi propia técnica.

En principio, cuando un eutonista toca a un paciente con intención sincera de sanarlo, no debe permitirse jamás, transmitirle toda carga de su energía. Practicamos lo que llamamos *toque neutro*. Tal práctica exige que podamos dar lugar a las vibraciones del otro, en vez de creer que sabemos mejor que él, lo que debe hacer o lo que debe ser. Debemos permitirle existir a partir de su personalidad real, o que pueda expresarse con su agresividad, su fragilidad, etc. Cualesquiera que sean las reacciones que deba enfrentar un eutonista durante la sesión, debe ser capaz de extraer de ellas, los datos significativos, sin involucrarse de forma personal en los asuntos del otro.

Esta descripción que acabo de hacer acerca del tratamiento eutónico es semejante a lo que sucede en las sesiones de análisis, cuando el paciente es invitado a hablar libremente. La mínima alusión del analista sugiriendo el abordaje de esto o aquello altera el fluir natural de la persona analizada. En el marco de la práctica de eutonía, creemos necesario dejar el espacio que cada persona necesite para el despliegue de su propia personalidad, sin imposición de un modelo. Eso explica nuestro recelo a trabajar con fisioterapeutas o psicólogos, cuya actitud es a menudo, de superioridad frente a los pacientes. «El que sabe soy yo», parecen afirmar cada vez que un paciente no colma sus expectativas. Estamos felices ahora de haber encontrado el apoyo de un psicoanalista junguiano en Dinamarca. Siempre sentí que en el campo del psicoanálisis, eran los junguianos quienes estaban más cerca de nosotros.

Mientras la eutonía se estaba desarrollando, descubrí una gran verdad gracias a Wilhelm Reich. Si bien nunca lo conocí personalmente, estaba al corriente de sus ideas y pude observar el resultado de su trabajo en Dinamarca. Su principal contribu-

ción fue tal vez, comprender en su calidad de psiquiatra, que el cuerpo constituye una parte esencial de la personalidad. Pero, como contrapartida, lo que hizo en su práctica fue muy lamentable a causa de la fuerte influencia que ejercía sobre sus pacientes y la forma que tenía de hacerlos muy dependientes de su terapia. Constaté esto en las personas que tuve que tratar en su lugar, cuando él se mudó de Dinamarca. Estas personas estaban absolutamente desesperadas al pensar que se quedarían solas, sin él. De esa situación, pude sacar para mí, una provechosa lección: *nunca privar a una persona de sus mecanismos de defensa, sin antes haberla ayudado a encontrar seguridad en sí mismo*. ¡Y justamente, esa es la piedra angular de la eutonía! Es un disparate quitar las defensas, porque muchas veces, son solo ellas, las que permiten que la persona mantenga cierta cohesión. La destrucción de las defensas ocasiona dependencia; esto provoca, sin dudas, una sensación de euforia en algunos terapeutas, pero no es la mejor manera de brindar apoyo al paciente.

Todo lo que los eutonistas hacen en el ámbito corporal tiene como finalidad la búsqueda de un sentimiento de seguridad que posibilite mantenernos firmes sobre nuestros propios pies, apoyándonos sobre nuestra estructura ósea y utilizando el primer reflejo que los bebés experimentan desde que se corta el cordón umbilical, y gracias al cual se alcanza la bipedestación: *el reflejo postural o de enderezamiento*. Cuando desarrollamos la estabilidad en la estructura ósea, nos sentimos automáticamente, seguros. Y como vimos en la universidad con la profesora Lise Plum, eso siempre da certeza, sin necesidad de gritar o llorar. Hoy puede parecer chocante, pero con Janov ^{N. de la T. 5} gritar se había vuelto un hábito. Antes de él, he visto personas que reaccionaban bostezando, riendo, empalideciendo de rabia y agresivos, golpeando el piso o pataleando, pero jamás gritando. Después de él, cualquier persona que creía tener un inconveniente, consideraba que debía gritar, lo que demuestra

hasta qué punto las reacciones son fruto de la moda. El peligro para quien lee a Janov es creer que con solo llegar a un grito primal se hace un buen trabajo interno. Felizmente, Janov dejó de hacer furor, ya que de lo contrario ;deberíamos mudar nuestra escuela de Copenhague, al medio del campo para poder amortiguar todos esos gritos!

La seguridad es, por lo tanto, algo muy importante para cada uno de nosotros y podemos obtenerla trabajando sobre el tono. Pero no somos vasos vacíos. En nuestro interior, contenedmos todo un pasado, tanto como un proyecto futuro. Por eso creo que nuestra primera tarea es librarnos poco a poco, de los condicionamientos que nos moldearon desde la fase prenatal y que, a través de los acontecimientos determinantes, siguen determinando nuestras reacciones.

Una reacción normal que condice con la realidad del momento, es algo excepcional. En general, nuestras reacciones resultan de la acción combinada de experiencias conscientes e inconscientes, positivas y negativas. El primer objetivo de la eutonía sería, entonces, liberarnos de las limitaciones que nos impone tal condicionamiento.

Proponemos varias técnicas aptas para ayudar a las personas a liberar sus tensiones. Es bien sabido que cuando una persona está tensa, su respiración se ve disminuida, se torna más limitada. Se puede actuar sobre ella, pero no serviría realizar ejercicios respiratorios basados en el control voluntario, ajenos al movimiento natural de la respiración. La respiración natural es un proceso global que nace en el diafragma e influye desde el suelo pélvico hasta las costillas superiores. Cuando respiramos, se produce en todo el cuerpo una delicada reacción que no debería ser resultado de un esfuerzo, sino apenas una simple respuesta a nuestra necesidad de oxígeno. Y de este modo, no se perturba la delicada adaptación de nuestra respiración a nuestra necesidad de oxígeno. En la época de la gran epidemia

de poliomielitis, nos pidieron a los eutonistas colaboración con los tratamientos médicos dados en el hospital de Copenhague. Como había pocos respiradores artificiales disponibles, debíamos ayudar a los pacientes a respirar manejando las bombas manualmente. Para asegurarse que ellos recibían el oxígeno suficiente, el médico responsable nos pedía que los hiciéramos respirar profundamente. En todos los casos las personas padecieron daños cerebrales o problemas renales. Es una prueba incontestable: una respiración exageradamente profunda puede ser nociva también, lo cual fue corroborado igualmente, en la Conferencia Internacional de Poliomielitis, en Ginebra, en el año 1957.

La adaptación de la respiración debe efectuarse de manera indirecta, y eso es posible gracias a la creación de un espacio interno. Durante el proceso de condicionamiento a que todos estamos sometidos, cada momento de ansiedad genera tensión en el suelo pélvico. Allí, se halla el coxis, pequeño hueso que se asemeja a la cola de un perro; cuando el perro se siente temeroso, coloca la cola-coxis entre las piernas. El ser humano tiene la misma reacción. Analizamos ese fenómeno con nuestros estudiantes a lo largo de los últimos cincuenta años: tocando esa región, provocamos una contracción afectando la libre respiración. Eso nos indica que existe un bloqueo de energía en la región, así como una inhibición de los sentimientos, problemas frecuentemente ligados a una sexualidad reprimida.

Alexander Lowen, fundador de la bioenergética, adoptó la técnica de contacto-enraizamiento que fue perfeccionada por nuestra escuela. Esa técnica consiste en soltar la base de la pelvis y establecer un buen contacto con el suelo. Los músicos y los artistas, como así también las personas con trastornos de ansiedad, se benefician con esta técnica. Las tensiones de la base de la pelvis pueden aliviarse a partir de ese buen contacto de los pies con el suelo, mientras procuramos soltar las ten-

siones de las regiones superiores –en particular de la región de intercostales– a través del contacto de las manos con un objeto cualquiera.

En el caso de los músicos, el cambio que se produce de inmediato, es tan sorprendente que parece que hubieran cambiado de instrumento. Constaté esto con músicos de orquesta, durante un congreso en la Sociedad Internacional de Educación Musical (Oregon, EEUU, agosto de 1984). Es realmente impresionante ver que al establecer contacto entre la mano y el instrumento, además de liberar a la persona, se libera el movimiento que ella debe ejecutar. El comportamiento de la persona es totalmente modificado. Ese cambio sucede a partir del momento en que abandonamos viejos hábitos y permitimos a nuestro organismo reencontrar su estado natural, ese estado anterior a los condicionamientos a los cuales fuimos sometidos. Y así, podremos finalmente, accionar libremente, de manera adecuada a lo que ocurre aquí y ahora.

Solo podemos acceder a ese estado luego de un trabajo constante, similar al del proceso analítico: se trata de retirar una a una, las capas de condicionamiento, hasta acceder a las causas del bloqueo y removerlas. Un alumno puede recordar sus sueños pero, con frecuencia el esclarecimiento de la situación que generó alguna tensión aparece durante la clase de eutonía. Se perciben colores, olores, se escuchan palabras, como si se reviviese cada escena de modo más real que en los sueños. Es otra forma de descubrir y reencontrarse con las escenas primarias. Por ejemplo, alguien podría decir de repente: «Mi madre nunca estaba en casa cuando yo llegaba de la escuela». Dicha escena puede ser tan significativa que al ser revivida, que incluso una persona de cincuenta años concluiría conmovida: «¡Ah! Ahora entiendo por qué...».

Las personas que se hallan todavía presas de este tipo de frustraciones generadas por la inseguridad tienen tendencia a

sufrir mala circulación, debilitamiento de las funciones orgánicas, dolencias cardíacas y asma. Constaté eso a lo largo de diez años de investigación en un hospital universitario. Cuando esas personas comienzan a liberarse, los males desaparecen y ya no hay motivos para seguir enfermas. Se dan cuenta que el hecho de estar abiertas y disponibles a la realidad, como niños, les permite desembarazarse de aquello que las condicionaba. Muchas veces, sucede que la personalidad de los alumnos cambia totalmente, al término de nuestro programa de la formación profesional que dura cuatro años. A veces, tal cambio demanda más tiempo a algunas personas y ellas precisan permanecer en un nivel básico de eutonía durante varios años. Esta es una dificultad que se observa en todos los grupos: la disponibilidad al cambio no ocurre al mismo ritmo en todos los integrantes. Debemos permitir que cada uno se tome su propio tiempo y pueda desenvolverse siguiendo su propio ritmo.

Durante cincuenta años, nuestra escuela fue refugio para todas aquellas personas cuyos médicos no lograban identificar la causa de sus dolencias. El último recurso era mandarlas «a lo de Alexander». Entre esas personas, recuerdo en particular, a una señora que tenía tics nerviosos. Como, por falta de tiempo, no podía brindarle sesiones individuales, le propuse participar de las clases grupales de una hora semanal y además trabajar sola, en contacto con el suelo, media hora, tres veces por día. Al cabo de un mes, al ingresar a la clase con ese grupo, vi a una señora que no reconocí: ¡era ella! Ya no había ninguna crispación en su rostro y hasta el día de hoy, diez años después, ella continúa totalmente liberada de esas crispaciones. Tratamos varios casos de tics, pero confieso que ningún otro fue curado tan rápidamente como este.

Hemos conocido otros casos interesantes de cura rápida inducida por el toque de la piel realizado de manera consciente. Hay en esto, un concepto fundamental: reaprender a tocar,

sentir la forma y los límites del cuerpo y alcanzar —a través de la piel sentida como un envoltorio— la percepción de sí mismo como un todo.

Este tipo de trabajo proporciona efectos maravillosos en el metabolismo, la circulación sanguínea y la respiración. La importancia del tacto es hoy reconocida gracias al trabajo de Ashley Montagu. En el marco de un estudio acerca del comportamiento de las ratas, él notó que los animales morían pese a estar en un ambiente óptimo. Cuando fue evidente que las ratas de la segunda generación estaban por morir también, los investigadores comprendieron que podía ser consecuencia de la falta de contacto físico. Comenzaron entonces, a tocar a las ratas con bolas de algodón calientes y húmedas. Los animales se repusieron de manera estupenda. También, se descubrió que la aptitud del organismo para generar anticuerpos estaba ligada al hecho de ser tocado. Eso explica por qué el «contacto con el suelo» propuesto por la eutonía tiene tan buenos resultados.

Luego de reaprender el tacto, la etapa siguiente consiste en desarrollar la *conciencia del espacio interno*, cuyo efecto es dar lugar a la respiración y a la circulación, además de favorecer un mejor equilibrio tónico. Animados por los últimos descubrimientos de la neurofísica, ejercitamos igualmente, el equilibrio sobre superficies inestables. Estos ejercicios dan una nueva movilidad a las articulaciones y un mejor poder de adaptación corporal; estimulan las funciones vitales del organismo.

Trabajando de manera sistemática cada una de esas etapas, vamos desarrollando la conciencia de la parte invisible de nuestro cuerpo: el *espacio radiante*, el campo electromagnético que nos envuelve y que constituye parte de nuestras fuerzas vitales. La tarea del eutonista consiste en favorecer la libre circulación de energía de un cuerpo a otro, sin ser afectado por ella. El eutonista debe permanecer en el interior de su propia zona de energía, ser capaz de trabajar con otros, sin perderse en el con-

tacto con ellos y sin invadirlos. Los grupos de trabajo no deben ser demasiado numerosos, de manera que cada uno pueda vivir la experiencia del contacto con los demás, a través del espacio. En este abordaje, nadie se siente negado o excluido, y se hace más fácil para todos, estar involucrados con el otro, manteniendo su lugar.

Si prestamos atención a la forma en que una persona camina, podemos saber en qué medida ella vive dentro y con su cuerpo. En una persona que está débil, el espacio radiante no supera los dos centímetros, mientras que en otras personas, puede alcanzar los cinco metros. Puede darse el caso de un actor que no logre alcanzar a todos los espectadores de la sala, incluyendo a los de la última fila. Trabajé durante muchos años en el *Royal Theater* y al principio, no entendía por qué muchos actores eran incapaces de llegar más allá del escenario. Ellos pudieron hacerlo a partir del momento en que al darme cuenta que no utilizaban su espacio radiante en su trabajo, los ayudé a percibir esa zona. Solamente la conciencia de las limitaciones propias y la decisión de superarlas nos permiten el despliegue.

Cuando pretendemos sacar provecho de nuestro propio espacio radiante, precisamos claridad con nosotros mismos, pues implica un trabajo individual con repercusiones sociales. El respeto por el espacio de los otros es algo fundamental, que exige no pretender ayudarlos cuando no estamos centrados en nosotros mismos. Tal vez, esto es lo más importante para rescatar: solo trabajando sobre nosotros mismos, buscando alcanzar en uno mismo, un mejor equilibrio, es que podremos a veces, brindar ayuda a los demás.

Notas de la traductora a la conferencia de Gerda Alexander «La eutonía, una vía de enraizamiento»

N. de la T. 1 En el mismo sentido, Jung ha sostenido que la percepción y el estado afectivo son esenciales en la toma de conciencia de sí: «¿*Qué es el yo? El yo es una magnitud infinitamente compleja, algo como una condensación y un amontonamiento de datos y de sensaciones*; en él figura, en primer lugar, la percepción de la posición que ocupa el cuerpo en el espacio, las de frío, calor, hambre, etcétera, y luego la de estados afectivos (¿estoy excitado o tranquilo?, ¿me es agradable o desagradable tal cosa?, etc.); el yo implica, además, una masa enorme de recuerdos: si mañana yo me despertara sin recuerdos, no sabría quién soy. Necesito disponer de un tesoro, de un fondo de recuerdos, que son como relaciones o notas que informan sobre lo que fue. No podría haber conciencia sin todo esto. Sin embargo, el elemento esencial parece ser el *estado afectivo*: cuando estamos dominados por un afecto es cuando tomamos conciencia de nosotros mismos con mayor agudeza, cuando nos percibimos a nosotros mismos con mayor intensidad. Por ello no es improbable pensar que la conciencia originaria surgió durante un afecto; un golpe en la cara, por ejemplo, podría ser el origen de las primeras reflexiones del individuo sobre sí mismo». (JUNG, C.G., *Los complejos y el inconsciente*, Ediciones Altaya, Buenos Aires, 1997, pp. 96-97; las cursivas son del autor).

N. de la T. 2 Gerda se refiere al método de relajación autógena creado por el neurólogo alemán Johannes Heinrich Schultz (presentado en 1927, y publicado en su libro en 1932) que está más próximo a las técnicas de meditación, sugestión e hipnosis, usado también como técnica psicoterapéutica.

N. de la T. 3 Lo que Aristóteles llamó *catarsis*, como párrafo más adelante explica Gerda.

N. de la T.⁴ Gerda expresa la *empatía* a que me referí en la primera parte, capítulo 5, «Fundamentos en acción», punto a. «Rol del eutonista», acápite «Más allá de la neutralidad» (ver pp. 38-48).

N. de la T.⁵ Se refiere a Arthur Janov, creador de la terapia primal —también llamada terapia del grito o del grito primario—. Un dato anecdótico: en 1970, el músico John Lennon y su pareja, Yoko Ono, fueron sus pacientes.

1. El camino del despertar

Todo el mundo sabe que un niño dormido parece más pesado que el mismo niño despierto, y sin embargo, su peso real sigue siendo el mismo.

Gerda Alexander

Introducción

El peso de un niño dormido

No hay nada más conmovedor que un niño dormido; nada salvo, un niño despierto, despierto para sí mismo y ante quienes lo rodean, despierto al mundo. El camino que Gerda Alexander propone con la eutonía es un camino que lleva a ese estado de estar despierto a la doble realidad, del cuerpo y del entorno. Más que un *método* en el sentido habitual del término, la eutonía consiste en una nueva actitud ante los seres y ante la vida misma.²

Tomando en sentido metafórico la frase del epígrafe, podemos afirmar que la pesada carga para las sociedades humanas, la carga que se puede tornar aplastante, no es tanto el peso real de los individuos, sus problemas de salud o sus necesidades de educación y apoyo social, sino ese estado de inconsciencia o de pasividad de los seres adormecidos que obstaculiza primero, el vínculo con las personas más cercanas y por extensión, afecta a la comunidad toda. Estar desvinculado de la compleja vida del cuerpo, de sus bases instintivas, de sus necesidades fundamentales nos convierte en animales grotescos, que no saben cómo

2- ALEXANDER, G., *L'Eutonie*, Paris, Tchou, 1996, p.106.

respirar, cómo alimentarse, cómo moverse ni cómo defender los límites de su propio territorio. Privados del contacto sutil con los múltiples y espectaculares recursos del mundo orgánico no somos más que una presa fácil de quienes saben explotar las fallas del rebaño humano desorientado porque fue amputado de sus raíces. Ante la mínima debilidad, la primera herida, al primer contagio, a la primera angustia quedamos presos de una ratonera, de buena o mala gana, y debemos unirnos a quienes hacen fila en los hospitales, y transformarnos como decía Brel^{N.} de la T. 1 en *le suivi d'un suivant* («el siguiente, el siguiente»).

Un doble desarraigo instintual y espiritual

Podemos estar inconscientemente, desligados de la vida del cuerpo, pero además, como generalmente sucede, estamos desligados de la vida del espíritu. Toda la obra de Jung habla de ese fenómeno de alienación colectiva que caracteriza la condición del ser humano en este fin de milenio. En comparación con esta tragedia, la queja del consumidor por la pérdida del poder adquisitivo se torna tristemente ridícula. Pareciera ser que la multiplicación de los genocidios y el crecimiento de actos de violencia extrema cometidos incluso por menores, nos resaltan con crudeza, que algo no está bien en nuestro patético planeta.

El vacío creado por ese doble desarraigo de lo instintivo y de lo espiritual da rienda suelta a la aparición de muchas improvisaciones que se presentan como la solución del siglo a las necesidades fundamentales del ser humano. Asistimos entonces, a una proliferación tanto de abordajes corporales como de sectas espirituales. Nos movemos como caricaturas, lanzándonos en cualquier dirección; intentamos esto y lo otro, y luego algo más; nos dispersamos de lo esencial, vamos más lejos, hasta que finalmente, ya no creemos en nada.

En tal contexto, la eutonía de Gerda Alexander y la psicología analítica de Carl Gustav Jung, conjuntamente, vienen a traer una bocanada de aire fresco y alimento sustancial al ser humano: hallaremos en ambos abordajes, una vía de re-enraizamiento a la realidad psicosomática y descubriremos una auténtica complementariedad entre ellas, profunda y necesaria.

Reseña histórica y definición de la eutonía

Luego de su formación profesional en las áreas de la danza, la música y la expresión corporal (Rítmica Jaques-Dalcroze), Gerda Alexander inicia en Alemania, durante los años '30, una investigación en torno del movimiento natural en el ser humano. Esa investigación le permitió sentar las bases de una nueva disciplina comparable –en lo que se refiere a la compleja realidad corporal– al psicoanálisis en sus indagaciones dentro del inconsciente psíquico. A instancias del Dr. Alfred Bartussek, Gerda Alexander, más adelante, dará a esa disciplina, el nombre de *eutonía* (1957).

El término *eutonía* es un neologismo creado a partir de las raíces griegas *eu* (bueno, justo) y *tonos* (tono, tensión) para transmitir la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada, en adaptación constante del organismo a su entorno, de una relación armónica entre la dinámica psicosomática y las situaciones o actividades que el individuo debe afrontar o en las que está inmerso.

En 1940, Gerda fundó en Copenhague, Dinamarca, una escuela que se convertiría en un centro internacional de estudios de eutonía donde se congregaban personas de más de doce países de Europa y América, para acceder a la formación profesional. Desde entonces, otras escuelas profesionales de eutonía fueron creadas, particularmente en Alemania, Bélgica, Quebec y Suiza. ^{N. de la T. 2}

Contenido de esta obra

El objetivo primordial de la presente obra es tender un puente entre la psicología profunda –más precisamente, la psicología analítica de C. G. Jung– y la eutonía de Gerda Alexander. Dentro del vasto ámbito de disciplinas que tienen la ambición de esclarecer de forma fiel y profunda, la compleja realidad del ser humano, sucede con las escuelas como con los individuos: para afirmarse y tener reconocimiento de su identidad y su especificidad, requieren primero, definirse por oposición. Y es sin duda por esa razón, como mencionaré más adelante, que Gerda Alexander quiso en un primer momento, diferenciarse de todas las disciplinas espirituales y de cualquier otro sistema de pensamiento, inclusive, el psicoanalítico.³ Sosteniendo esa posición, ella confirmaba su respeto por la libertad de elección de sus alumnos, y su anhelo de evitar «la ilusión de un proceso personal, hecho sobre préstamos heteróclitos o ajenos».⁴ La eutonía triunfa al ser reconocida por lo que es, por su identidad propia, pero creo yo, también triunfa al considerar lo que toma y lo que aporta a otras disciplinas.

Cuando observamos, descubrimos que varios estudiantes de eutonía inician paralelamente a su formación, un análisis de orientación freudiana o junguiana como si la eutonía tuviese el don de acceder a las profundidades de la realidad somática que solo un abordaje psicoanalítico pudiera completar en el plano psicológico. Además, no es extraño que miembros de las dos escuelas psicoanalíticas sean invitados a exponer en jornadas

3- Dos eutonistas confirman esta aseveración en una obra sobre eutonía: BRIEGHEL- MÜLLER, G. et WINKLER, A. M., *Pédagogie et thérapie en Eutonie Gerda Alexander*, Paris, Delachaux et Niestlé, S.A. Lausanne (Suiza), 1994, p. 19.

4- ALEXANDER, G., *L' eutonie*, op. cit., p. 104.

o congresos organizados por diferentes asociaciones locales de eutonistas e incluso por su asociación internacional.⁵

Y recíprocamente, Gerda Alexander fue invitada a presentar sus trabajos en simposios organizados por psicoanalistas. Así, en una conferencia que pronunció en uno de esos encuentros, Gerda no dudó en decir: «Siempre sentí que los junguianos eran quienes estaban más cerca de nosotros en el campo del psicoanálisis».⁶

Aislar a la eutonía de toda tradición espiritual no hace justicia con lo que considero una de las características fundamentales de su abordaje: su «actitud ante los seres y ante la vida». En efecto, la noción de «presencia en uno mismo y con el entorno», que cultiva conscientemente la eutonía, para ser bien comprendida debe relacionarse con la noción de «observador neutro» y de «religare» (unión que da sentido a la vida), observación cuidadosa y atenta, propios de los abordajes psicoanalíticos freudianos y junguianos, por un lado; y por otro, con la noción de «conciencia testigo» propia de las prácticas meditativas de la tradición espiritual de la India.⁷ En el relato que haré de

- 5- Fue el caso, por ejemplo, del Congreso de la Asociación internacional de eutonistas desarrollado en la Universidad Laval, Quebec, en julio de 1988; en las «Jornadas de Estudio y reflexión», llevada a cabo en el Centro de Reuniones internacionales de Arbresle, Francia en el otoño de 1989, como así también, las «Jornadas de Puertas Abiertas» propuestas por la escuela de Eutonía Gerda Alexander de Céligne, y la Asociación suiza de Eutonía Gerda Alexander, dentro de las instalaciones del instituto Jaques Dalcroze de Ginebra, Suiza, en mayo de 1995.
- 6- Extraído de un discurso pronunciado en setiembre de 1984, por Gerda Alexander, durante un congreso de analistas junguianos, llevado a cabo en Quebec. El texto completo de esta conferencia, se reprodujo más arriba con el título de «Eutonía, una vía de enraizamiento».
- 7- Como señala Félix Morrow, en su artículo «The formation of an Observing Self en Eutony», publicado en la versión inglesa del libro de Gerda Alexander, la semejanza en la actitud no fue pasada por alto por Graf Dürckheim, quien aparentemente había formado a la mayoría de los instructores de meditación en monasterios de Alemania. A esos instructores, Dürckheim recomendaba realizar prácticas de euto-

mi primer encuentro con Gerda Alexander, resaltaré la intensa impresión que ella me causó. Es la sensación de estar, ante su presencia, en contacto con un cuerpo consciente lo que me motivó a profundizar en la eutonía. Así como la primera vez que leí un libro de Jung, lo que me entusiasmó fue el sentimiento de haber hallado un maestro capaz de ofrecerme el acceso a la esencia de mi individualidad. Antes de ser ambas, disciplinas que necesariamente son presentadas a partir de sus principios fundamentales y las técnicas que caracterizan sus prácticas, la eutonía y la psicología analítica son las formas singulares que Gerda Alexander y Carl Jung dieron a su experiencia personal del *Sí Mismo*. Aquejados, tanto ella como él, por la enfermedad –ella, una endocarditis reumática y él, una tendencia esquizoide– decidieron ellos mismos, dar una forma creativa⁸ a algo que podría haberlos perjudicado gravemente hasta reducirlos a la impotencia. Ahora bien, quien accede a las capas profundas de la realidad psicosomática requiere necesariamente considerar las estructuras de base de esa realidad (Jung diría las «estructuras arquetípicas») apuntando a sanar lo que está afectado:

«... en la realidad psicológica, las ideas religiosas, lejos de originarse simplemente en la tradición o la creencia, derivan de

nía previas a la meditación propiamente dicha. Ver ALEXANDER, G., *Eutony, The holistic Discovery of the Total Person*, New York, Felix Morrow. Publisher, 1985, pp. 156-157. No obstante, los fines perseguidos por lo general en la eutonía difieren de la actividad meditativa tal como se desarrolla en el yoga y el zazen.

- 8- Más adelante abordaremos el tema de la «enfermedad creativa» de Gerda Alexander (ver pp. 189-193). En cuanto a la de Jung, para tener un panorama de la misma, puede consultarse la sección de su autobiografía *Ma vie* (Paris, Gallimard, 1970), [la versión castellana es *Recuerdos, sueños y pensamientos*] titulada *Confrontation avec l'inconscient*, o también el capítulo que le fuera dedicado en: ELLENBERGER, H., *À la découverte de l'inconscient*, Villeurbanne (Francia), Simep, 1974, pp. 554-555.

los arquetipos,⁹ cuya “observación atenta y cuidadosa” (*religere*) constituye la esencia de la religión [...] Como el arquetipo es por un lado, un factor espiritual y por otro, una especie de sentido oculto inherente al instinto, el espíritu es igualmente, como lo demostré, dual y paradójico: un gran recurso que puede ser también un gran peligro».¹⁰

La realidad del cuerpo y la realidad psíquica, así como la sexualidad frente a la espiritualidad, se presentan como los principios motores de la vida psicosomática, de la vida entera. Según las modas o circunstancias atribuimos primacía a una u otra. Pero, para ser más justos, deberíamos colocar a ambos opuestos en un mismo plano de igualdad y aún más, de reciprocidad. Ambas realidades son generadoras de vida y de muerte; ambas inspiran las peores bajezas y las más grandes obras; las dos son diosas sensibles a quienes consagramos templos suntuosos, y son también dictadoras terribles que nos esclavizan; son lo que más deseamos y lo que más tememos, aquello que ilusoriamente creemos poder conquistar con halagos o poder dominar por medio de la negación. Y si procedemos así, debemos confesarlo, es para refugiarnos, es porque nos sentimos pequeños ante aquello que idealizamos o negamos, porque de ese modo in-

9- *Arquetipo* (del griego *arkhetupon*, de tipo antiguo, molde original), es un término tomado por Jung de Platón. «La noción de arquetipo... deriva de la observación varias veces repetida, de que los mitos y los cuentos de la literatura universal contienen temas definidos [...] esas imágenes y correspondencias típicas [...] tienen su origen en un arquetipo, que en sí mismo escapa a una representación, y es una forma preexistente e inconsciente que parece ser parte de una estructura heredada, profunda del psiquismo, y puede, por lo tanto, manifestarse espontáneamente, en cualquier tiempo y lugar.» Cfr. JUNG, C.G., *Ma vie*, *op. cit.*, p. 453.

10- JUNG, C G., *Les racines de la conscience*, París, Bouchet-Chastel, 1971, pp. 548-549.

tentamos escapar del sufrimiento de ser niños, de ser una parte separada del todo o de estar en soledad.

Explicitaré, luego, las nociones claves de la eutonía (*tono, toque, contacto y transporte*), y me detendré en aquello que la emparenta con la psicología analítica. Al relatar experiencias vividas por estudiantes en eutonía, abordaré las nociones de la psicología analítica (*persona, sombra, ánima, ánimus y Sí Mismo*), aptas para ilustrar las etapas del *proceso de individuación*, desde el ángulo de sus manifestaciones somáticas. Los temas del «segundo nacimiento» (la transformación psíquica) y la integración de las fuerzas inconscientes dominarán esos comentarios.

Luego me ocuparé de hacer una interpretación simbólica de las figuras realizadas por los estudiantes de eutonía, a partir de la consigna de «modelar un cuerpo humano». Observando esos modelados, así como los informes escritos elaborados por sus autores, esbozaré las diferentes dinámicas psíquicas, tales como heridas sexuales, donjuanismo, anorexia, violación del *Sí Mismo* y la búsqueda del yo profundo.

Concluiré con un comentario acerca de un cuento de la tradición judía. En un congreso de médicos, se formuló la pregunta: ¿qué es lo más importante para la vida del cuerpo? Trato en este libro, de responder esa pregunta.

Metodología: analogía y amplificación

En poesía, la analogía es hermana de la metáfora y permite dar un sentido a lo que de otro modo, sería letra muerta. En una carta dirigida a Lou Andreas Salomé, Rilke habla del «espejo del médico» que solo puede ver una parte del cuerpo, nunca la totalidad. En el ámbito científico, este mismo proceso asociativo permite establecer una ley. Así, Freud al relacionar su propia historia y la historia de muchos de sus pacientes con la

historia de Edipo Rey, deduce la universalidad de la dinámica incestuosa que parece determinar cada una de las historias.¹¹ Jung procede del mismo modo cuando, por ejemplo, ante la llamativa analogía que descubre entre el contenido del delirio de uno de sus pacientes y el motivo del origen del viento en una visión de la liturgia de Mithra,¹² llega a postular la existencia de arquetipos como factores estructurantes de la actividad psíquica. Haciendo esto, reabre el camino al politeísmo del pensamiento. Porque no solo la historia de Edipo es ejemplar. Existen otros personajes míticos, tales como Ulises, Afrodita, Hermes y Atenea. Cada uno es, como muchas otras figuras, la representación de una de las dinámicas arquetípicas que, desde siempre y en todo el mundo, han caracterizado el comportamiento humano. Concentrándonos en el detalle de las historias de todos estos grandes y pequeños personajes es posible alumbrar los sutiles mecanismos, las tramas esenciales y las pulsiones fundamentales del ser humano.

Jung llamó *amplificación* al procedimiento que permite descubrir lo universal a partir de lo singular, evidenciar lo sacro a partir de lo profano y percibir el alma en el objeto inanimado. Asociando los motivos, aparentemente anodinos, de los acontecimientos de la vida cotidiana y de los productos de la actividad espontánea del inconsciente (sueños, fantasías y modelados realizados con los ojos cerrados) con motivos análogos que proliferan en mitos, cuentos y leyendas, nos damos cuenta que esos motivos son a la vez, portadores de sentido y reveladores

11- En una carta a su amigo Fliess, Freud dice: «...el poder de influencia de *Edipo Rey* se hace inteligible (...) el mito griego pone de relieve una compulsión que cada uno reconoce por haber percibido en uno mismo, las huellas de su existencia». *Sigmund Freud 's letters, the origins of Psychoanalysis*, New York, Basics Books, 1954, p. 223.

12- JUNG, C.G., *Métamorphoses de l' âme et ses Symboles*, Genève, George et Cie, 1953, p. 190.

de factores que condicionan el destino de cada uno de nosotros. Gracias a estos procedimientos de estudio comparativo y de amplificación, ciertos enigmas se transforman en claves, y a través de síntomas contundentes se manifiestan los arcanos regenerativos de la vida simbólica.

Notas de la traductora al capítulo 1 «El camino del despertar»

N. de la T. 1 Aquí, el autor se refiere al cantautor belga Jaques Roman Georges Brel (1919-1978), autor e intérprete de numerosas canciones de contenido poético y reflexivo; una de sus producciones, a la que alude Gaumond, critica el hecho de no ser tratado humanamente, sino como un número más, «que pase el siguiente, el siguiente».

N. de la T. 2 También se crearon escuelas de eutonía en Argentina y Brasil, en Sudamérica.

2. La individuación por la vía del cuerpo

Amasé el barro, y lo transformé en oro.

Baudelaire

Mi primer contacto con la eutonía

Cuando fui a Europa para cumplir con los requisitos administrativos que me permitirían hacer una formación en psicología analítica en el *Instituto Jung* de Zurich, tuve la oportunidad de participar de un seminario de eutonía dado por Gerda Alexander, fundadora de esta disciplina. El seminario se daba en Talloires, una pequeña y hermosa ciudad de Francia, a orillas del lago Annecy. Me sentía relativamente bien conmigo mismo, entonces pensé que encontraría como máximo, una agradable ocasión para descansar y relajarme. Pero mis expectativas se diluyeron rápidamente. Fui invitado a un trabajo, y ¡qué trabajo! Un trabajo de exploración, de descubrimiento de un mundo que yo ingenuamente creía que me era familiar, conocido... Pero de repente se me reveló un extraño: ¡mi propio cuerpo!

«Ahora, los invito a modelar un cuerpo humano con el trozo de arcilla, que tienen. Para realizarlo, cierran los ojos, y colóquense sentados, en una posición cómoda para cada uno...» Con estas palabras treinta participantes y yo fuimos instados a expresar la imagen inconsciente de nuestro esquema corporal.

Tenía aproximadamente quince minutos para transformar, cual Yahvé, una bola de arcilla, en un cuerpo humano. Entonces, mi rostro se bañó en sudor, mis nervios se erizaron, no lograba quedarme quieto en un lugar. Me sentía tan impotente para expresar lo esencial que deseaba huir al sitio más lejano de

allí. Sin embargo, dejé de lado la idea de desistir. Debía continuar jugando el juego hasta el final, como si fuera una actividad sin mayor importancia.

Refugiado en su soledad, cada uno de nosotros modelaba torpemente, la forma de su cuerpo. ¡Un juego de niños! ¿Verdad? Porque ¿quién más que un niño podría divertirse con masa? ¿Quién no, sino niños-adultos, como éramos todos, allí? Un niño, ese profesor de educación física, de contextura atlética, que jamás dejó de repetir incansablemente, durante años, los mismos movimientos mecánicos de musculación. En pos de un mejor rendimiento, de resistencia y medallas, Sísifo trepa costosamente, su eterna pendiente, tras su sempiterna roca. Niños, ese médico, especialista en anatomía, y ese adepto al yoga, que se transformó en maestro del arte de respirar. Pero, ¿qué difícil es liberarse de lo aprendido y de las imágenes preconcebidas para dejar que la propia realidad del cuerpo emerja por sí sola, a la conciencia! Niños, las criaturas doloridas, esas víctimas de accidentes o de una herencia desafortunada, obligadas a reaprender la marcha. Niño también, esa señora de más de ochenta años, que al comenzar la clase, extendió su manta de lana, sobre el suelo, como cada uno de nosotros, sin vueltas.

Los quince minutos concedidos para realizar el modelado pasaron rápidamente. Ahora, ya podía ver mi obra, mi pequeño hombrecito...¡oh! No me horroricé, no. No había hecho un monstruo. Mi hombre era más o menos normal: tenía una cabeza, tronco, dos piernas y dos brazos. Eso, sí. Pero ¡tenía un hombro más alto que otro, las rodillas y los codos eran prácticamente, inexistentes, el pecho aplanado y ¡tenía varias otras imperfecciones!

Con pudor, miré alrededor. A mi lado estaba un joven de menos de veinte años, que, después lo supe, había sido víctima de un accidente automovilístico. Noté con sorpresa que él había modelado un cuerpo con piernas extremadamente largas,

pero sin cabeza. Él había tenido una parálisis parcial, que le había dejado como secuela, un problema de coordinación motora; había concentrado la atención en sus piernas, que ya no obedecían a su control voluntario.

Esa primera experiencia de modelado me colmó de emoción. La sensación de estar ante una *tierra desconocida* me incitó a participar con entusiasmo de varias clases más durante los diez días que duró el seminario. Fue entonces, que comencé a pensar en la proximidad entre la eutonía y la psicología analítica. Aunque estas disciplinas puedan parecer tan diferentes a primera vista, ellas nacieron para unirse de manera al menos, significativa.

a. Un largo y sutil proceso de maduración

Para Gerda Alexander, la eutonía debería «ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una mayor conciencia, de su propia realidad corporal y espiritual como una verdadera unidad». ¹³ Para lograrlo, el eutonista comienza ayudando al individuo a identificar las tensiones que afectan su organismo, y se manifiestan, entre otras cosas, en la postura, los movimientos, la respiración y la voz. Varios tests permiten detectar la presencia de tensiones crónicas a nivel muscular. También, se puede discernir las zonas insensibles del cuerpo.

Por medio del modelado y del dibujo del cuerpo obtenemos valiosa información acerca de la vivencia subjetiva del individuo. Gracias a una serie de *posiciones de control* ^{N. de la T. 1}, evaluamos la movilidad articular y la flexibilidad muscular. Esos primeros datos orientan el abordaje eutónico, focalizando en las dificultades propias de cada individuo. Ellas son el punto de

13- ALEXANDER, G., *L'Eutonie*, op. cit., p. 25.

partida para el trabajo de exploración y concientización de la realidad psicosomática de cada persona.

La práctica incluye, entre otras cosas:

- la presencia en las diferentes partes del cuerpo: piernas, brazos , pelvis, piel, músculos, órganos, huesos, etc.;
- la presencia en las sensaciones percibidas: peso, levedad, calor, frío, hormigueo, adormecimiento, tensiones, bloqueos, dolores, flexibilidad, rigidez, vacío, densidad, etc.;
- posiciones variadas: decúbito dorsal, ventral, lateral, sentado, de pie, tanto en quietud como en movimiento;
- inventarios, estiramientos, movimientos desde una parte específica del cuerpo, ejercicios de empuje o *repousser*, etc.;
- el toque, la prolongación, el transporte, el contacto con un objeto (pelotitas, varas de bambú, sillas), con el suelo, o con un compañero;
- improvisaciones temáticas y estudios de movimiento, individuales o en grupo.

Pero, reducir la eutonía a un conjunto de ejercicios o actividades sería desfigurarla, dar una imagen que dista mucho de su realidad más profunda. Todos esos ejercicios podrían ser aprendidos y ejecutados repetida y mecánicamente, como muchas veces sucede en las escuelas donde enseñan gimnasia tradicional. De ese modo, perderíamos lo que está en el corazón de la eutonía, y lo que la hace una disciplina que solo puede ser aprehendida luego de un largo y sutil proceso de maduración: «la capacidad de sentir el propio cuerpo, simultáneamente, observar y mantener la conciencia del movimiento».¹⁴ Para captar lo específico de la eutonía, su identidad, no hay otro modo que observarnos a nosotros mismos y cumplir el precepto más simple y fundamental de Gerda Alexander: estar presente, en

14- ALEXANDER, G., *L'Eutonie*, op. cit., p. 25.

el aquí y en el ahora, en la compleja y cambiante realidad de nuestra experiencia psicosomática. De lo contrario, perderemos lo esencial de su enseñanza y el especial sentido que confiere a ciertas nociones que ella aporta, que nos abren una nueva comprensión de la vida humana a través del cuerpo.

b. La presencia de un cuerpo consciente

Gerda Alexander encarnaba el espíritu del abordaje eutónico propuesto a sus alumnos. ¡Qué experiencia fascinante, sentir la presencia de un cuerpo consciente!

Acostumbrado a localizar la conciencia en la cabeza y más específicamente, en la parte superior de la misma —esta que, en última instancia, podría ser completamente, separada del cuerpo—, ahora me encontraba frente a una mujer cuya conciencia parecía estar tanto a nivel de las piernas, de los brazos, de la pelvis, del tórax, tanto como en la cabeza. ¡Una conciencia de todo el cuerpo, en todo el cuerpo! Y aún más, la noción de conciencia correspondía, para mí, a una capacidad de abstracción e integración de diferentes aspectos de la realidad, que influyen en el ser humano: social, político, ecológico, moral y afectivo. Nunca había imaginado que el propio cuerpo podría ser objeto de un abordaje creado para crear conciencia.

Que el cuerpo humano y el cuerpo del mundo,¹⁵ en todas sus variedades, desde lo infinitamente más pequeño hasta lo infinitamente grande, podía justificar una investigación científica apuntando al conocimiento exacto y a su dominio externo era lo que había aprendido a lo largo de mi formación escolar y académica. Pero, que esa misma realidad física pudiese ser aprehendida de manera consciente en pos de un bienestar, me parecía, repito, una verdadera revelación.

15- En el sentido teilhairdiano del término. [N. de la T. Aquí el autor se refiere al filósofo, científico y místico francés Pierre Teilhard de Chardin.]

Se me podrá decir que basta con conocer la experiencia milenaria de la India, de los adeptos al yoga, y, en particular del yoga tántrico, para darse cuenta que tal enfoque no nació anoche y que por tanto, no implica nada novedoso. En efecto, el abordaje yóguico, tiene en apariencia, muchas semejanzas con el abordaje eutónico. Pero, es preciso comprender bien, desde el inicio, una diferencia crucial: el yoga, que consta de ejercicios para lograr el control de los procesos fisiológicos, es una disciplina esencialmente motivada y sustentada por la espiritualidad. Su objetivo es alcanzar una conciencia libre de las estructuras psicofisiológicas y de su condicionamiento temporal, para alcanzar la unión con el *Atman* o el *Purusha* (Espíritu, Dios, Yo) en un estado de entrega llamado *Nirvana*. El yoga está tan indisociablemente ligado a lo espiritual que, trasplantado a Occidente y devenido en moda, no es en general, más que una caricatura desprovista de aquello que constituye su verdadero fundamento. ^{N. de la T. 2}

Gerda Alexander, por su parte, no asocia el abordaje eutónico a ningún precepto espiritual, a ningún sistema de pensamiento de cualquier naturaleza que sea. Descartando, como punto de partida, cualquier prejuicio y presupuesto referido al cuerpo, invita a estar inmediata y continuamente presente en este cuerpo y en todo lo que lo rodea y condiciona. Su objetivo no es alcanzar el control del cuerpo y su fisiología, ni acceder a una realidad superior de naturaleza espiritual, donde el cuerpo sería solo un obstáculo o un instrumento para alcanzar la espiritualidad, sino acceder al cuerpo mismo, con toda la complejidad de su naturaleza, con todo el peso de su realidad.

Paradójicamente, en eutonía, no hay una concepción espiritual que motiva esa atención incondicional sobre el cuerpo a través de sus sufrimientos, sus dolencias, sus necesidades irreductibles y sus riquezas insospechadas. De todas maneras, brota

de un cuerpo que se torna consciente, un *mana*,¹⁶ esto es, una fuerza espiritual que habla por sí sola y actúa en la profundidad. No creo estar idealizando a Gerda Alexander diciendo que tal fuerza emanaba de su persona. O tal vez, sí probablemente la idealizaba, tal como estamos naturalmente inclinados a idealizar a quien que nos revela algo importante.

Por intermedio de ella, descubrí el cuerpo en su dimensión numinosa,¹⁷ sagrada, y me abrí así, a la perspectiva de un *Sí Mismo* corporal, esto es, un cuerpo susceptible de ser vivenciado conscientemente, en su totalidad y su unidad. Comencé a considerar entonces, que la toma de conciencia del *Sí Mismo* —en su dimensión corporal— a la que apunta la eutonía, podía

16- *Mana* es un término de origen melanesio, usado por Jung para indicar una fuerte *energía psíquica*. En el libro *Dialectic du moi et de l'inconscient* (Paris, Cool. Idées, Gallimard, 1964, p. 223-248), Jung dedicó un capítulo entero lo que él denominó *personalidad mana*, o sea una personalidad dotada de un poderoso carisma y, por lo tanto, susceptible de ejercer una fuerte influencia sobre los demás. En el libro *Présent et avenir* (Paris, Buchet Chastel 1962, p.182), él lo define así: «Mana es una influencia involuntaria sobre el inconsciente de otro, una especie de prestigio inconsciente, que sin embargo, conserva su eficacia solo en tanto no sea perturbado en su espontaneidad por segundas intenciones».

[N. de la T. No debe confundirse la noción de *mana* con *maná*, término bíblico. Como menciona Julio Balderrama en la nota del traductor de la versión castellana, muchas traducciones a la lengua española han dado lugar a esa confusión. (JUNG, C. G., *Las relaciones entre el Yo y el Inconsciente*, Ediciones Paidós, Barcelona, 1971, p. 5). Aniela Jaffé en el glosario de *Recuerdos, sueños, pensamientos* lo ha definido como «concepto melanésico para un poder extraordinariamente eficaz que proviene de un hombre, un objeto, de actos y acontecimientos, de seres sobrenaturales y espíritus. Significa también salud, prestigio, fuerza curativa y mágica. Concepto primitivo de la energía psíquica». Cfr. JUNG, C.G., *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Buenos Aires, Seix Barral, 2002, p. 478].

17- Término usado por Rudolf Otto para referirse al *efecto de sobrecoimiento* que se apodera de un individuo cuando vive una experiencia de lo sagrado.

calificarse de espiritual, así como lo es la toma de conciencia del *Sí Mismo*— en su dimensión psíquica— de la que se ocupa la psicología analítica, al término de lo que Jung llamó *proceso de individuación*.^{N. de la T. 3}

Tal fue la hipótesis que más tarde sirvió de base a mis reflexiones acerca de los enfoques eutónico y analítico. Es posible acceder a una conciencia espiritual, esto es, una conciencia de las cosas en cuanto a su realidad profunda, portadora de sentido, tanto por el «camino del cuerpo» como por el «camino del psiquismo».

Nociones claves de la eutonía

a. El tono

Como lo sugiere el término *eutonía*, la noción de *tono* se encuentra en el centro de todas las actividades propias de este abordaje de toma de conciencia corporal propuesto por Gerda Alexander. Desde el punto de vista neurofisiológico, podemos definir el *tono* como el estado de semicontracción permanente, de base, de los músculos en reposo aparente. El tono está presente en todo organismo vivo y debería tener un nivel homogéneo en todo el cuerpo. Aumenta con la actividad y disminuye en reposo. Puede percibirse subjetivamente, como sensación de pesadez o de liviandad, y en todo caso, refleja nuestra actitud y nuestra manera de estar en el mundo.

Toda emoción, tanto el miedo como la alegría, la tristeza, el entusiasmo, cualquier tipo de excitación o de agotamiento psíquico, la depresión, tiene manifestación directa en el tono corporal. Todas las influencias psíquicas que sufrimos modifican nuestro tono, y si no tenemos dominio sobre él, corremos el riesgo de convertirnos en víctimas de afecciones físicas, nocivas para nuestro equilibrio. Para Gerda Alexander, el dominio del

tono no es un control rígido del mismo, sino la posibilidad de una fluctuación o flexibilidad del tono que posibilite transitar por todos los niveles emocionales y recuperar voluntariamente, el tono habitual. N. de la T. 4

«La medicina se preocupa sobre todo, de los hipotónicos, es decir de personas cuyo tono habitual es demasiado bajo, o de los hipertónicos, en los que el tono es demasiado alto. Pero, para nosotros, las personas cuyo tono permanece fijo en un nivel medio, sin capacidad de oscilaciones emocionales o artísticas, también están enfermas.»¹⁸

No podemos dejar de recordar aquí, el problema concomitante que frecuentemente encontramos en la clínica analítica: el caso de las personas que sin sufrir ninguna propensión a comportamientos maníacos ni depresivos, sin embargo, padecen una incapacidad para canalizar sus energías psíquicas en pos de una creatividad personal.

Lejos de considerarse un método de relajación, la eutonía apunta, más bien, a la conciencia y a la fluctuación del tono, siendo la relajación solo uno de los aspectos. En pos de esa flexibilidad tónica, el eutonista recurrirá a diversas actividades o situaciones de trabajo tendientes ya sea a normalizar, regularizar e incluso igualarlo, en función de las fijaciones percibidas particularmente por cada uno.

«La acción sobre el tono se obtiene dirigiendo la atención a determinadas zonas del cuerpo, al volumen, al espacio interno,

18- ALEXANDER, G., *L'Eutonie*, op. cit., p. 30.

[N. de la T. Al referirse Gerda, a *hipotonía*, *tono medio* e *hipertonía* no se está refiriendo a patologías neurológicas, sino que toma en cuenta el estado del tono habitual y su posibilidad de fluctuación como manifestación de la vida emocional, psíquica o la actividad de la persona. Es decir, las nociones de fijaciones del tono corresponden a un espectro semiológico sutil, y no deben confundirse con situaciones de hipo o hipertono ocasionado por daño neurológico. Cfr. ODESSKY, A., *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, 2003, p. 26].

a la piel, los tejidos, los órganos, el esqueleto, el espacio interno de los huesos.»¹⁹

Un tono equilibrado promueve una respiración adaptada naturalmente a las diversas situaciones del momento: actividad, reposo, comunicación, etc. Por eso, el eutonista prestará atención a la respiración del alumno²⁰, aunque sin mencionarla directamente para no influenciarla; observará su ritmo, su duración, sus tiempos de pausa y observará también, aquellos rincones donde ella pueda, eventualmente, estar bloqueada (caja torácica, vientre, pelvis, etc.). A partir de esas observaciones, se obtendrá valiosa información acerca del estado psicosomático del alumno. Y con esos datos, ambos, eutonista y alumno, podrán emprender un trabajo de liberación de la respiración, no por medio de ejercicios respiratorios directos, sino, más bien, soltando las diferentes tensiones que pudieran impedir la plenitud de esa respiración. Notamos que cuando se realizan ejercicios respiratorios voluntarios, los bloqueos ceden momentáneamente, pero reaparecen rápidamente al finalizar los ejercicios y volver a la respiración inconsciente. Gerda Alexander alerta sobre los peligros a que se exponen quienes pretenden adoptar técnicas de control respiratorio –tales como las del hatha yoga, por dar un ejemplo–, surgidas de prácticas milenarias, ajenas a nuestra cultura y que requieren la guía de maestros competentes. La técnica que Gerda Alexander aporta, propone una búsqueda adaptada el hombre occidental. ^{N. de la T. 5}

19- ALEXANDER, G., *L'Eutonie*, op. cit, p. 30.

20- Gerda Alexander entiende por «alumno» a toda persona que inicia un proceso eutónico, ya sea en grupo o en sesión individual, se trate de un estudiante de la formación de eutonía, o de una persona que asiste por razones terapéuticas, o quien lo hace por crecimiento personal. Para ella, el término «alumno» refleja la actitud del individuo a quien se estimula a una participación activa durante el aprendizaje, como en el caso de la eutonía. En el presente libro utilizo el término de «estudiante» para designar a quienes llevan a cabo la formación de eutonista.

¿No sería interesante para el psicoanalista adoptar esta valiosa enseñanza para el tratamiento de los trastornos psicósomáticos, particularmente para el tratamiento de los males de la vida amorosa que ocupan frecuentemente el primer plano en la clínica analítica? La respiración aporta información útil sobre el estado psicósomático de sus alumnos. Análogamente, las complicaciones de la vida sexual –fijación edípica, sadomasoquismo, donjuanismo, ninfomanía, problemas de impotencia y de frigidez, etc.– brindan a los analistas una expresión privilegiada de la problemática global de sus pacientes. La actitud terapéutica que consiste en centrar toda la atención del sujeto solo en los problemas de su vida sexual, sintomática de un conjunto de tensiones psíquicas, lejos de disminuir esas tensiones, contribuye a menudo, a agravarlas y a banalizar la experiencia sexual de manera reduccionista.

Una actitud eutónica permite un descanso profundo cuando el cuerpo está en reposo y economía de esfuerzo cuando el cuerpo está en movimiento. Alcanzar esa facilidad de ejecución y eficacia son congruentes con los logros que obtiene el *Yo* consciente al liberarse de la tiranía, a veces paralizante, de los complejos psíquicos.

b. El tacto y el contacto

«La eutonía hace una distinción entre tacto y contacto.

»Por medio del tacto experimentamos la delimitación de nuestro organismo, “vivimos” nuestra forma corporal exterior, lo que nos permite la identificación con nosotros mismos. Fuera de eso, el tacto nos proporciona informaciones esenciales sobre el mundo que nos rodea, sus formas, su temperatura, su consistencia; sobre las numerosas sensaciones provenientes del exterior, como las presiones, choques y golpes, y sobre la co-

municación con los otros, como sensaciones de ternura, dolor, indiferencia o agresión.

»Por el contacto traspasamos conscientemente el límite visible de nuestro cuerpo, mientras que por el tacto permanecemos en la periferia delimitada por la piel. Por medio del contacto incluimos en nuestra conciencia el espacio que nos rodea. Es así como podemos tener un contacto real sin el toque, con los otros humanos, los animales, las plantas y los objetos a través de su “frontera” exterior. Ensanchando de este modo, nuestras posibilidades de experiencia, podemos alcanzar una relación más viva con los seres y las cosas.»²¹

La experiencia del tacto parece a primera vista, ser más familiar que el contacto. Y sin embargo, ¿acaso no conocemos gente que siendo demasiado introvertida, parece no estar pisando la tierra, y cuyo vínculo con el mundo sensible parece marcado por el sello de la torpeza o la indiferencia? Pues bien, ellos tocan las cosas pero, la mayor parte del tiempo, casi no son conscientes de ello.

De la misma manera, el contacto con las cosas y los seres humanos puede ser inconsciente, pero no deja de existir al menos como posibilidad constante, en cada uno. En el plano inconsciente, se manifiesta en la capacidad innata del niño de identificarse totalmente con su madre, de fusionarse con ella, y en la capacidad que tienen igualmente los individuos neuróticos de confundirse con su entorno, a riesgo de perder su identidad. El antropólogo Lévy-Brühl denominó *participación mística* a ese modo de relación inconsciente que nuestros ancestros mantenían con su entorno. Se trata de una relación en la cual el individuo es aún incapaz de diferenciar su realidad subjetiva de una persona o de un objeto externo significativo.

Sin embargo, es necesario distinguir el uso corriente de las nociones de tacto y contacto del uso que se les da en eutonía.

21- ALEXANDER, G., *L'Eutonie*, op. cit., pp. 34-35.

Para establecer esa distinción y resaltar los efectos positivos considerables que ellos pueden tener cuando se los desarrolla de manera consciente, Brieghel-Müller y Winkler proponen justamente agregarles ese adjetivo. Se hablará en eutonía, entonces de desarrollar el *toque consciente*:

«El hecho de desarrollar la percepción del tacto, sentido primordial, cuya importancia no es a menudo valorada, provoca efectos positivos en las funciones vitales del organismo, tales como la circulación y la respiración. (...) La persona descubre y afirma su personalidad por el énfasis en las sensaciones y por la toma de conciencia de las reacciones emocionales con ellas asociadas. Ella se concibe diferente de su entorno, se libera de las identificaciones inconscientes y adquiere su identidad.»²²

Asimismo, se desarrollará el *contacto consciente* que permite, gracias a las sensaciones percibidas, agudizar el registro emocional y establecer con todo su entorno, una relación auténtica, «no un acompañamiento vago y sensiblero, sino una real empatía, un *estar con* y no solo *al lado* de los demás».²³

La experiencia analítica nos enseña que es precisamente tal conciencia la que falta en muchos neuróticos. Es como si proyectando sus males internos en la realidad material, alimentasen la esperanza de verse liberados de esos males, evadiéndose de esa realidad y permaneciendo en una atmósfera ideal, desprovista de los inevitables límites y exigencias del mundo espacio-temporal. Y al hacerlo, se alejan, sin saberlo, del sostén, las fuerzas y el bienestar que esa misma realidad les podría proveer. De esto, el analista es perfectamente consciente, al menos en teoría. Pero, le es difícil en la práctica, promover una toma de conciencia efectiva de la vivencia corporal, considerando que

22- BRIEGHEL-MÜLLER, G. y WINKLER, A. M., *Pédagogie et thérapie en Eutonie Gerda Alexander*, op. cit., p. 23.

23- *Ibidem*, p. 25.

su abordaje se centra en la vivencia psíquica del paciente. Aquí se observa la ayuda mutua que pueden brindarse el abordaje analítico y el abordaje eutónico, enfoques distintos, ciertamente, pero complementarios. La eutonía confrontará al individuo con los contenidos inconscientes de su vivencia corporal, mientras que el análisis contribuirá a clarificar los componentes de esos contenidos.

c. Reflejo de enderezamiento y transporte

Desde el nacimiento, el bebé humano manifiesta la existencia de un reflejo arcaico, llamado *reflejo postural* o *de enderezamiento*, que le permitirá progresivamente, gatear, enderezarse, sentarse y posteriormente, mantenerse de pie y caminar. Gerda Alexander, llama *transporte* a la utilización consciente de ese reflejo, para distinguirlo de su forma inconsciente. Esa actividad refleja se organiza cuando el cuerpo encuentra una superficie resistente, como el suelo, propagándose por toda la estructura ósea del esqueleto. Al oponerse a la fuerza de gravedad, el *reflejo de enderezamiento* garantiza un soporte postural al movimiento y permite a la musculatura periférica toda, libertad de acción. Pero este reflejo debe poder propagarse sin impedimento de un segmento óseo a otro y por lo tanto, de una parte del cuerpo a otra. Cuando existe disociación de origen físico o psíquico, las vías de comunicación están alteradas y la actividad refleja se halla perturbada. Lo que en el origen era un movimiento espontáneo se convierte ahora, en un movimiento inhibido. Esta es la razón por la cual la eutonía otorga una atención particular a la conciencia de huesos, en lo que respecta a la forma, el volumen, la localización y el funcionamiento de conjunto de los segmentos óseos.

«... la toma de conciencia de huesos proporciona al individuo, seguridad interior y una resistencia que son de una im-

portancia fundamental para el hombre, en esta época de gran inestabilidad. La vivencia de esta fuerza interna, el reflejo de enderezamiento, libera a la musculatura dinámica, que desde hace tiempo ha perdido su funcionalidad en las prácticas gimnásticas tradicionales, y permite una gran movilidad.»²⁴

El trabajo realizado sobre el transporte implica enfrentarse a las tensiones y desviaciones tanto físicas como psíquicas, y canalizar la actividad refleja a través del esqueleto.

En el libro de Gerda Alexander, encontramos aplicaciones terapéuticas de ese trabajo. Por ejemplo, en casos de poliomielitis (parálisis infantil), paraplejas y cuadriplejas, los resultados son impresionantes. La doctora Lise Plum, médica y eutonista, relata en su libro, entre otras historias, la historia de un joven de veinte años, estudiante de derecho. Enfermo de poliomielitis, había sido sometido a numerosas intervenciones quirúrgicas y parecía condenado a vivir el resto de su vida en una silla de ruedas. Cuando inició las clases grupales de eutonía, sus piernas estaban paralizadas y frías.

«Después de su primer año de tratamiento y clases de eutonía, las piernas ya no están más frías. No hay edema. Él destaca como un progreso notable su sensación de bienestar en las piernas, que ahora están integradas en su sensación corporal. Camina hasta cien metros sin aparatos...»²⁵

Nos gustaría que la cura fuese mágica, instantánea, y la transformación milagrosa. Pero, normalmente, cuando la enfermedad tiene raíces profundas y antiguas como la historia personal y ancestral del individuo, la cura solo acontece luego de un lento y doloroso proceso de transformación. La enfermedad se erige, entonces, como una manera privilegiada de recordar los acontecimientos significativos de esa historia de vida, reparar las piezas rotas y reunir las partes disociadas. El proceso de

24- ALEXANDER, G., *L'Eutonie*, op. cit., pp. 58-59.

25- *Ibidem*, pp. 115-117.

transformación, al menos al inicio, no es nada glorioso. Se asemeja al proceso que permite al niño pasar de estar en posición horizontal a la posición vertical. Deberá inicialmente, aceptar su condición limitada de ser dependiente, gatear, aceptar varios fracasos en el esfuerzo para mantenerse de pie y luego, caminar, pero un mecanismo vital permitirá continuar, sin desesperarse: ¡el *reflejo de enderezamiento*! Ese reflejo es la esencia del ser humano. Humano es aquel quien, afrontando múltiples adversidades, encuentra en ese reflejo, día tras día, la fuerza de luchar y el coraje de realizarse.

En algunos casos, la eutonía ha obtenido resultados espectaculares que, en mi opinión, se basan en dos factores esenciales: la profundidad en la que el eutonista puede intervenir en los fenómenos fisiológicos; y la determinación con la que quienes inician este proceso, lo aplican en sus vidas. Vividos de forma consciente, el contacto, el tacto, así como el reflejo postural tienen a todas luces, como efecto activar los recursos a la vez sutiles y arcaicos de revitalización orgánica. Por otro lado, el sentimiento de estar accediendo al *Sí Mismo* desde lo corporal explica la determinación que manifiestan los individuos comprometidos con el proceso eutónico. La combinación de esos dos factores, profundidad y determinación, erigen a la eutonía en una vía novedosa de trabajo sobre sí, de una calidad ejemplar y una eficiencia excepcional.

La enfermedad creadora de sus fundadores

*Tras tus pensamientos y sentimientos, hermano mío,
existe un gran maestro, un desconocido que te muestra
el camino; él se llama Yo. Él vive en tu cuerpo, él es tu
cuerpo.*

F. Nietzsche

Del discurso de Gerda Alexander, extraigo una simple afirmación: «solo una *experiencia enraizada en la sensación* nos permite permanecer en contacto con la profundidad de lo vivido». Pero, antes de que el imperativo del enraizamiento se erigiera en la piedra basal de la eutonía y constituyera para su fundadora un modo de vivir lo cotidiano, Gerda Alexander tuvo que enfrentarse, primero, con la enfermedad.

A los veintiún años, es decir, en el año 1929, terminó sus estudios en Alemania, en el Instituto Jaques Dalcroze de Berlín. Convirtiéndose en profesora de rítmica, cumple el mayor deseo de sus padres que admiraban profundamente a Émile Jaques Dalcroze, su obra musical y sus nuevas ideas sobre educación. Con la firme convicción de hacer carrera en el mundo de la danza, se involucró en cuerpo y alma. Pero, de pronto, afectada por endocarditis, secuela de una fiebre reumática, se ve obligada a abandonar toda actividad dentro de la rítmica. El pronóstico médico no puede ser más sombrío: ella tarde o temprano, necesitaría una silla de ruedas para desplazarse. Hasta ese momento, se había consagrado por entero a satisfacer el deseo de sus padres y estaba imbuida en un movimiento que no provenía de su propio deseo personal. Y es recién en ese momento, cuando inicia por ella misma, un trabajo de introspección que le permitirá arribar a los descubrimientos a los que ahora tenemos acceso en el campo de la eutonía. Es sabido que tal, es una situación típica vivida por muchos descubridores y fundadores.

Para escapar de las consecuencias aparentemente inevitables de su enfermedad (parálisis, pérdida de autonomía, serios problemas en el plano profesional), Gerda Alexander emprenderá un retorno a las fuentes de su experiencia sensorial. Ese retorno le traerá primero, descubrimientos angustiosos con un sufrimiento durante largo tiempo reprimido, pero, a la postre, una extraordinaria revitalización.

En la infancia, Gerda Alexander había sido víctima de la aplicación sistemática de los principios de una teoría de moda. Ella sufrió la ausencia del toque parental y la privación de un contacto sensible con su entorno. Por ejemplo, ser despertada bruscamente en medio de su sueño reparador o ser obligada a comer aunque no tuviera hambre. Ignorando sus necesidades reales, aprendió un modo de vida en el que predominaban el control, la disciplina rígida, la repetición mecánica de los mismos gestos y una vincularidad estructurada, desprovista de sensibilidad profunda hacia su persona real.

Es en parte para satisfacer las necesidades narcisistas de sus padres que opta, en un primer momento, por iniciar la carrera de rítmica Jaques-Dalcroze. Ahora, bien, ¿cuál puede ser, a nivel profundo, la experiencia de un de un ser que desde los primeros momentos de su existencia se ve obligado a renunciar a su inclinación natural para satisfacer constantemente las necesidades, deseos y fantasías de otro? Esta experiencia no es otra que la experiencia de sufrimiento, de sufrimiento arquetípico de quien para ser amado, para conquistar su lugar, se ve obligado automáticamente, a callar, a frenar e incluso bloquear por completo las pulsiones generadas por su energía vital, entre las que se cuenta, en primer lugar, la pulsión de autorrealización.

De niña, Gerda Alexander se sentía próxima a su padre, muy apegada a él. Amaba a ese hombre, excelente músico, gracias a quien escuchaba a Mozart, cada noche hasta dormirse. Su mayor interés era por entonces, moverse y bailar al ritmo de

la música. Por lo tanto, no manifestó ninguna resistencia sino todo lo contrario, al ser inscrita a la edad de siete años, en la escuela Dalcroze de Wuppertal. Muchos años más tarde, al ver a colegas y estudiantes que compartían su interés por la música, la danza y la rítmica, ella se sorprendió por el carácter impersonal de sus movimientos. Esto la llevó a desarrollar un nuevo enfoque «libre de toda idea preconcebida» para bailarines y profesores de rítmica.

En realidad, lo que Gerda Alexander observa en esa época, entre sus colegas y compañeros como consecuencia de su formación parece ser el reflejo de su propia experiencia familiar. Con su madre, primero, que le prodigó desde su más tierna infancia, cuidados estereotipados, calcados de un modelo alejado de las necesidades reales. Luego, con un padre que le hacía vivir momentos maravillosos mientras oía su música o durante los ejercicios de piano, pero, que al margen de eso, expresaba muy poco sus sentimientos y cuyo cuerpo estaba tan inhibido que parecía estar ausente.

No juzgaré aquí, ni a los padres de Gerda Alexander ni a los creadores de las escuelas de movimiento a las que ella sintió la necesidad de cuestionar a raíz de sus observaciones. Más bien se trata para mí, de resaltar este hecho: antes de ser una disciplina comparable en ciertos aspectos con otros abordajes corporales orientados a la toma de conciencia y al bienestar corporal, la eutonía se impone, o mejor, aparece discretamente ante nosotros, como una obra original nacida de la necesidad, vital para su creadora, de sanar su relación con el mundo, transformándose.

En tal sentido, la eutonía es un arte de vivir. Ella nos enseña, sobre todo, que es posible para el individuo encontrar en sí mismo, recursos que le permitan realizarse de manera creativa, no a pesar de los obstáculos, las dificultades y enfermedades, sino a partir de ellos. En el lenguaje elaborado por Gerda

Alexander, los recursos, entre otros, se denominan: *fluctuación tónica, toque y contacto conscientes, reflejo de enderezamiento, transporte y repousser*; también, *prolongación* a través del espacio. Ella busca el aprovechamiento total de todos esos recursos, es decir, el desarrollo integral de la persona, desarrollo que no es posible cuando esta se somete a modelos o imita a un maestro.

En lo que más se aproxima la eutonía a la psicología analítica elaborada por Jung es, sin duda, en la preocupación de Gerda Alexander por ayudar al individuo a alcanzar su integración y a realizarse siguiendo la conciencia de su realidad fundamental. Ella confirma ese vínculo al sugerir que la eutonía, a menudo, es más adecuada que el análisis verbal cuando se requiere retomar el contacto con estados cruciales de la vida prenatal. En 1929, Gerda Alexander toma contacto con el pensamiento de Jung. Y es en ese año, como ella misma indicó, que termina sus estudios en Berlín y, entonces, si mis datos son correctos, igualmente, en esa época comienza a sufrir una serie de problemas de salud.^{N. de la T. 6} Sin embargo, en lugar de explorar, principalmente, en el plano psíquico, lo que podría ser su camino, como sabemos, elige emprender esa exploración desde el plano somático. Su decisión fue tan sabia y saludable como la que quince años antes, había tomado Jung, cuando, finalmente, decide desarrollar sus propias intuiciones al margen del sendero trazado por Freud.

Teniendo conocimiento de la eutonía por intermedio de una joven suiza que estaba en la formación en Copenhague, Jung había invitado a Gerda Alexander a reunirse en Zürich. Lamentablemente, nos dice Gerda, ella no pudo asistir a ese encuentro. Me permitiré formular una hipótesis respecto de este tema: Jung tenía una fuerte personalidad, como lo había aprendido Freud «por las malas» —como sabemos, este se había desmayado de manera bastante significativa, dos veces, durante discusiones

tormentosas con Jung—. ²⁶ Gerda Alexander también tenía una personalidad fuerte. Con treinta y tres años menos que él, ella ya estaba decidida a no someterse más, a ningún modelo, y menos, a un modelo paterno. Instintivamente, Gerda Alexander, se aseguró de proteger sus propias intuiciones incipientes al no arriesgarse a colocarse al lado de un maduro Jung, que con cincuenta y cuatro años, era plenamente consciente de la autoridad que había adquirido. ^{N. de la T. 7}

Carl Jung y Gerda Alexander no llegaron a encontrarse y no pudieron confrontar ellos mismos, sus respectivos trabajos para tender entre ellos puentes que les hubieran permitido un intercambio fecundo. Nos compete a nosotros, a quienes nos interesa, descubrir esos lazos, lazos que nos permitirán mejorar nuestra comprensión de las dinámicas corporales y psíquicas del ser humano, y perfeccionar nuestras herramientas de intervención en el campo terapéutico.

Notas de la traductora al capítulo 2 «La individuación por la vía del cuerpo»

^{N. de la T. 1} En eutonía existe una secuencia de movimientos, denominada *posiciones de control*, creada inicialmente por Gerda, y luego, parcialmente ampliada por las siguientes formaciones de eutonistas, a fin de observar las propias tensiones musculares, acortamientos, limitaciones a nivel músculo esquelético y osteoarticular. Esta serie de posiciones se realizan con atención plena a la vivencia de todos los aspectos del movimiento eutónico, o algún principio en particular, pero no como una destreza deportiva a alcanzar. Constituyen una herramienta más para

26- Para estas anécdotas, se puede consultar la página 184 de JUNG, C. G., *Ma Vie*, Paris, Gallimard, 1970.

invitar a la autoobservación y a la búsqueda personal. Remito al desarrollo de este tema en la primera parte de este volumen.

N. de la T. ² En el mismo sentido, Alfons Rosemberg, en el prólogo al libro de Gerda Alexander dice: «...como los occidentales están cansados de su propia tradición, caen en la fascinación de lo exótico. En consecuencia, el europeo abandona el firme suelo del espíritu occidental y se pierde en una bruma de palabras y conceptos que jamás habrían surgido de un cerebro europeo y que jamás podrán ser inculcados con provecho a cerebros europeos...». Y cita a Carl Gustav Jung: «La imitación de Oriente es un malentendido trágico, porque está reñida con la psicología... Por eso es lamentable que el europeo renuncie a sí mismo para imitar y desnaturalizar al Oriente». (ALEXANDER, G., *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979, p. 11). Carl Gustav Jung en *El Secreto de la flor de oro*, dice «El error común (por ejemplo el teosófico) del hombre de Occidente, consiste en que, como el estudiante en Fausto, mal aconsejado por el diablo vuelve con desprecio la espalda a la ciencia y, percibiendo superficialmente el éxtasis del Este, emprende prácticas yogas al pie de la letra e imita deplorablemente. Así abandona su único suelo seguro, el espíritu occidental, y se pierde entre un vapor de palabras y conceptos que jamás se hubieran originado en cerebros europeos y sobre los que jamás pueden injertarse con provecho». (JUNG, C. G., *El secreto de la flor de oro. Un libro de la vida chino*, Buenos Aires, Paidós, 1961, p. 24).

N. de la T. ³ El concepto de *proceso de individuación* se halla en las bases de la psicología analítica. En palabras de C. G. Jung: «De un modo general, puede decirse que la individuación es el proceso de la constitución y particularización de la esencia individual, especialmente el desarrollo del individuo desde el

punto de vista psicológico como esencia diferenciada de lo general, de la psicología colectiva. La individuación es, pues, un proceso de diferenciación que tiene por objeto el desarrollo de la personalidad individual. La necesidad de la individuación es algo natural en cuanto un impedimento de la individuación por una normatividad –exclusiva o preponderante– de acuerdo con cánones colectivos sería en perjuicio de la actividad vital individual. Ahora bien, la individualidad es algo ya física y fisiológicamente dado, que naturalmente ha de expresarse psicológicamente también. Un esencial impedimento de la individualidad supone, por lo tanto, un menoscabo artificial. Es, pues, evidente, que un grupo social compuesto de individuos mutilados no puede ser una institución saludable ni apta vitalmente a la larga, pues solo aquellas sociedades capaces de mantener su conexión íntima y sus valores colectivos, dando al mismo tiempo al individuo la máxima libertad posible, pueden tener probabilidades de una vida duradera. Desde el momento en que el individuo no solo es un ser singular sino que se presuponen en su existencia relaciones colectivas, el proceso de la individuación no lleva al *aislamiento* sino a una más intensa y general conexión colectiva. (...)

»De ningún modo puede constituir la individuación el fin único de la educación psicológica. Antes de poder proponerse la individuación como fin, ha de haberse logrado ya el fin educativo de la adaptación al *mínimum* de normas colectivas necesario para la existencia. Una planta que haya de llegar al máximo desarrollo posible de su peculiaridad, antes que nada ha de estar en condiciones que hagan posible su crecimiento en el suelo en que ha sido plantada. La individuación está siempre en contraste mayor o menor con la norma colectiva, pues supone eliminación y diferenciación de lo general y formación de lo particular, ciertamente no de una particularidad *buscada* sino de una particularidad fundamentada ya *a priori* en la dis-

posición. Ahora bien, el contraste con la norma colectiva solo es un contraste aparente, pues a una más exacta observación el punto de vista individual *no* aparece en contraste con la norma colectiva, sino que evidencia *orientación distinta*. (...) La individuación supone, por lo tanto, un ensanchamiento de la esfera de la conciencia y de la vida psicológica consciente.» (JUNG, C. G., *Tipos Psicológicos*, tomo II, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1985, pp. 259-261).

Puede definirse entonces el *proceso de individuación* como el camino a ser quien cada uno es *esencialmente* o desarrollar aquello para lo cual hemos venido. Desde la psicología analítica, los seres humanos poseemos de manera innata, filo-ontogenéticamente, un bagaje congénito, un proyecto que es posible desplegar si se dan las condiciones adecuadas. No se trata de un determinismo, sino de un finalismo, entendiendo por finalidad a la conciencia de propósito inmanente.

En suma, «individuación significa llegar a ser un ente singular y, en cuanto entendemos por individualidad nuestra singularidad más íntima, última e incomparable, *llegar a ser sí-mismo*. De modo que “individuación” podría traducirse también por “realización del sí-mismo” o “realización de sí”». (JUNG, C. G., *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Barcelona, Paidós, 1993, p. 69).

N. de la T. ⁴ Gerda propone la posibilidad de fluctuación del tono o regulación tónica, en adaptación constante a las necesidades o actividades en la que se desarrolle el individuo, en cada momento. El tema de la fluctuación consciente del tono fue abordado también en la primera parte de este volumen, «Eutonía, teoría y praxis», en el capítulo 6 «Objetivos de la eutonía», punto c (ver pp. 66-70).

N. de la T. 5 Gerda Alexander abre su libro con esa concepción; textualmente, dice: «La eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental para ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad». (ALEXANDER, G., *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979, p. 23).

N. de la T. 6 Gerda comienza a sufrir endocarditis luego de varios graves accesos de fiebre reumática, desde los 16 años, es decir en 1924. Pese a sus problemas de salud, continúa la carrera de profesora en rítmica, y recibe su título en 1929, como señala el autor; (cfr. HEMSY de GAINZA, V., *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires, 1983, p. 20 y p. 27).

N. de la T. 7 A la hipótesis de Marcel respecto del «desencuentro» entre Gerda y Jung, que comparto, agrego la consideración de que ella desde los comienzos y a lo largo de todo el desarrollo de su disciplina intentó validarla, especialmente en el ámbito científico y puso énfasis en lo empírico, volcándose al área de la rehabilitación, como puede observarse, por ejemplo, en sus relatos en la conferencia «La eutonía, una vía de enraizamiento» incluida al comienzo de la Parte II de este volumen (ver pp. 143-159).

3. Eutonía y psicología analítica

Se tornó común decir que no existe separación entre cuerpo y alma. Entonces, si el cuerpo es también espíritu, si él alberga rastros del consciente y del inconsciente individual y colectivo, él debe ser capaz de expresar a través de la riqueza infinita de su conformación y de su desarrollo, la totalidad de cada personalidad única, así como todo el pasado de la humanidad y todas las potencialidades futuras de la especie que lleva en sí.

Gerda Alexander

Si aún continuamos imbuidos de la vieja idea de la oposición entre espíritu y materia, seguiremos en un estado de división, de escisión, de insoportable contradicción. Pero, si, en cambio, nos podemos reconciliar con el misterio que hace del alma el aspecto interior de la vida del cuerpo, y del cuerpo la revelación exterior de la vida del alma, si logramos comprender que no somos una dualidad, sino una unidad comprenderemos también, que el deseo de superación del actual nivel de conciencia, gracias al inconsciente, conduce al cuerpo, e inversamente, que la creencia en el cuerpo solo admite una filosofía que no niegue al cuerpo en favor del espíritu puro.

C. G. Jung

De las palabras de Gerda Alexander y de Carl Gustav Jung, se desprende que cuerpo y alma comparten una profunda intimidad, sin dejar de tener, uno y otra, existencia propia. Es en el cuerpo donde se manifiesta esa realidad llamada *alma*. Considerar la rica y compleja realidad del cuerpo sin tener en cuenta esta dimensión espiritual, es privarla de lo que constituye su principio vital. Sabiendo cómo los creadores de la eutonía y de la psicología analítica han abordado los respectivos objetos de sus disciplinas, estudiaremos la cuestión de los diferentes tipos psicológicos, y a partir de eso, poder apreciar el carácter distinto

y complementario de sus respectivas obras. Se comprenderá mejor también, cómo por caminos aparentemente divergentes, ellos inician un mismo *regreso a las fuentes*.

a. Los factores determinantes de tensiones

La eutonía, como la mayoría de las técnicas occidentales con anclaje en lo corporal, persigue en primer lugar, identificar las zonas corporales en las que se localizan las tensiones. Con ayuda de las técnicas propias de la disciplina, el eutonista guía al individuo a soltar esas tensiones, a alcanzar un bienestar corporal y a transformar esas mismas tensiones, de limitaciones, en medios de expresión y de comunicación.

Jung llamó *complejos* a las zonas de tensiones psíquicas inconscientes que le eran reveladas gracias al test de asociaciones. Los *complejos* varían de una persona a otra, en cuanto a su naturaleza, su contenido y son el origen de perturbaciones psíquicas que afectan la actividad del *Yo* consciente. A partir de este descubrimiento de los complejos, Jung emprendió la exploración de la vida psíquica y orientó su trabajo terapéutico en función de cada individuo.

Considerando el organismo como globalidad, un elemento innegable tiende un puente entre las zonas de tensión corporales y las zonas de tensión psíquicas inconscientes: ¡la emoción! «Complejos de contenido emocional» dice Jung; «zonas de fijación *distónicas*, que encierran la emoción» podría decir Gerda Alexander. La emoción, pieza central de todo abordaje psicósomático, se convierte en punto de convergencia entre el enfoque de la eutonía y el enfoque analítico. Esta, en tanto producto de una experiencia afectiva traumática, contribuye ciertamente, a la formación de esas zonas rígidas y autónomas disociadas del *Yo* consciente, que son los complejos psíquicos y de zonas cor-

porales de bloqueo. Pero la emoción por sí sola, no explica la formación de zonas de bloqueo.

En eutonía se considera que muchas tensiones musculares crónicas, observables a partir de las *posiciones de control* provienen de actitudes corporales inadecuadas, adquiridas mayoritariamente, por influencia del entorno familiar y social (modo de pararse, de caminar, de respirar, etc.). La imitación o la sumisión dan lugar a una alienación, es decir, a una incapacidad de comportarse en armonía con las posibilidades y las necesidades propias del organismo individual.

Por su parte, Jung echó luz sobre las actitudes notoriamente contrapuestas de las personas ante las mismas realidades (introversión-extroversión) o sobre las diferentes maneras de aprehender la realidad (sensación, intuición, sentimiento, pensamiento). Si, bajo la influencia tanto de su familia como de la sociedad que lo rodea, un individuo se inclina a adoptar una actitud o un modo de reaccionar no acorde a su propia tipología, esto lo llevará inevitablemente, a un funcionamiento inadecuado, que si no se reajusta, constituirá terreno fértil para el desarrollo de complejos autónomos y rebeldes.

b. Los tipos psicológicos dominantes del eutonista y del analista

Luego de su ruptura con Freud, Jung emprendió una larga «confrontación con el inconsciente», al término de la cual, publica *Los tipos psicológicos*.²⁷ En su autobiografía, Jung señala que se había embarcado en gran medida, en esa investigación acerca de la tipología psicológica para comprender la diferencia que lo había enfrentado con Freud. Según él, la obra de Freud tenía netamente como tipo dominante la «sensación extroverti-

27- JUNG, C.G., *Les types psychologiques*, Ginebra, Georg et Cie, 1968.

da», en contraste con la «intuición introvertida» que caracteriza sus propias relaciones con el mundo y sus propios escritos.

En síntesis, la teoría de los tipos psicológicos se puede definir así: en todo ser humano hay una actitud predominante en su relación con el mundo. El interés manifiesto de un individuo por la realidad exterior le confiere una actitud extrovertida, mientras que a la inversa, un interés dominante por la realidad interior traduce una actitud introvertida. Para determinar el tipo psicológico debe precisarse primero, la actitud dominante, y luego, cuál de las cuatro funciones psíquicas parece más desarrollada: la sensación (que percibe la realidad), el sentimiento (que evalúa la realidad), la intuición (que presiente las potencialidades de la realidad, y que detecta de dónde proviene y hacia qué tiende esa realidad) o el pensamiento (que define la realidad). Dos de estas funciones se consideran racionales: para ejercerlas, el individuo puede apoyarse en valores (sentimiento) o bien, en conceptos (pensamiento). Las otras dos, por su parte, están en el dominio de lo irracional: el individuo logra estar disponible a lo que esas funciones psíquicas le otorgan, sin lograr su control. A esto hay que agregar que las funciones psíquicas interactúan en una relación dinámica, ya sea de oposición o de complementariedad. Así, por ejemplo, un individuo de tipo pensador introvertido hallará una bella complementariedad en compañía de un sentimental extrovertido, pero la oposición de sus tipos favorecerá del mismo modo, malentendidos y conflictos.

En una entrevista *Face à face*, que mantuvo en 1959, John Freeman le preguntó a Jung si había llegado a alguna conclusión en cuanto a su propio tipo psicológico:

«¡Bueno! Mire, el tipo no tiene nada de estático. Cambia en el transcurso de la vida; yo ciertamente, me caracterizaba por el pensamiento. Siempre fui reflexivo desde la primera infancia

y también, tuve mucha intuición. Tenía dificultad con el sentimiento y mi relación con la realidad nunca fue particularmente brillante. Con frecuencia no estaba de acuerdo con la realidad de los objetos. ¡Ya tiene usted todos los datos para hacer un diagnóstico!»²⁸

O sea, Jung era predominantemente del tipo pensamiento-intuición, por lo tanto, como es evidente, su *Weltanschauung* N. de la T. 1 y su abordaje analítico estaban signados por esos tipos psicológicos dominantes. Tampoco sorprenderá saber que la mayoría de los analistas participan de ese mismo tipo psicológico. El estudio de Bradway-Detleff²⁹ en efecto, demostró que el 54 % de los analistas junguianos eran del tipo intuición, porcentaje que alcanza el 89 % cuando se considera a aquellos para quienes la intuición es función auxiliar. La función psicológica más descuidada en los círculos junguianos sería la de la sensación, es decir la función que corresponde al principio de realidad, al cual, a Jung le costaba tanto adaptarse. Pero, en el proceso de individuación, es precisamente la función de sensación «el tercer hijo de la familia real» que permite encontrar «el agua de la vida o el gran tesoro».³⁰ En tanto función inferior, la sensación, puede garantizar una revitalización, siempre que se le permita desplegarse siguiendo sus propios imperativos. N. de la T. 2

«Lo interesante es la función inferior. Con la función dominante no hay nada que hacer. Ella está facilitada para la comunicación, para trazar el puente, pero no es tan interesante. No

28- JUNG, C.G. *Face à face*, publicado en Carl Gustav Jung de l'Herne, París, 1984, p. 236.

29- Estudio citado por Mary Ann Matton en su artículo «The neglected function of Analytic Psychology», publicado en *The journal of Analytic Psychology*, vol. 22, n°1, p. 33.

30- VON FRANZ, M. L., *A general characterization of the inferior function in Jung Typology*, Zürich, publicaciones de primavera, 1975, p.11.

hay nada que hacer a lo perfecto. En cambio, lo imperfecto es todo devenir.»³¹

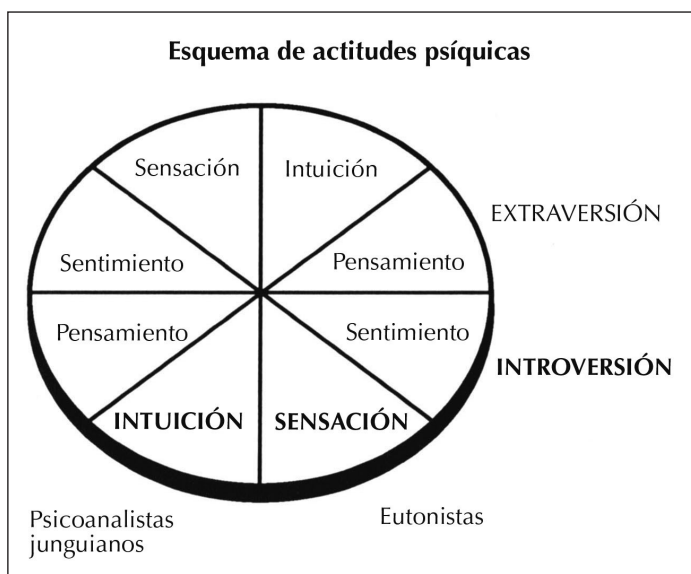
Estos enunciados paradójicos se comprenden relativamente fácil desde el punto de vista intelectual, pero afloran las resistencias a la hora de ponerlos en práctica. En el artículo citado más arriba, Von Franze habla de la tendencia del intuitivo, en tales circunstancias, a desvalorizar aquello proveniente de la función inferior y a utilizarlo en beneficio de la función superior. En una situación en la que su función de sensación se halla movilizada – por ejemplo, en una sesión de eutonía donde deba modelar una figura humana con masa o arcilla– el intuitivo se dará cuenta enseguida que algo importante le está sucediendo. Pero apenas sea tocado por esta experiencia sensorial, como un águila, se alejará. Podemos imaginar los usos que podría tener esto en educación o en cualquier otro ámbito, incluso dentro de la clínica analítica. «Lo único que no considerará siquiera, será modelar otra figura. La función principal vuelve a tomar el predominio.»³²



31- PERCHERON, S., «Entretiens avec C.G.Jung», en *Cuadernos de Psicología junguiana*, nº 6 París, 1975, p. 33.

32- VON FRANZ, M. L., *A general characterization of the inferior function in Jung Typology*, artículo citado, p.13.

Es claro que las personas del tipo sensación introvertida son las que se sentirán más cómodas con el abordaje que propone la eutonía.³³ E inversamente, en las personas del tipo intuición extravertida, la eutonía suscitará más resistencia. Desde el punto de vista de la tipología, la mayoría de los eutonistas y de los analistas junguianos se oponen respecto de sus respectivas funciones dominantes (sensación vs. intuición), pero se mueven en el mismo terreno en lo concerniente a la actitud (introversión).



c. La actitud del eutonista y del analista

La actitud que adopta el eutonista es comparable con la actitud que reina en el curso del análisis junguiano. Se trata de estar presente, en un caso, en la totalidad de la vivencia corporal y en el otro, en la totalidad de la vivencia psíquica. Tanto en el terapeuta como en el paciente y en el estudiante, esta presencia

33- Tal es, al menos, mi percepción. De todas maneras, habría que proceder con los eutonistas como se hizo con los analistas junguianos, someténdolos al mismo test a fin de verificar si mi hipótesis se corrobora.

desarrolla la capacidad de ser objeto de su propia observación. Implica, además, la neutralidad en la observación y una apertura de espíritu no influenciada por presupuestos doctrinarios ni por la expectativa de resultados determinados. Tal neutralidad en la observación, y tal apertura de espíritu no son fáciles de aprehender. Eutonista y psicólogos junguianos pueden caer en la tentación de dar por sentado descubrimientos llevados a cabo en la experiencia de sus fundadores, pero, creo que ni Gerda Alexander ni Jung hubieran favorecido en absoluto, una interpretación dogmática de sus vivencias personales ni el encajonamiento de las innúmeras particularidades de esas vivencias dentro de marcos conceptuales rígidos. Gerda Alexander considera al conjunto de sus descubrimientos como una de las vías posibles para la exploración consciente del cuerpo. Al cabo de cincuenta años de trabajo, el cuerpo seguirá siendo para ella, ese gran desconocido ante el cual, cada día, no podemos dejar de maravillarnos.

Este modo de estar contundentemente presente en el cuerpo y mantener la capacidad de asombro y maravilla ante él, inversamente a cualquier otro abordaje que tienda a cosificarlo, caracteriza, en mi opinión, el abordaje eutónico. Y eso es precisamente, lo que frena su popularidad. No tiene una teoría sensacional ni un ropaje ostentoso que la haga atractiva como para generar un amor colectivo, a primera vista. En lugar de presentarse como la heroína que ostenta la solución instantánea y milagrosa para todos los males que aquejan al cuerpo humano, la eutonía avanza discreta y propone humildemente, a quienes están agotados de los engaños de la sanación y del cambio, una trayectoria difícil que muchos quisiéramos poder evitar. Difícil porque requiere atención e investigación constantes, porque implica una ética, porque conduce inevitablemente al individuo a hacerse cargo de sí mismo.

d. Los ejes terapéuticos: el ser en devenir, la observación paciente y respetuosa

Más allá de la mirada puramente terapéutica, la eutonía formula una perspectiva pedagógica del devenir del ser humano considerado en su totalidad fértil y rica en potencialidades.

En lugar del considerar al individuo desde la perspectiva de sus problemas inmediatos, que él debería tender a resolver cueste lo que cueste, o incluso, a la luz de una teoría simplista que intente explicar la totalidad de esos problemas, el eutonista desde lo profundo, considerará a cada individuo como una entidad singular, cuyo destino particular no le pertenece. Esta actitud preliminar, lo conduce a abstenerse de cualquier forma de sugestión hacia sus alumnos. No enuncia ninguna fórmula para meditar. Convoca más bien, a la observación minuciosa del cuerpo en su realidad. No dice «siente el calor de tu pie», sino que propone estar atento a la temperatura de ese pie, sin presuponer nada. Esta actitud pedagógica combina muy bien con la actitud que Jung postula para la clínica psicológica: «(...) como lo vivo no se presenta sino en formas individuales y como solo puedo juzgar la individualidad del otro desde lo que descubro dentro de mi propia individualidad, estoy expuesto al peligro, o bien de violentar a la persona que tengo enfrente o de ser víctima de la sugestión que de ella emana. El analista debe entonces, quiera o no, en la medida que desee realmente tratar psicológicamente a un ser individual, renunciar a toda pretensión de saber previo e infalible, a toda autoridad, a cualquier deseo de influenciar, sea global y deliberado, o peor aún, inconsciente e insidioso».³⁴

La misma actitud se impone en materia de terapia sexual: en lugar de insistir en liberar la sexualidad del paciente, se trata más bien, que esa liberación suceda de manera progresiva, a

34- JUNG C.G. *La guérison psychologique*, Ginebra, George et Cie, 1970, p. 84.

partir de la percepción consciente de su cuerpo y del desarrollo del contacto consciente con otro.

«Una conciencia corporal profunda y la capacidad de contacto hacen posible una unión más completa con otro. Esta experiencia, sin duda la más importante que un ser humano puede asumir, confiere a la relación sexual una nueva dimensión y depara a quienes la viven, una extraordinaria liberación.»³⁵

A lo largo de la formación, los eutonistas atraviesan momentos de crisis similares a los que se provocan voluntariamente en las sesiones de bioenergética o terapia primal. Esas crisis suceden sin embargo, de manera espontánea, sin que sea necesario acometer contra el sistema de defensa del estudiante. En eutonía, como en el campo de la psicología profunda, se considera que los sistemas de defensa tienen su razón de ser y que ellos cesan de actuar naturalmente cuando el yo del individuo deviene lo bastante fuerte como para confrontarse con los contenidos inconscientes de su vivencia.

«Allí donde existan fuertes resistencias, habrá que observar, primero, la relación consciente con el paciente y llegado el caso, fortalecer su punto de vista consciente... Esto se hace, porque nunca se debe estar seguro por anticipado, de que el consciente frágil del paciente sea capaz de superar el embate del inconsciente. Es más: es necesario seguir fortaleciendo lo consciente hasta que el paciente pueda espontáneamente, dejar emerger lo reprimido.»³⁶

Presintiendo, en mayor o menor medida, los riesgos enormes que importan la confrontación con el inconsciente, el ser humano ha desarrollado, en paralelo al sistema de prohibiciones erigido por la cultura, todo un arsenal de defensas psíqui-

35- ALEXANDER, G.. *L' Eutonie*, op. cit., p. 68.

36- JUNG C.G., *Psychologie du transfert*, Paris, Albert Michel, 1980, p. 40.

cas, que aparecen como resistencias en el marco de la relación terapéutica.

Aquí se plantea el problema más delicado que afronta todo terapeuta, sea cual fuere su enfoque: ¿qué actitud adoptar ante un paciente que, aun reconociendo su necesidad de ser ayudado, no deja de oponer una serie de resistencias a la ayuda propuesta (mutismo, racionalización, proyección) que bloquean el acceso a la verdad subjetiva?

A esta pregunta podríamos estar tentados de responder: emprendiendo un camino diferente al de las terapias verbales, esto es, el de las terapias corporales, por las que las resistencias aflorarán gracias al trabajo sobre las corazas musculares. Es la opción que elijen ciertas terapias corporales y hay que reconocer, con cierto éxito, en buen número de personas, cuyo sistema de defensas se mantuvo bien armado por el trabajo de varios años de terapia verbal. Sin embargo, ¿no es suficiente hacer caer el sistema de defensas de alguien para que la toma de contacto con emociones primitivas se traduzca en el descubrimiento del sentido profundo de esas emociones y eso conduzca a una transformación duradera del individuo!

Durante las sesiones intensivas dirigidas por los terapeutas adeptos a estos abordajes, la catarsis³⁷ vivida por los participantes a menudo, solo aparece como un sucedáneo temporario. Al estar en soledad, nuevamente, sin las consignas del maestro/terapeuta y destetados de su presencia activa y tranquilizadora, esos participantes llegarán a la lamentable conclusión que los

37- Término utilizado por Breuer y Freud para traducir los efectos de la liberación de las afecciones traumáticas vividas por el paciente en terapia. Este término proveniente del griego fue primero, usado por Aristóteles para denotar el efecto de liberación producida en el espectador, al observar sus propias pasiones encarnadas en escena.

[^{N. de la T.} El tema de la catarsis también es mencionado por Gerda Alexander en el capítulo de esta obra que incluye su conferencia «La eutonía, una vía de enraizamiento»; ver pp. 143-159.]

momentos fuertes vividos durante la sesión no modificaron en nada la naturaleza de su vacío existencial, fuente de sus angustias y búsqueda sinfín. Se anotarán en nuevas sesiones en pos de otros maestros/terapeutas más experimentados, más seguros de sí mismos y de lo que proponen materia de abreacción.³⁸

La misma Gerda Alexander ha padecido los efectos limitantes de las disciplinas basadas en la autoridad y en la pretensión de un saber previo acerca del prójimo. Ella, a lo largo de sus cincuenta años de práctica de su técnica, ha venido a descartar cualquier forma de sugestión. A partir del momento en que se dejan de lado los artificios de la autoridad y la sugestión, la actitud que se impone ante las resistencias del individuo es la de escucha y de respeto. Se acepta la presencia de las resistencias como constitutivas del único medio del que se ha podido valer ese individuo para proteger su integridad hasta el momento. Se apuesta a una nueva seguridad que el individuo es capaz de adquirir por el establecimiento gradual de una relación más consciente y auténtica con él mismo y con el entorno. Desde esta óptica de respeto por la dinámica individual, se sostiene que la integración de esta nueva seguridad interna hará inútil mantener las defensas, que consecuentemente, irán desapareciendo por sí solas.

Jung afirma que la enfermedad del hombre contemporáneo proviene de la disposición de su alma.³⁹ ¿Qué quiere decir con esto? Al introducir la noción de alma dentro de su psicología, Jung corría el riesgo de quedar como un místico a los ojos de

38- Método de descarga emocional que podría conducir a la catarsis (en el sentido actual que dan a ese término los psicólogos y psicoanalistas).
[N. de la T. Se denomina *abreacción* a la descarga de emociones y afectos ligados a recuerdos, generalmente de experiencias infantiles penosas o dolorosas y que por esta razón, han sido reprimidas.]

39- Tesis desarrollada en *L'Homme à la découverte de son âme*, París, Albin Michel, 1994.

sus colegas racionalistas. Pero solo esa noción podía dar clara cuenta de la naturaleza de un tipo de experiencia que escapa precisamente al entendimiento racional.

Para comprender el alcance del concepto de alma, nos basta recordar esos momentos de nuestra vida que transitamos durante lo que conocemos como períodos de crisis. En esos momentos estamos presos de emociones que desbaratan nuestras intenciones conscientes y nos hacen hacer o decir cosas que cambian totalmente el rumbo de nuestra vida. Pensemos, por ejemplo, lo que sucede a un hombre dominado por la cólera, o por una pasión amorosa o cualquier otra pasión. Podría colocarse en riesgo de destruir en un instante, todo aquello que le llevó años de construcción, a nivel personal o profesional. Entonces, él o ella, víctima de esas emociones, podría perder toda credibilidad en su entorno, se le podrían quitar las responsabilidades que le habían confiado, y además, podría darse cuenta con dolor, que sus amigos, su pareja o sus hijos se alejan, tal vez, para siempre. ¿Qué ha sucedido?

En el pasado, se decía que una persona en tal estado, estaba atrapada por espíritus o fuerzas extrañas, llámese dioses o demonios, que ejercían un poder implacable sobre su destino. Actualmente, en el lenguaje médico, diríamos más bien, que es víctima de un ataque neurótico o psicótico. Sin embargo, como Jung sostenía, el lenguaje técnico no traduce el carácter misterioso de esas fuerzas incontrolables. Atreverse a decir que tales fuerzas provienen del mundo del alma permite avizorar la real magnitud de aquello con que lidiamos al hallarnos ante su presencia.

Ante un niño que explota de rabia, que llora y grita, ante las manías, las obsesiones o los delirios de un adulto, ante una persona que está tan deprimida que no puede siquiera mover un dedo para ocuparse de sí misma, ante las aberraciones sexuales y los delirios de poder, sabemos que estamos en presencia de

un alma herida, negada o desvalorizada. Consecuentemente, cae la vana ilusión de pretender curar la enfermedad con los métodos aprendidos. Y también sabemos que si logramos aliviar momentáneamente, los síntomas por medio de la química medicamentosa o por el condicionamiento psicológico, las raíces profundas de la enfermedad que estos síntomas traducen permanecen intactas. Estas intervenciones conducen inevitablemente, a otras formas de patología.

Atrapado en un mundo que parece frío, sin corazón y sin alma, manipulador, dominador, desgarrado de sus raíces profundas, alejado de la Madre y el Padre, el individuo no tiene otro recurso que el regreso y el retorno al cuerpo.

e. El retorno al cuerpo

El retorno al cuerpo es el regreso a la noche luminosa, a las tinieblas que anuncian el nacimiento, el retorno al núcleo, al origen arquetípico, a lo indiferenciado...

El retorno al cuerpo es el retorno a la matriz, a la fuente del cuerpo, al útero materno, a lo húmedo, a lo visceral, al latido del corazón, a la sangre que corre por las venas, a las pulsaciones, a las pulsiones y a los impulsos, a la espontaneidad del instinto que busca incluso con violencia, abrirse un camino en la vida...

El retorno al cuerpo es el retorno a lo animal, a la bestia, a las garras y dientes, al cabello, al vacío y a las entrañas...

El retorno al cuerpo es el retorno al grito, al llanto, al balbuceo, a la dependencia total del otro como proveedor de alimento, fuente de calor y protección, es el retorno al otro como a una totalidad uterina.

Y también, el retorno al cuerpo es el retorno a los dolores del nacimiento a través de un pasaje estrecho, el retorno a la

desgarradura que separa de la madre, para que la vida triunfe sobre la muerte, para que lo inmerso dé lugar al surgimiento.

El retorno al cuerpo es un desgarro consentido en pos de la metamorfosis, el milagro de un segundo nacimiento que permitirá una relación fecunda y consciente con el mundo del Padre.

La mayoría de las veces, quienes elijen la eutonía consienten este retorno.

La tarea que propone la eutonía es la individuación por medio de la toma de consciencia del cuerpo. Implica una confrontación con los contenidos inconscientes de la vivencia corporal, con miras a la integración de estos últimos. Ahora bien, se evidencia que las etapas por las que se transita en eutonía son sustancialmente, las mismas que constituyen el camino analítico. Me refiero a la confrontación con la *persona*, con la *sombra*, con el *ánima/ánimus* y con el *Sí Mismo*⁴⁰ del que se toma conciencia de manera progresiva. Pareciera que esa toma de conciencia que aparece en forma de imágenes o pensamientos en las personas que centran su vivencia en lo imaginal,⁴¹ se manifiesta en forma de sensaciones en los individuos centrados en la vivencia corporal.

40- Para profundizar estas nociones, véase en particular, JUNG, C. G., *Diálectique du moi et de l'inconscient*, París, Gallimard, 1964.

41- *Imaginal* es el término utilizado por James Hillman, y luego por Henry Corbin, para designar el *Inconsciente colectivo* en su dimensión creativa. Verbigracia: *Le mythe de la psychanalyse*, París, Imago (Payot), 1977.

f. Semejanzas en el abordaje entre la eutonía de Gerda Alexander y la psicología analítica de Carl Jung

Contenido de ambos abordajes

El ser humano en su totalidad y su unicidad.

Tarea del eutonista y del analista junguiano

Ayudar al individuo a actualizarse ^{N. de la T. 3} en el aquí y ahora, con la escucha atenta de sí y su expresión plena.

Ayudar al individuo a confrontarse con los contenidos inconscientes de su vivencia corporal y psíquica, con miras a su integración.

Actitudes básicas del eutonista y del psicoanalista junguiano ante la presencia del individuo

Apertura mental, libre de todo presupuesto teórico.

Neutralidad en la observación del eutonista. Atención flotante y neutralidad en las intervenciones del analista.

Abstención de cualquier forma de sugestión.

Receptividad del eutonista respecto de cualquier reacción no-habitual del individuo y respeto de su espacio corporal.

Necesidad del analista de tener conciencia de sus propias emociones a fin de no invadir el espacio psíquico del individuo.

Ausencia de pretensión de saber mejor que el individuo lo que es bueno o verdadero para él.

Respeto por las resistencias que son legitimadas y aceptadas como medidas transitorias de protección.

Respeto del ritmo de trabajo particular de cada individuo.

Disponibilidad ante lo desconocido de la realidad corporal o psíquica del individuo.

g. Características de la eutonía y de la psicología analítica

EUTONÍA	PSICOLOGÍA ANALÍTICA
Proceso	
-Trabajo sobre sí basado en la vivencia somática. -Conciencia de sí y despliegue personal a partir del movimiento y la sensación.	-Trabajo sobre sí basado en la vivencia psíquica. -Conciencia de sí y despliegue personal a partir de la introspección analítica.
Nociones básicas	
Tono, contacto consciente, toque consciente, reflejo de enderezamiento / transporte...	Complejos, tipos psicológicos, arquetipos, inconsciente colectivo, función trascendente/ simbólica, imaginación activa...
Función psíquica predominante	
Sensación introvertida (Verbigracia: espacio interno del cuerpo).	Intuición introvertida (Verbigracia: espacio interior de la vida psíquica).
Exploración del inconsciente	
Estados sensoriales remontándose hasta la vida prenatal.	Estados emocionales que acompañan las experiencias arquetípicas.

Campos específicos de indagación	
-Zonas de tensión y bloqueos musculares. -Movimiento, respiración, movilidad articular -Piel, tejido conjuntivo, circulación sanguínea, postura corporal. -<i>Estiramiento vital</i> ^{N. de la T. 4}, bostezos. -Situaciones que demandan flexibilidad tónica...	-Zonas de tensión y bloqueos psíquicos (complejos). -Sueños ,fantasías, acontecimientos significativos. -Cuentos, mitos y leyendas. -Religión comparada. - Conocimientos antropológicos.
Campos específicos de aplicación	
-Educación somática, patrones motores habituales o cotidianos. -Psicoterapia corporal. -Ámbito de la salud. -Danza, expresión corporal. -Música, canto, teatro...	-Educación humanística. -Psicoterapia analítica. -Arte-terapia (dibujo, juego de arena, modelado, danza...). -Vida cultural (teatro, literatura...).
Objetivos de la intervención terapéutica	
-Equilibrio tónico/fluctuación del tono. -Enraizamiento.	-Instauración de un diálogo entre el Yo y el inconsciente. -Integración psíquica.

Notas de la traductora al capítulo 3 «Eutonía y psicología analítica»

N. de la T. 1 *Weltanschauung* es un término de origen alemán, que puede traducirse como «intuición del mundo» (cfr. ABBAGNANO, N., *Diccionario de filosofía*, México, Fondo de Cultura Económica, 1993, p.190). También, en especial a partir de la obra del filósofo Wilhelm Dilthey *Introducción a las Ciencias del Espíritu* se lo traduce como cosmovisión o «visión del mundo» –y así es adoptado en el ámbito filosófico y de las ciencias sociales– considerando que *Welt*, en alemán, significa «mundo» y *anschauen* «observar». Este pensador alemán propugnaba un modelo para las ciencias de la «naturaleza» y otro para las ciencias del «espíritu» –donde es necesario, más que explicar, comprender– fue uno de los fundadores de la epistemología de las ciencias del espíritu, postulando una razón histórica y el método hermenéutico.

Jung refiere a este término relacionándolo con el concepto de actitud, definiendo la cosmovisión como la actitud formulada conceptualmente (cfr. el capítulo 14 de «Dinámica de lo inconsciente», titulado «Psicología analítica y cosmovisión», en *Obras completas*, tomo 8, Madrid, Editorial Trotta, 2004, p. 359).

N. de la T. 2 Desde la teoría junguiana, el curso del *proceso de individuación* nos invita a integrar la *sombra*, aquellos aspectos de nosotros mismos relegados o no desarrollados, estableciendo un diálogo fluido con ella. Considerando las funciones psicológicas, implica desarrollar aquella función relegada o *en sombra*, opuesta a la función dominante, consciente o ejercitada con facilidad.

N. de la T. 3 El término *actualización* remite a la distinción aristotélica entre *potencia* y *acto*, que posibilita observación de los

entes en movimiento, de manera más plena: «para pensar el dinamismo o desarrollo, Aristóteles introduce dos nuevos conceptos: potencia y acto. [...] Encarado ahora dinámicamente, el sínolo (ente individual singular) es entonces un compuesto de potencia y acto. La potencia [*dynamis*] es la materia considerada dinámicamente, esto es, en sus posibilidades; en este sentido puede decirse, por ejemplo, que el árbol es una mesa, pero no porque lo sea ahora y de hecho, sino porque lo es como posibilidad: en términos de Aristóteles, el árbol es mesa en potencia. Por el otro lado, el acto [*enérgeia*] es la forma dinámicamente considerada, es decir, la forma realizada, consumada, y, en el caso extremo, en su perfección; en este sentido, el árbol que vemos es árbol en acto. Acto entonces se opone a potencia como realidad se opone a posibilidad. “Actual”, pues, en el lenguaje de Aristóteles, significa “real”, por oposición a “posible” o “potencial”». (Cfr. CARPIO, A., *Principios de Filosofía*, Editorial Glauco, Buenos Aires, 1981, pp. 119-122). Por lo expresado, la actualización en el ser humano es la concreción o despliegue de sus posibilidades, la realización de sus potencias.

N. de la T. ⁴ El *estiramiento vital* se halla dentro del *movimiento eutónico*: «El estiramiento vital espontáneo es la reacción natural de todo el cuerpo luego de que este ha estado en una posición de inmovilidad durante un tiempo. Esta es una actividad total del cuerpo en la que predominan tanto los movimientos de torsión como los de rotación y hasta de *repousser* contra el suelo o la superficie de apoyo. A veces estos movimientos son acompañados por bostezos y/o sonidos que surgen de la persona, como por ejemplo los que suelen hacerse al desperezarse». (VISHNIVETZ, B., *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1996, p.105).

4. El proceso de individuación en eutonía y en análisis N. de la T. 1

Se ha rechazado el cuerpo del mismo modo en que se ha rechazado el aspecto sombrío de Dios. La tarea actual es reintegrar ambos.

C.G. JUNG

a. La experiencia corporal de la *persona* y de la *sombra*: Michèle

Antes de iniciar su proceso analítico conmigo, Michèle,⁴² soltera de treinta años, había estado durante siete años de manera más o menos regular, bajo análisis freudiano.

Michèle es hija de madre soltera, que a su vez, era hija de madre soltera. Ni una ni otra habían conocido a su padre. Al nacer Michèle, su abuela había dicho a su madre de veintidós años de edad, que ella no estaba en condiciones de criar un hijo y que era preferible que continuara trabajando, confiándole a ella misma la responsabilidad de la recién nacida. La madre de Michèle aceptó la propuesta, asumiendo entonces la mujer mayor el rol de abuela y madre. Michèle fue criada entonces por esta abuela, junto a varios hijos, entre ellos su propia madre, que pronto asumió la figura de una hermana mayor más que de madre atenta a las necesidades de su hija.

Un día su abuela le habría contado su nacimiento más o menos en estos términos: «Tu madre te llevó en su vientre solo siete meses y medio. Ella te parió parada y te caíste de cabeza al suelo. Si no hubiera estado yo para cuidarte, con

42- Por razones obvias, daré nombres ficticios a cada uno de los pacientes cuyas experiencias relataré.

certeza tu madre te hubiera dejado morir porque ella no te deseaba». La imagen que Michèle tuvo de su padre no fue más halagüeña. Él le habría dicho a su novia cuando supo que estaba embarazada: «No hay nada por hacer; tendrás que llevar a tu hijo a los servicios de asistencia social». Sin embargo, Michèle dice haber tenido una infancia relativamente feliz, en un barrio pobre, donde recuerda haber sido aceptada por los vecinos y donde podía divertirse jugando con sus amiguitos. Los acontecimientos toman un giro para mal cuando su madre se casa con un hombre de otra ciudad; por entonces, ella tenía siete años. Vivió la ruptura con la familia anterior y su barrio como un verdadero rapto. Entonces, se convirtió en una chica difícil, agresiva, rebelde y enseguida, concibió el proyecto de huir de la nueva familia apenas alcanzara la mayoría de edad. Y así lo hizo.

Durante el período de su análisis freudiano, un día, tuvo la oportunidad de participar de una clase de eutonía dada por Gerda Alexander. Es a partir de ese momento que alimenta la esperanza de avanzar por otro camino, convencida de que el análisis freudiano ya no le bastaba para incitar en ella la transformación que deseaba. Le hubiera gustado conversar con su analista lo que estaba viviendo a nivel corporal, pero él no tenía interés alguno en ese aspecto.

Extrañas sensaciones

Una noche, al regresar de una sesión de terapia, sintió todo su cuerpo invadido por lo que identificó como la presencia de un *bebé gritando*. Otra vez, también luego de una sesión de análisis, tuvo la sensación de ser solo un esófago y una vagina.

Michèle desde su nacimiento, vivió la experiencia del rechazo. Primero, el rechazo del útero de su madre: nacimiento prematuro de un bebé no deseado. Luego, el rechazo del seno

materno: carencia del alimento tanto biológico como afectivo necesarios para su bienestar y su desarrollo. Ahora bien, si el *yo* de Michèle formando aún díada con su madre, en los primeros momentos de su vida, no estaba lo suficientemente diferenciado como para tener conciencia de lo que sucedía, su cuerpo, él sí, sufrió profundamente, el rechazo. ¿Y qué puede hacer un niño que se sintió negado en su existencia corporal, pero que instintivamente desea sobrevivir de todos modos, más que negar él mismo la corporalidad rechazada? Ese mismo cuerpo rechazado inicialmente por la madre y luego inconscientemente, por la propia niña que demanda, imponiéndose de esta manera, ser reintegrado, readmitido en la vida consciente de Michèle.

La vagina –lugar de paso del bebé hacia la vida extrauterina, donde ella no fue bien recibida– y el esófago –lugar de paso del alimento extrauterino que le faltó– constituirían las zonas problemáticas de su cuerpo, es decir, aquellas donde ocurrió un bloqueo, una escisión, o una insensibilización inconscientes a fin de que el organismo todo, no sufra más por haber sido mal recibido y mal alimentado.

Cuando ella comenzó su formación en eutonía, cinco meses antes del inicio de nuestras sesiones de análisis, Michèle tuvo la certeza que no era tanto la búsqueda de un padre el elemento fundamental de su problema, sino, más bien, la necesidad de reconciliarse con su madre, lo que hasta entonces, había considerado un elemento de poca importancia.

Si, en su dimensión arquetípica, entendemos por Padre aquello que encarna lo mental, la conciencia, el poder, la dominación, la autoridad, el control, *la función trascendente*, el principio activo (*yang*), y si, en oposición a estas modalidades de ser, la Madre encarna la materia, el inconsciente, el tenebroso mundo de los instintos, la sumisión, la receptividad, la espontaneidad, el Eros, el principio pasivo (*yin*), Michèle había estado precisamente, en busca de un padre hasta ese

momento, para escapar del mundo destructivo de su madre, con todo lo que este podía representar. Al sentirse rechazada por su madre, no le quedaba otra esperanza que ser reconocida, valorizada y justificada en su existencia, por el padre. Pero, alejarse del mundo materno es alejarse de los propios instintos, de su cuerpo y de los impulsos espontáneos, de su capacidad de crear y establecer con el mundo una relación según su modo de ser femenina. Y es a este costo que ella entra en el mundo del padre, conforme a la norma masculina, convirtiéndose en una persona responsable, voluntariosa, inteligente e *hiperconsciente*. Estas palabras volvían constantemente en su vocabulario para referirse a los que fueron los valores supremos de su vida pasada. Ahora, descubría la fragilidad de su *yo* actual y que permanecía alejada de las raíces de su propia naturaleza. La esperanza que había encontrado en la eutonía, durante su período de análisis freudiano, cobraba sentido en este momento: antes de entrar en el reino del padre, ella necesitaba entrar de lleno, en el cuerpo de su madre y allí, morir...⁴³ a su antigua personalidad artificialmente anclada en el mundo de lo mental.

El cuerpo de un niño sin cabeza oculto en un cuerpo de adulto o la reducción del esquema corporal



43- Parafraseo a Paracelso: «Quien desee entrar al Reino de Dios, deberá primero, entrar con su cuerpo en el cuerpo de su madre y allí, morir».

Trabajaba sola, haciendo un inventario de eutonía. Este inventario estaba centrado en los puntos de apoyo y contacto con el suelo (...) en soltar el peso del cuerpo hacia el piso. Al cabo de algunos minutos, tuve una curiosa sensación que nombré inmediatamente, como reducción del esquema corporal. La zona negra se sentía por el peso, lenta y de color oscuro. El contorno era liviano, claro. No tengo recuerdo preciso acerca de la cabeza. Era una sensación rara, pero no desagradable. Me parece que el contorno claro estaba más vivo, más irrigado, en cuanto a irrigación sanguínea, también más caliente, en tanto que la zona oscura era, quizás, más inconsciente.

Me parece que el título que di a esta vivencia –reducción del esquema corporal– traduce una vivencia psíquica, poco diferente de la vivencia corporal. podría decirse que a través del inventario, las primeras capas de tensión se liberaban, liberando con ellas, la circulación, generando la sensación de calor. Mientras que la zona oscura, menos consciente, era seguramente una región cargada de tensiones físicas y psíquicas más profundas.⁴⁴

Sin embargo, representé la reducción del esquema corporal en la imagen de un cuerpo adulto que vuelve a la dimensión de un cuerpo de niño. Le di importancia a la zona oscura, oculta, secreta más que al contorno. Estoy tentada de decir: zona oscura = el yo; zona clara y visible = el superyó. Un poco como si un cuerpo oculto deseara salir del cuerpo visible.

Lo primero que llamó mi atención cuando Michèle dibujó su experiencia, fue que el pequeño cuerpo oculto no tenía cabeza. ¿Cómo explicar eso? Recordé lo que ella me había contado acerca de una serie de sesiones de entrenamiento autógeno, en las que había participado con un psiquiatra. Él le había aconsejado abandonar ese entrenamiento, debido a que en una sesión ella había sentido su cabeza desprenderse del

44- Es Michèle quien se expresa aquí; igualmente en el párrafo siguiente, ¡no su analista como podría conjeturarse!

cuerpo. El psiquiatra, sin duda interpretó ese desprendimiento como un peligro de disociación psíquica. A la luz de esta nueva experiencia, la de la reducción del esquema corporal, me inclino a pensar que ese riesgo no existía realmente, puesto que la cabeza ya se encontraba disociada psíquicamente del resto del cuerpo. Al llevar la atención a su cuerpo, Michèle tomaba como mucho, conciencia de una situación fáctica: la ausencia de comunicación entre esa cabeza fríamente consciente, donde se había refugiado para protegerse de un mundo hostil, y el resto de su cuerpo, mantenido inconsciente, que comenzaba a despertar cuando ella le prestaba atención. Es posible que por entonces, ella no estuviera aún, lo suficientemente fortalecida como para asumir esa disociación e iniciar un trabajo de integración. Sea como fuere, esta vez, soltándose hacia el suelo, en cuyo sostén confiaba, revivía con total serenidad, la experiencia de un cuerpo extraño sin cabeza.

Dos hipótesis podrían para mí, esclarecer esta experiencia considerada en su dimensión simbólica.

Descubrimiento de un *yo* embrionario oculto

El contorno podría corresponder a la *persona*⁴⁵ de Michèle, o sea, a la personalidad superficial que ella debió edificar para adaptarse a las exigencias de su entorno familiar y social. Para

45- El contorno podría igualmente, asociarse a lo que Didier Anzieu llama *Yo-Piel*, París, Dunod, 1985.

[^{N. de la T.} Didier Anzieu (1923-1999), psicoanalista francés, en un artículo publicado en 1974, expone una innovadora teoría sosteniendo que la piel es la envoltura del cuerpo del mismo modo que la conciencia envuelve al aparato psíquico. O mejor: que la estructura y funciones de la piel y la estructura y funciones del yo presentan analogías que pueden resultar muy fecundas para el trabajo de psicoterapeutas y trabajadores corporales.]

no ser fagocitada por su ambiente, que había descrito como extremadamente pobre y psicopático, no contó más que con su inteligencia, una lucidez que no podía involucrarse con el sentimiento. *Persona* con la que se identificaba porque veía en esta forma de enfrentar al mundo, la única protección contra él y su único medio de encontrar un lugar bajo el sol. Que ese contorno –la *persona*– apareciera ahora, liviano, claro, cálido y libre de tensiones podría significar que había perdido su rigidez y que había adquirido flexibilidad y transparencia como para no negarse más a un contacto con la personalidad real, aún yacente bajo la *sombra*.

La zona oscura podría corresponder precisamente, a esa *sombra*, positiva en este caso (de allí, la atracción que ejerce sobre el sujeto), pero aún incompatible o en contradicción con la forma de vida conscientemente elegida (de allí, la sensación de tensiones profundas asociadas a ella). Que esta zona sombría haya sido espontáneamente identificada por Michèle como su *yo*, en oposición con el contorno considerado como su superyó, validaría mi hipótesis de que se encuentra en una situación de confrontación de su personalidad real, no desarrollada, apresada desde la infancia. La segunda hipótesis surge naturalmente.

Comienzo del Segundo Nacimiento

La distinción percibida entre contorno corporal claro y el cuerpo interno sombrío podría representar un inicio de diferenciación psíquica entre la madre-útero y el bebé-embrión. La madre-útero ya no es percibida como fría, densa, expulsiva, sino por el contrario, ella es cálida, liviana, acogedora. Solo el bebé-embrión sigue siendo problemático. Sin duda, esta vez, deberá llegar a término antes de nacer. Y llegar a término implica desarrollar una cabeza, no más desmembrada, sino armoniosamente unida al resto del cuerpo. Y además, este

nuevo ser es un desconocido. Podemos suponer que su salida por la estrecha puerta vaginal de esta nueva madre simbólica será dolorosa. ¿Qué tipo de alimento recibirá luego de nacer? ¿Cómo se adaptará a su nuevo mundo? Son tantas las preguntas que pesan demasiado y explican la ansiedad, traducida en las tensiones percibidas en el cuerpo.

Considerando ambas hipótesis, surge que, lejos de excluirse, se complementan y esclarecen mutuamente.

Perder la cabeza para recuperar el cuerpo en su totalidad

En su niñez, Michèle no se sintió aceptada, reconocida, amada por lo que era: rechazada por una madre irresponsable, arrebatada de su paraíso de la infancia por un extraño,⁴⁶ luego arrojada en un mundo que, lejos de favorecer su crecimiento, podía devorarla. Desde ese momento, para ella era todo un objetivo escapar de ese mundo empobrecedor para conquistar un lugar dentro de otro universo social capaz de confirmarle su valor. Y es con su cabeza, su conciencia, su poder, su iniciativa y su sentido de la responsabilidad, que lo logrará. Ese mundo pasado, donde tanto sufrió, fue expulsado de su conciencia. Ahora, no es más que cabeza y conciencia —en síntesis, perfectamente identificada con su *persona*, con su nuevo personaje social—. No tenía elección: necesitaba sobrevivir. Cuando estamos en una casa en llamas, no miramos las pérdidas, salvamos lo que se puede: ¡nuestra piel! Dentro de la casa en llamas, ella había dejado su corazón y su espontaneidad infantil, el deseo de jugar sin preocupaciones y de hacer lío sabiendo que sería regañada amorosamente. Eso es lo que anhela recobrar ahora, finalmente obligada a reconocer que su nuevo mundo, tan valorizado y tan adulto, no es más viable que el otro. Pero su

46- El «hombre de otra ciudad» que se había casado con su madre.

cabeza que aprendió bien la lección de saber y poder vivir, no se deja convencer tan fácilmente. Es casi necesario perderla para recobrar ese mundo de la infancia. Perder la cabeza, aunque sea por un momento, es sumergirse en el inconsciente, en el mundo de la Madre, tenebroso y angustiante, con el riesgo de ser devorado por ella. Un riesgo que debe correr Michèle: solo así, podrá experimentar su Yo real, no limitado a su pasado ni a ese personaje social con el que se identificó.

Ella había dicho: *Trabajaba sola, haciendo un inventario de eutonía. Este inventario estaba centrado en los puntos de apoyo y contacto con el suelo (...) en soltar el peso del cuerpo hacia el piso.* Al soltarse corporalmente, permitió que su cabeza (en este caso, su *persona*), a la que aferró su existencia, se relajara, se liberara. Gracias a esa liberación, Michèle pasó a estar psíquicamente disponible a la presencia de una *sombra*, que tiene la forma de un niño. Habiendo dejado momentáneamente, de identificarse con su modo de ser exterior, centró su atención en el mundo interno de su cuerpo y se descubrió como una madre gestando un niño.

Michèle se fascina con esta experiencia de un niño que toma vida dentro ella. En lenguaje junguiano, diríamos que esta fascinación se explica en razón de la dimensión arquetípica de la experiencia de *puer aeternus*.⁴⁷

«...Es en la terapéutica de las neurosis que el tema del niño se manifiesta de manera más clara y explícita durante el proceso de maduración de la personalidad, provocada por el análisis del inconsciente y lo que yo llamé el proceso de individuación. Se trata de actividades pre-conscientes que, durante este proceso, pasan directamente al dominio de la conciencia bajo la forma

47- En su dimensión positiva, el arquetipo del *puer aeternus* (niño eterno) corresponde a la facultad psíquica de permanecer en contacto con los orígenes y transformarse. En su dimensión negativa, esta figura representa, los rasgos infantiles de quien queda prisionero de su infancia.

de figuras imaginativas, más o menos constituidas, que se hacen conscientes por el método de “imaginación activa”. Todo este material contiene abundantes elementos de temas de índole arquetípica y entre ellos, el arquetipo del niño es frecuente. Muchas veces el niño toma un aspecto que se aproxima al modelo cristiano. (...) En los sueños suele aparecer como el hijo o la hija, como muchacho, hombre o mujer jóvenes...»⁴⁸

El nacimiento milagroso

Algunos días más tarde, Michèle tuvo un sueño, el primer sueño en el que logra recordar todos los detalles, desde el comienzo de nuestras sesiones analíticas.

Estoy en el barrio de la ciudad donde viví a partir de los siete años. Estoy embarazada...a punto de parir.

Imagen siguiente: camino por una de las calles de ese mismo barrio; tengo trece o catorce años. Paso delante de una casa lindera a la casa en que vivíamos: allí vive una señora mayor que acaba de dar a luz. Pregunto a las personas que se encuentran en el lugar: «¿es nena o varón?». Me responden que el niño no tiene sexo. Esa respuesta me genera ansiedad. Me acerco a la cuna, preparada para ver a un monstruo y descubro con sorpresa, un bebé de tres o cuatro días: es un varón. Él ya puede sentarse y usa anteojos.

Me parece que en el sueño, me dije a mí misma: no es posible, parió a su propio padre.

En la primera parte del sueño, es la soñante la que está embarazada, a punto de parir. Podríamos preguntar ¿quién es el padre del niño que está a punto de traer al mundo? ¿Cuál es su naturaleza? ¿Se trata de la niña del pasado con la cual tiende a

48- JUNG, C. G. y KERÉNYI, Ch., *Introduction à l'essence de la mythologie*, París, Petit Bibliothèque Payot, 1968, p. 116.

identificarse conscientemente o en cambio, es una nueva criatura que ningún padre biológico podría ayudar a engendrar?

La segunda parte del sueño responde a esas preguntas. El niño ya nació y no es ella quien lo tuvo, sino «una señora mayor» es decir, una mujer cuya edad biológica no le permitiría naturalmente gestar. Además, ella dice que el bebé no tiene sexo; eso le hace creer a la soñante que podría tratarse de «un monstruo», es decir, una criatura que no pertenece a la especie humana, que está fuera de lo común. Y luego, lo que lleva a la soñante al máximo asombro es que el recién nacido revela una doble naturaleza: es a la vez, hijo y padre de esa mujer.

Todas estas incongruencias podrían sorprendernos, si no detectáramos en ellas, los principales elementos del *mito del nacimiento milagroso* que aparece en diversas mitologías. Si nos atenemos a la mitología cristiana, que nos es más familiar, recordamos a la esposa de Abraham, Sarah, estéril, que ya en edad avanzada, dio a luz un niño, luego de la intervención de Yahvé. La misma Virgen María, que por intervención del Espíritu Santo, dio nacimiento al hijo que procedía del Padre de todas las criaturas. En cuanto al tema del «niño sin sexo», nos remite a la figura de Adán, Hombre Primordial indiferenciado, también, a la figura de Cristo, segundo Adán, símbolo del *Sí Mismo*, en el que se concilian los opuestos macho y hembra, agua y fuego, espíritu y materia.⁴⁹

El carácter universal y religioso de este motivo del nacimiento milagroso del niño divino, que se halla expresado en el sueño de Michèle, le confiere una dimensión propiamente iniciática. Sugiere la naturaleza especial del niño del cual está psíquicamente embarazada y que procede del espíritu, de la vida inte-

49- Jung aborda esta noción de Cristo como «segundo Adán» y símbolo del *Sí Mismo* en *Aion. Études sur la phénoménologie du soi*, París, Albin Michel, 1983.

rior. Hacia el final del sueño, el recién nacido resulta ser de sexo masculino, y el hecho que lleve anteojos incita a la soñante a pensar que la mujer mayor parió a su propio padre.

En términos psicológicos, Michèle está embarazada, a punto de parir, lo que significa que se prepara a la toma de conciencia de su propia identidad, de su verdadero *yo*, oculto hasta ahora, bajo la *sombra*. Ella se encuentra en la edad de la pubertad, trece o catorce años. El paso a esa edad del estadio del infante dependiente al de adulto responsable está determinado por el desarrollo en cada individuo de la capacidad de diferenciarse de los modelos, tanto internos como externos, que le fueron impuestos.

Dentro del sueño, ese paso está representado por el elemento del niño, que desprovisto del sexo (indiferenciado) al principio, adquiere luego, el carácter masculino (diferenciado), es decir, el opuesto psíquico de la soñante, su *ánimus*. Ella se encuentra entonces, en presencia de una realidad psíquica que sintetiza *el potencial creador* o si se prefiere, *su potencial de individuación*: un recién nacido prefigura todas las realizaciones futuras, y un padre representa, por su parte, la capacidad actual de cumplir con lo que está en germen en el niño. Asumir esta realidad psíquica, constituye, sin embargo, una labor heroica que exige de Michèle, morir (nada menos) al mundo de su infancia pasada y aceptar haber sido «expulsada de su paraíso, a los siete años» llevando, de ahora en más, en la soledad de su intimidad psíquica, la gran responsabilidad de su devenir personal.

En un momento así, toman sentido las palabras de Mircea Eliade acerca del *proceso de iniciación*:

«Como habíamos dicho, la iniciación coexiste con toda existencia humana auténtica. Por dos razones: por un lado, porque toda vida auténtica implica crisis profundas, pruebas, angustia, pérdida y reconquista del *Sí Mismo*, muerte y resurrección; por otra parte, porque independientemente de su plenitud, toda

existencia aparece, en algún momento, como una existencia malograda. No es solo juzgar que erramos la vocación o que traicionamos lo mejor de nosotros mismos. En tales momentos de crisis total, la única esperanza que parece viable es recomenzar la vida. Esto es, en suma, soñar con una nueva existencia, regenerada, plena y significativa. Soñamos y esperamos en esos momentos de crisis total, lograr una renovación total y absoluta, una *renovatio* que pueda transmutar nuestra existencia. [...]»⁵⁰

Las reflexiones de Jung van en el mismo sentido:

«Cuanto más conciencia tomamos de nosotros mismos, gracias al conocimiento que adquirimos poco a poco y gracias a las modificaciones del comportamiento que de ello se deriva, más disminuye y desaparece la capa de inconsciente personal, que se deposita como sedimento, sobre el inconsciente colectivo. Continuando paso a paso, esta evolución, se crea un consciente que no está preso del mundo egoísta, entrelazado con lo personal y auto-centrado, sino que participa cada vez más, del mundo de las cosas [...]»⁵¹

Concluimos, con algunas observaciones. Al dar libre curso a sus fantasías en torno al tema del niño, que cobró una importancia capital en su proceso de maduración, y al centrarse no tanto en su vivencia corporal, sino más bien en el componente psíquico de esa vivencia, Michèle –ella misma lo confiesa– va más allá de la consigna de la eutonía. En las experiencias relatadas, no se refiere tanto a su cuerpo, sino a las representaciones que surgen en su conciencia durante los ejercicios corporales. Pero, ¿no es inevitable que un trabajo profundo sobre la realidad corporal haga surgir el componente psíquico concomitante con esa realidad? Es, en todo caso, lo que sucedió en muchos

50- ELIADE, M., *Initiations, rites, sociétés secrètes*, Paris, Gallimard, 1959, pp. 281-282.

51- JUNG, C.G., *Diálectique ...*, op. cit., p. 119.

eutonistas y estudiantes de eutonía con quienes tuve oportunidad de conversar.

Es innegable que, para algunos, la vía corporal constituye en sí misma, un medio perfecto para la individuación. El camino del tiro con arco,⁵² así también como el camino de otras artes marciales, dentro de la perspectiva oriental del budismo zen, nos ofrece ejemplos maravillosos de despliegue del *Sí Mismo* a través de la práctica de una actividad corporal. Cuando el practicante logra liberarse del control del *yo*, luego de varios años de aprendizaje técnico junto a su maestro, puede al fin, vivir una experiencia como la siguiente: no es él quien dispara la flecha o quien asesta un golpe; él es la flecha, él es el golpe. La eutonía puede considerarse como el camino corporal adaptado al hombre occidental. Muchas son las personas que habiéndola adoptado por motivos diversos (profesionales, problemas somáticos, tendencia tipológica, etc.) tarde o temprano, sentirán la necesidad de comprender mejor el movimiento psíquico que genera la liberación de las tensiones corporales. La psicología analítica puede venir en su ayuda. Del mismo modo, recíprocamente, la eutonía puede suministrar a los psicólogos, que tienen cierta tendencia a abstraer o a volar, un enraizamiento en la realidad sensible y un compromiso cierto con la totalidad de la persona.

b. La experiencia corporal del *ánima*: Olivier

Miedo a la parte interna del cuerpo

Un acontecimiento dramático hizo que Olivier, casado, de 47 años, tomara contacto con la eutonía: la muerte accidental de su pequeña hija. La eutonía entonces, representaba para este hombre profundamente conmovido, el medio para recobrar

52- Ver HERRIGEL, E., *Le Zen dans l'art chevaleresque du Tir à l'Arc*, París, Debry Libre, 1970.

cierta serenidad. Satisfecho con la experiencia, decidió abandonar su trabajo para consagrarse de pleno a la formación en eutonía. Y ¡sorpresa! Ya no se trataba de una relajación, algunas horas por semana, casi como un pasatiempo terapéutico, sino que eran varias horas, cada día, de atenta observación sobre su cuerpo. No daba más. Se volvió cada vez más reacio a ocuparse de su trabajo. Cuando el profesor invitaba a los alumnos a estar presentes en una u otra parte del cuerpo, Oliver se descubría con ansiedad, incapaz de tal presencia. Como si su cuerpo y él se revelasen como dos extraños irreconciliables. ¿Qué había que temer dentro de ese cuerpo como para que todo fuera excusas para evitarlo, para que hubiera tal rechazo por parte del yo, a escuchar lo que este otro tenía para decir? Oliver se estaba confrontando con la parte interna de su cuerpo, de la cual Jung dijo:

«No tenemos dificultad en comprender el temor del niño o del hombre primitivo ante los misterios de nuestro mundo. Bien, es el mismo temor que tenemos ante la parte interior de nuestro ser, ante la cual parecemos niños balbuceantes. Así, experimentamos la angustia ante el otro lado como una emoción, un afecto, sin imaginar que es el temor a un mundo, al mundo que permanece invisible para nosotros».⁵³

Energía apresada en el muslo izquierdo

Un día, en medio de una sesión de análisis, mientras Oliver estaba contándome algo que había ocurrido al comienzo de su adolescencia, sintió súbitamente, un dolor en la parte alta de su muslo izquierdo. El dolor le cortó la palabra. Llevó su atención a la zona dolorida, y espontáneamente, lo asoció al dolor de un calambre que estaba sintiendo en el diafragma. Entonces, con la voz embargada de emoción, me dijo: «Es como si una ener-

53- JUNG, C. G. *Diálectique ...*, op. cit., p. 174.

gía permaneciera prisionera dentro de mi muslo, y como si mi diafragma constituyera una especie de barricada, impidiendo a esa energía ascender libremente, hasta el centro de mi corazón, hasta el centro de mi pecho».

Adolf Guggenbühl-Craig, uno de mis colegas junguianos a quien relaté esta experiencia, me señaló que sería interesante asociar este acontecimiento misterioso que ocurría dentro de su muslo con el nacimiento de Dioniso en la mitología griega, quien luego de que su madre embarazada, Sêmele, fuera destruida por Zeus a instancias de su esposa Hera, furiosa por la infidelidad de él, es rescatado siendo embrión por el dios de los dioses, quien lo planta en su muslo hasta parirlo a término. Más adelante, esta asociación cobraría sentido. El incidente relatado marca para Oliver, el inicio de un proceso de confrontación con el mundo oscuro, lo ctónico del cuerpo y de la psique. Lo que se había manifestado ese día dentro de la parte superior del muslo podría ser comparado, desde la perspectiva del yoga tántrico, al «despertar de la *kundalini*», en el *chakra muladhara*, situado en la base de la columna vertebral.⁵⁴ Este despertar corresponde al inicio de la toma de consciencia de la parte interior del ser.

La invasión del cuerpo por lo femenino

Pero, ¿a qué podría corresponder la emoción experimentada por Oliver en aquel momento? Por las dudas, se lo pregunté. Él recordó, entonces, una emoción análoga sentida algunas semanas antes, durante un ejercicio de caminata realizada en grupo, durante una sesión de eutonía. Una intuición había irrumpido bruscamente, en su conciencia. De repente, detuvo la marcha y dijo con odio a sus colegas y al profesor: «¿se dan

54- JUNG, C. G., *Commentaires sur la Kundalini Yoga*, publicado en Carl Gustav Jung, de l'Herne, *op. cit.*, pp. 207-238.

cuenta de que me están haciendo caminar como una mujer?». Esta toma de conciencia lo había dejado atónito y angustiado: había sentido su cuerpo totalmente invadido por lo *femenino*. A continuación, me habló largamente, acerca de los efectos de esta sorprendente invasión de lo femenino en su vida.

Me sentía perdido, como si se hubieran roto mis amarras. Un tipo que no se afirma en la tierra, que se encuentra en el aire, con el trasero en una nube suave. ¡Qué vértigo! Desprovisto de la capacidad de tomar decisiones. Sentimientos regresivos. Me encontré en un infierno, donde las mujeres me inoculaban su femineidad... En contacto con lo femenino, percibí una dimensión que me faltaba, estaba en otro terreno, como un turista frente a un universo incomprensible.

A quienes estén familiarizados con la psicología junguiana no les costará hallar en esas vivas y descriptivas palabras, la experiencia de un hombre que ha vivido la dolorosa y abrumadora prueba de la posesión por el *ánima*. Prueba por cierto, desagradable, pero fundamental, porque al vencer sus resistencias y mostrándose disponible, Oliver despertaba en ese instante, al mundo del alma.

El surgimiento del alma femenina

Dentro de las semanas que siguieron, Oliver tuvo una serie de sueños importantes.

La pequeña hija muerta

En una habitación oscura, me acerco a la cama en la que se halla una forma humana. Me doy cuenta de que se trata de mi hija, que está muerta hace algunos días. El fuerte hedor me hace apartar de la cama. Salgo de la habitación.

Oliver se encontraba con el cadáver de su hijita muerta, luego de cuatro años. En realidad, jamás había podido asumir esa muerte. Su hija había nacido cuando él estaba por cruzar la barrera de los cuarenta, y había representado entonces, para él, todo su futuro. Con su hija muerta, las esperanzas que había puesto en ella se encontraban por lo tanto, aniquiladas. ¡Si ese padre había proyectado el alma femenina en la persona de su hija, se veía, con la muerte de ella, en la obligación para sobrevivir espiritualmente, de reencontrar el contacto con su alma en él mismo! En otras palabras, para que su hija-alma pudiera renacer en su interior, debía aceptar la muerte exterior de ella. Es precisamente el sentimiento de esa aceptación lo que le procura este sueño.

La muñeca que cobra vida

Regreso al lugar donde trabajé antes de iniciar la formación en eutonía. Una cañería del edificio está obstruida⁵⁵, pero mi hijo puede destaparla pronto. Me llevan una muñeca de trapo. La sostengo como si se tratara de un bebé. La muñeca comienza a moverse, a animarse, a vivir...¡es un niño! Siento su calor, su espacio interno. Es un poco delgado, porque no come desde hace un mes, pero sobrevivirá si me ocupo, y tengo la firme intención de cuidarlo y ocuparme de él.

En este sueño, Oliver se encuentra en el mismo lugar donde trabajaba cuando sobrevino la muerte de su hija. Aquí, cobra vida milagrosamente,⁵⁶ un ser (la muñeca) que creía inerte, sin alma (espacio interno). Esto ocurre después de que la cañería se destapó. Traducimos: se establece el contacto entre el *yo* del soñante y su vida interior. Este hijo del soñante, es decir, el

55- Pensamos aquí en «la energía prisionera en el muslo».

56- Modo que caracteriza el «nacimiento espiritual».

nuevo yo de Oliver es quien desencadena el *desbloqueo*. El niño es delgado, pero sobrevivirá si el soñante se hace cargo de su vida interior, proveyéndole el alimento que necesita para crecer.

La mujer-serpiente

Estoy en un pequeño bosque, sentado sobre la tierra. Giro la cabeza, y descubro a una mujer vigilándome. Luego, esta mujer se desliza hacia mí, como una serpiente. Cerca de mí, se endereza, se cepilla el cabello y luego, se acuesta a mi lado. La toco tímidamente. Ella se levanta, diciéndome que debe irse a cambiar.

En este tercer sueño, Oliver se encuentra en tierra desconocida. Al dar vuelta la cabeza, toma conciencia de que una mujer, cuya presencia no había percibido hasta entonces, lo vigila. Y esta mujer se desliza como una serpiente, para tomar contacto con él. Se trata de la personificación del alma femenina del soñante, con toda la dimensión misteriosa, enigmática, secreta e imprevisible que simboliza el comportamiento de un reptil. El contacto sucede. Luego del cual, la mujer irá a cambiarse. Como si el hecho de haber entrado en contacto con su anima, incitara en el soñante, la posibilidad de una transformación (sugerida por el cambio de piel de la mujer-serpiente).

La serpiente alrededor del árbol

Un niño y una niña están en la entrada de X (la dirección donde trabajaba), cerca de un árbol, al pie del cual se halla enroscada una serpiente. La serpiente endereza la cabeza. Me mantengo detrás de los chicos que identifico como mi hija menor y el más pequeño de mis hijos. Les digo: «Atención, no se acerquen, es peligroso». La niña tiembla. Voy a buscar a mi hijo mayor y a mi esposa para mostrarles la serpiente.

En la casa, descubro la serpiente que se yergue en la sala donde habitualmente hago mi práctica de eutonía.

Aparece este sueño impresionante de la serpiente enroscada alrededor del árbol. El hecho de que la serpiente se erija en dos entradas (la entrada del anterior lugar de trabajo del soñante y la entrada de la sala de eutonía, su nuevo lugar de trabajo) sugiere la idea de un límite que el soñante debe atravesar para acceder al conocimiento del mundo misterioso del alma. Encontramos aquí, el arcaico motivo del árbol del conocimiento del Bien y del Mal. En lugar de Adán y Eva, como primer hombre y primera mujer, se encuentran el menor de los hijos varones y la hija menor del soñante, representaciones simbólicas del nuevo yo de Oliver, conectado con su joven y aún frágil (temblorosa) *ánima*. El árbol representa la totalidad de la vida psíquica del soñante, y la serpiente, la dimensión oscura de esa totalidad.

La serpiente dentro del queso

Estoy comiendo queso blanco. Luego de haber dado un bocado, descubro la cola de una pequeña serpiente alojada dentro del queso. Vuelco el queso y encuentro la cabeza de la serpiente que comienza a bostezar.

Aquí, Oliver come queso, producto extraído de la leche. Se dice que la leche, en numerosas mitologías,⁵⁷ es considerada símbolo por excelencia, del alimento espiritual. Parece que efectivamente, el queso es un alimento importante para el soñante, ya que vuelve a aparecer la misma figura de la serpiente reducida, esta vez, a una proporción abordable, integrable. El hecho de ver a la serpiente bostezar alegra al soñante. En la práctica de eutonía, el bostezo se produce espontáneamente cuando se accede a un verdadero descenso del tono o al final de un ejercicio. Ese sueño daría a entender que Oliver ha alcanzado un

57- Ver entre otros, el mito de Heracles (Hércules) alimentado por Hera.

estado de disponibilidad psíquica tal que podría considerar el mundo de su ánima, no solo como un antro aterrador (la serpiente peligrosa del sueño anterior), sino más bien, como una fuente de alimento espiritual (la pequeña serpiente incorporada al queso).

Nacimiento de una hija

Estoy tendido, desnudo, sobre una cama de hierro. Siento una sensación dolorosa en el abdomen que me hace gemir y llorar. Estoy tratando de parir un bebé... ¡mi hija! Mi esposa me ayuda, sosteniéndome los pies.

Dentro del primer sueño de esta serie, Oliver había revivido todo el espanto del mayor drama de su vida adulta: la muerte de su querida hijita. Luego de esa muerte, él ya no tenía nada que esperar de la vida. Nadie le devolvería a su hija ¿no es así? El permanecía desconsolado, incapaz de transitar el duelo. Estando entonces, invadido por un sentimiento de impotencia e indignación, comienza su formación en eutonía, y luego, análisis conmigo.

Al comienzo, según la percepción que tenía, el mundo femenino solo podía existir en el exterior de él, en la persona de su madre, su mujer, las mujeres que le atraían y además, de manera conmovedora, en la persona de su hija. Pero, he aquí que el mundo del cual dependía afectivamente y aquel con el que se encontraba inconscientemente fusionado, faltaba al compromiso, lo abandonaba, moría. Fue un shock desconcertante. Desilusión. Agonía. Entonces, ¿qué alegría cuando revive su hija dentro de un sueño; su hija, que trataba inconscientemente como a una muñeca (se podría decir, como un sustituto materno),⁵⁸ y que creía muerta para siempre! Pero, ella no era

58- Me refiero aquí a la noción de *objeto transicional* aportada por D.W. Winnicott. Desde esta perspectiva, el muñeco o muñeca juegan incons-

más que una figura anticipatoria del largo camino que debía emprender para establecer un contacto consciente con ella.

Esto es, antes, ella estaba allí, en él, pero sin que él lo supiera, como una serpiente confundida entre la tierra o un arbusto; el único medio con que contaba para acercarse a ella, se resume a sus proyecciones sobre una u otra figura externa de madre o hija. Luego, tendría que domesticarla poco a poco, acercándose tímidamente a ella y superando sus miedos. ¿Qué otra cosa se puede hacer ante algo que se nos impone? ¿Cómo actuar ante lo desconocido? Y él se atreverá, la tocará conscientemente. Y a partir de entonces, ella devendrá en fruto, alimento, fuente para él. Ya no tendrá problema de estar desnudo, e incluso, si para llegar a ella fuera necesario, parirla con dolor, o lo que sería lo mismo, hacer el duelo de la fusión con otro. Serán dos, a partir de ahora, expulsados del paraíso de la inocencia, dos para ayudarse, de la cabeza a los pies, a parirse a sí mismos, a *autorrealizarse*.

c. La experiencia corporal del *ánimus*: Elizabeth

Si el proceso de individuación exige del hombre, la integración consciente de su opuesto psíquico, que es su *ánima*, tal proceso igualmente, exige de la mujer la integración de su propio opuesto psíquico, que es su *ánimus*. Es así que una mujer tomada por su *ánimus* —o si se prefiere por su hombre interior—, siente una profunda falta de seguridad personal, que busca compensar por medio de opiniones categóricas, juicios extremistas, sin fundamento o por actitudes inflexibles y castradoras; en cambio, la que se abre a su *ánimus* encuentra una fuerza natural masculina para consolidar su femineidad y garantizar su autonomía. Así, según los testimonios que pude recoger de

cientemente, para el hombre una función de transición entre la madre real y la imagen materna de la cual se encuentra cautivo.

mujeres eutonistas, se sugiere que a partir de la conciencia de huesos,⁵⁹ en particular de la columna vertebral, opera la integración de ese *ánimus* en la dimensión corporal. He aquí uno de esos testimonios.

La toma de conciencia de la columna vertebral como eje interior

Hace un tiempo, tuve que vivir un dolor de gran intensidad. Me era difícil asumir una actitud, tomar un posicionamiento. Me sentía al borde de mis fuerzas, y todo parecía abandonarme. Me temblaba todo el cuerpo, se me congelaban los pies, mis manos me abandonaban, mi corazón se resistía, mis ideas se dispersaban y mis lágrimas estaban a punto de desatarse.

Antes de que mi dolor se pudiera expresar, sentí de repente, la presencia de mi columna vertebral. Apareció sin que yo hiciera nada voluntariamente. Estaba presente en mi conciencia, clara, dentro de la oscuridad de mi cuerpo, fiel, dándome fe de su colaboración. Me daba fuerzas y estabilidad para ayudarme a enfrentar esa situación. Estaba allí, para cargar mi dolor, sostenerme en la actitud que debía adoptar. Ella estaba, estable y sólida, para sostener en alto mi cabeza, que se dejaba abatir fácilmente.

Durante ese suceso, sentí mi columna vertebral por lo que realmente es, y por lo que representa. Físicamente, es sostén, pilar; psíquicamente, es camino, hilo conductor, estabilidad.

La partera y el camino de una medicina interior

Entonces, tuvo este sueño:

Estoy afectada por una enfermedad circulatoria que se manifiesta con hinchazón en la parte inferior de mi cuerpo. Pido turno

59- Toma de conciencia que va paralelo al trabajo de *transporte*.

con un médico para esa misma tarde, y aparentemente, tengo que ser hospitalizada por algunos días. Entonces, aparece de manera inexplicable, la señora Gerda Alexander. A causa de mi estado, ella me hace trabajar con mi columna cervical y la conexión entre esta y la columna dorsal. Todo el trabajo está orientado a la toma de conciencia de una vértebra a otra; es decir, a la búsqueda de liberar el paso y una mejor comunicación. Luego de un buen rato, la señora Alexander, dice: «Mire el cambio, mire a la nueva Elizabeth». Me miro y constato, si bien no una curación, sí, una notoria mejoría. Decido no asistir al médico esa tarde, con la firme convicción de que debo trabajar sobre mí misma; que debo hacer consciente el pasaje de energía entre las vértebras dorsales y las cervicales.

En ese sueño, encontramos nuevamente, el tema referido en el capítulo anterior, esto es, el problema de la circulación entre las partes del cuerpo.⁶⁰ Para resolver este problema, para sanarse, la soñante piensa primero, en acudir a la atención de un médico. Traducimos: ella proyecta en un principio, su propia capacidad de auto-sanación sobre un otro, alguien externo, el médico. En esto, se comporta como cualquier mujer que, al no haber tomado contacto con su alma masculina, la proyecta sobre un hombre que será de inmediato, investido con el rol de padre, guía, médico o de quien es fuerte y sabe. Pero, aparece de manera inexplicable,⁶¹ la señora Alexander, que la invita a trabajar «con su columna vertebral»: es a partir de esto, que podrá restablecerse una comunicación, y por lo tanto, un equilibrio entre la parte inferior del cuerpo, que está afectada, y la parte superior. En términos psíquicos, es por la integración consciente del *ánimus* (columna vertebral) que podrá establecer

60- Hago alusión a los sueños de Oliver en los que la energía quedaba prisionera en la cadera; la cañería del edificio atascada.

61- Esta presencia es del orden de una *aparición*, es decir, de la exteriorización de la capacidad interna de auto-sanación, personificada en la señora Alexander.

una comunicación y, por lo tanto, un equilibrio entre el *inconsciente* (la parte inferior de su cuerpo) y el *yo consciente* (la parte superior). La sanación sobrevendrá en el momento en que se unan las partes, que antes se hallaban disociadas.

La analogía propuesta entre *ánimus* y columna vertebral nos incita a trazar un paralelismo entre, por una parte, los huesos y lo masculino (aquello que es fuerte, firme, resistente, que da sostén, protección, y sobre lo cual, es posible apoyarse), y por otra parte, entre la carne y lo femenino (lo que es vulnerable, flexible, que está en movimiento, aquello dentro de lo cual se manifiesta la vida, lo que envuelve y alimenta). Desde esta perspectiva, los *ánimus/ánima* y sus análogos corporales huesos/carne se manifiestan como polos complementarios de una misma entidad, cuya unión armoniosa es indispensable para el funcionamiento integral del individuo.

d. La experiencia corporal del *Sí Mismo*: Gerda Alexander

Aquel día, él cerró los ojos para no ser, en tan grandiosa experiencia, inducido a error por los límites de su cuerpo, y el infinito penetró en cada parte, tan íntimamente en él, que imaginó sentir el leve peso de los astros, que en ese instante, habían desaparecido.

Rainer María Rilke

Los arquetipos de la *sombra*, la *persona*, el *niño divino*, el *ánima* y el *ánimus* pueden, como vimos, manifestarse en el plano corporal. Una experiencia vivida por Gerda Alexander da fe de la posibilidad de establecer una relación con el arquetipo del *Sí Mismo* por la toma conciencia del cuerpo.

Un domingo a la tarde, cuando paseaba sola, a orillas del mar, no muy lejos de mi casa, repentinamente, me percibí íntegra dentro

de mi esqueleto, sintiendo todas sus sutilezas. Este acontecimiento sucedió sin que yo lo esperara ni deseara. Pude vivirlo como un estado de gracia, difícil de traducir en palabras. Esto debe haber durado quince minutos, tiempo durante el cual, me sentí invadida por una sensación de profundidad y seguridad.

Luego de ese hecho, sentí que un cambio importante había ocurrido en mí: había percibido, concretamente, por primera vez, la unidad de mi ser, y había percibido esa unidad en mi esqueleto, no como lo que nos sostiene mecánicamente, sino más bien, con todo el espíritu del ser humano incluido dentro de él.

Enseguida pensé, «sí, debe ser una etapa, una etapa a través de lo real».

Hablo de mi experiencia del esqueleto, pero debo aclarar que no todos quizás, puedan alcanzarla. Podría llevar sesenta años para lograrlo: es el fruto de una maduración, que no puede ser forzada. Sería deseable, además, que tal cosa aconteciera, solo si nos encontramos en un período de estabilidad emocional, en un estado en el que seamos capaces de asumir lo impactante de esa experiencia. De lo contrario, tal vivencia podría fácilmente, provocar una esquizofrenia (pienso por ejemplo, en el horror que eso podría provocar a quien esté debatiéndose con la muerte...).

Lo que necesitamos comenzar a aprender cada día un poco más, es que somos este cuerpo sobre el cual podemos apoyarnos. Con ese estado continuo de presencia en el cuerpo, permitimos a los órganos abrirse, y ¡oh! un día, ellos se presentan espontáneamente, en el espacio interno. Y así de repente...

Mi abordaje eutónico me llevó a trabajar con la médula ósea. Descubrí que ganar conciencia de la médula ósea provocaba una novísima sensación de calor en el interior del cuerpo, una sensación de «calor luminoso». Cuando sentís ese calor a partir de la médula, es señal de que tu cuerpo está integrado y abierto, en toda su individualidad, al cosmos. Esto corresponde a una etapa espiritual, que se traduce en el hecho de estar dentro de uno mismo, dentro de

la columna vertebral, sobre los dos pies, abierto a la totalidad, que es entonces percibida como inmersa dentro de cada pequeña cosa.

Durante esa experiencia no fue solo la columna vertebral, sino que el esqueleto entero, con todas sus sutilezas, se tornó consciente. De hecho, para ser más precisos, podemos decir que Gerda Alexander sintió la presencia de sí misma en su totalidad, en su propio esqueleto. Como si el esqueleto representase una totalidad, el *Sí Mismo*, en la que su *yo*, se descubría inmerso.⁶²

Algunos tenderán a clasificar la experiencia de Gerda Alexander, como alucinación. Al considerarla así, probablemente, correríamos el riesgo de ignorar su significado profundo. De hecho, encontramos experiencias similares en los rituales de iniciación espiritual a los que eran sometidos los chamanes, esos primeros sacerdotes-brujos-sanadores.

«Incluso antes de comenzar a adquirir uno o más espíritus auxiliares, que son como nuevos órganos místicos de cualquier chamán, el esquimal neófito debe superar con éxito una gran prueba iniciática. Esta experiencia exige un gran esfuerzo de ascesis psíquica y de contemplación mental para lograr la capacidad de verse a sí mismo como un esqueleto.»⁶³

En el horizonte espiritual de estos chamanes, «el hueso representa el origen mismo de la vida, como así también de la vida humana y de la Gran Vida animal. Reducirse a sí mismo al estado de esqueleto, equivale a una reintegración en la matriz de esta Gran Vida; esto es, a una renovación total, a un renacimiento místico».⁶⁴

62- «El *Sí Mismo* es una entidad *supra-ordenada* al *yo*. El *Sí Mismo* abarca no solo la psique consciente, sino también, la psique inconsciente, y es por tanto, por así decir, una personalidad más amplia, que somos nosotros, también.» En C. G. Jung *Dialectique...*, *op. cit.*, p. 118.

63- ELIADE, M., *Le chamanisme*, Paris, Payot, 1964, pp. 66.

64- *Ídem*.

En cuanto a la sensación de «calor luminoso», que Gerda Alexander atribuye al trabajo con la médula ósea, puede naturalmente asociarse a la sensación de calor interior que provoca el despertar de la *kundalini*, y la progresión de ella a través de los chacras, en la práctica del yoga tántrico.⁶⁵

Pensamos igualmente, en la técnica del dominio del fuego que los discípulos chamánicos debían incorporar para superar una de las pruebas iniciáticas.

«El futuro chamán esquimal o manchú, como el yogui himálayo o tántrico, debe probar su poder mágico resistiendo a los fríos más rigurosos o secar sábanas mojadas con su cuerpo [...] La resistencia al frío por calor místico o la insensibilidad al fuego denotan, ambas, la conquista de un estado sobrehumano.»⁶⁶

No creo que Gerda Alexander persiguiera alcanzar un estado sobrehumano a lo largo de sus cincuenta años de práctica de eutonía. Pero, no es menos cierto que las perspectivas a las que condujo ese trabajo de exploración e integración de la parte desconocida del cuerpo humano nos permiten redescubrir con un lenguaje y a través de los males actuales, que este polvo reflexivo que es el hombre alberga esa misma realidad divina que desde siempre, ha conferido un sentido a su existencia.

En varias oportunidades, he percibido los vínculos entre el proceso analítico y el proceso eutónico. Por la sensación, Gerda Alexander accedió a una visión del ser humano muy similar a la que arribó Jung por la vía de la intuición. La misma atención, la misma apertura de espíritu tuvieron, uno y otra, hacia todo el peso de la realidad corporal y hacia el peso de la realidad psíquica. El mismo rechazo a presupuestos teóricos y reduccionismos dogmáticos o doctrinarios. El mismo respeto y la misma consideración por el individuo en su totalidad y en su autonomía. La misma experiencia, en definitiva, del *unus mundus* que sustenta

65- ELIADE, M., *op. cit.*, p. 371.

66- *Ídem*.

las dos caras de una misma realidad arquetípica que son cuerpo y psique.

Reina una afinidad entre la vivencia eutónica y la vivencia analítica; afinidad que brota del esclarecimiento que cada uno de estos abordajes puede aportar al otro; y afinidad, por la ayuda tangible que ambas pueden brindarse mutuamente. Y a partir de esas afinidades, eutonistas y analistas junguianos ya pueden dar inicio a un trabajo en colaboración.

Movidas por un instinto de supervivencia interior, cada vez más personas se vuelcan firmemente, hacia los fundamentos concretos de su realidad inmediata, hacia la materia, hacia la tierra, el cuerpo, hacia aquello mismo que hemos intentado, desde Aristóteles, con un enfoque pretendidamente objetivo, disecar, dominar y someter a los «nobles imperativos del espíritu». Al hacer eso, el hombre occidental se había alienado del objeto al cual había tenido la pretensión de dominar: el cuerpo se había convertido progresivamente, bajo la fría mirada sin alma del hombre moderno, en un extraño, un primitivo, un bárbaro de instintos sombríos los cuales, antes que nada, precisaban ser dominados, o como mucho, ser satisfechos a lo salvaje. En esto, el cuerpo se asimiló al rango de minorías oprimidas, en las cuales, el hombre apolíneo había negado la existencia de alma. *¿Habet mulier animam?* («¿Tiene alma la mujer?») se había preguntado Tomás de Aquino. Nos habíamos hecho la misma pregunta en relación a los habitantes de América; luego, lo mismo en relación a los africanos sometidos por el poder del hombre europeo trasplantado en el Nuevo Mundo. Tenían, por lo tanto, un alma esos pieles rojas y esos negros, que cual Evas remitían en razón de sus costumbres y de su conexión íntima con la realidad concreta, a la profundidad abisal del cuerpo, con su naturaleza instintiva y apasionada.⁶⁷

67- Expresión de Jung que James Hillman cita en su fascinante capítulo sobre «la femineidad psicológica», en *Le Mythe de la psychanalyse*, op.cit.

La negación del alma del cuerpo que suponía esa pregunta, podría ser una de las principales fuentes de la neurosis que sufren nuestros contemporáneos. Y, por lo tanto, el redescubrimiento de ese alma de la cual nos separamos podría suscitar el advenimiento de un nuevo nivel de consciencia, donde espíritu y materia, femenino y masculino actuaran asociados como pares equivalentes. ¿No sería esto la *conditio sine qua non* para quien quiera alcanzar y mantener ese equilibrio dinámico llamado salud?

A Jung le gustaba citar la antigua leyenda de un rabino al que un alumno lo visita, y le pregunta: «Rabino, en los tiempos antiguos, existían hombres que miraban de frente a Dios, ¿por qué hoy, eso no existe más?» A esa pregunta el rabino responde: «Porque hoy, ningún hombre es capaz de inclinarse lo suficiente».⁶⁸

Se nos concede toda una vida para lograr modelar, del montón de barro que somos, un individuo del cual tenemos al comienzo, solo un vago presentimiento: he aquí lo que en mi opinión, es el proyecto consagrado en el corazón de la eutonía.

68- JUNG, C.G. *Ma Vie*, *op.cit.*, p. 404.

Nota de la traductora al capítulo 4 «El proceso de individuación en eutonía y análisis»

N. de la T. 1 Para la mejor comprensión de este y los sucesivos capítulos, considero importante tener en cuenta el concepto de *proceso de individuación* –ya desarrollado sintéticamente en la nota de la traductora 3 del capítulo 2 «La individuación por la vía del cuerpo», en pp. 194-196– y la formulación del aparato psíquico junguiano o *topología junguiana*, que desarrollo a continuación.

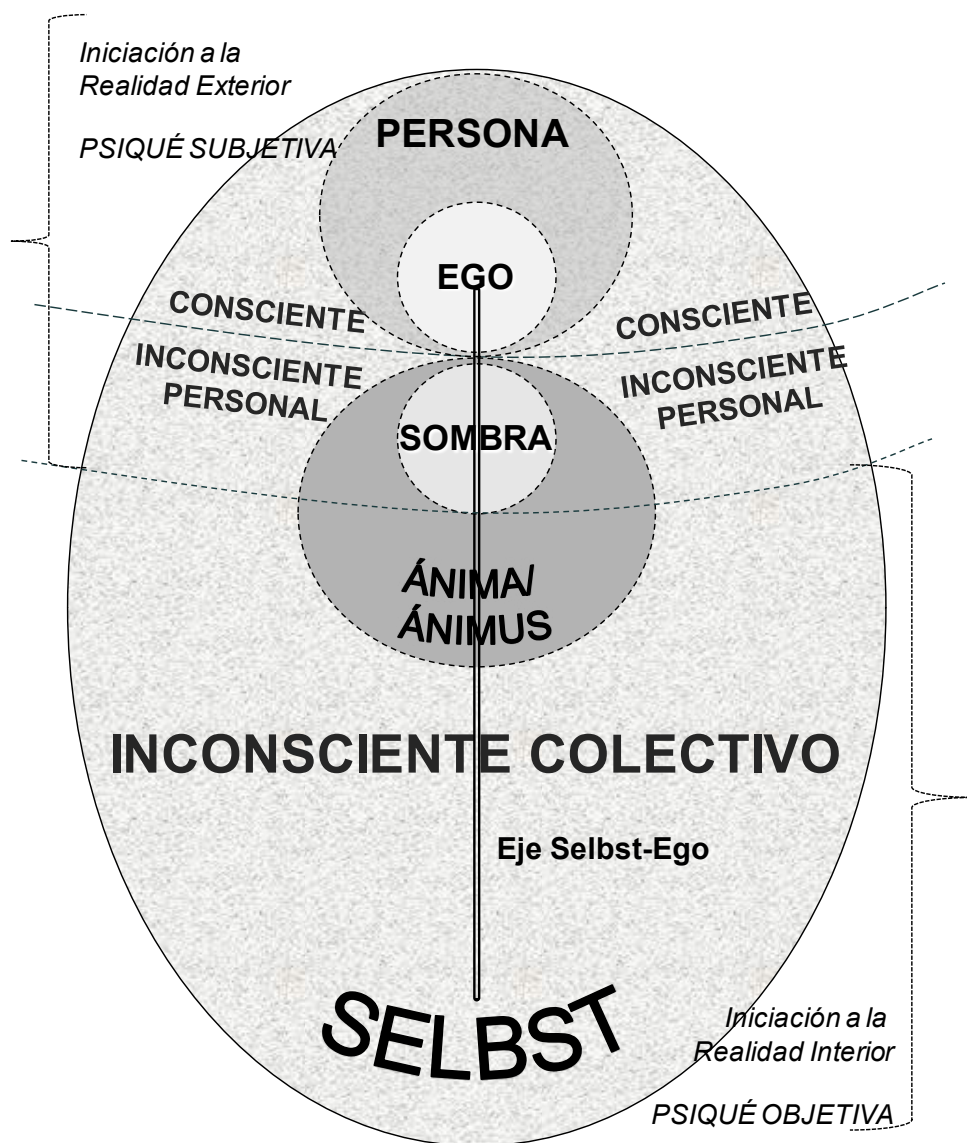
Topología Junguiana

Se ha denominado *topología junguiana* al esquema del aparato psíquico según C.G. Jung, elaborado por los continuadores de su obra.

«Entiende Jung por *psique* la totalidad de los procesos psíquicos, tanto de la conciencia como del inconsciente. (...) »la *psique* consta de dos esferas que se completan, aun cuando son opuestas en sus propiedades: de una parte, la conciencia, de la otra el llamado inconsciente. En ambas esferas tiene nuestro *yo* su participación.(...)»

»(estas instancias) no solo se completan, sino que se comportan entre sí de manera complementaria y compensadora.» (JACOBI, J. , *La psicología de C.G. Jung*, Madrid, Espasa Calpe, 1963, pp. 31-32).

El siguiente esquema representa la *topología junguiana*:



Ego o *yo* es el nombre que recibe el centro de la *conciencia*. La adquisición de la *conciencia de sí*, del carácter dirigible de los procesos conscientes, es una adquisición relativamente reciente, en la historia del ser humano (5.000 – 4.000 AEC). Esta

adquisición ha sido central para el desarrollo de la tecnología y la ciencia; sin ellas la humanidad no hubiera evolucionado hasta el punto actual.

Jung también llama al *ego* o *yo* «sujeto de la conciencia»; a través de la conciencia se puede percibir y hacer conscientes los fenómenos externos e internos.

«¿Qué es la conciencia? Ser consciente es percibir y reconocer el mundo exterior, así como al propio ser en sus relaciones con el mundo exterior.

»La conciencia se puede definir como la relación psíquica con un hecho central llamado yo. ¿Qué es el yo? El yo es una magnitud infinitamente compleja, algo como una condensación y un amontonamiento de datos y de sensaciones.» (JUNG, C. G., *Los complejos y el inconsciente*, Barcelona, 1997, Editorial Altaya, p. 96).

El *yo* es el mediador con el mundo interior, y permite la adaptación y orientación en el exterior; toda nuestra experiencia del mundo interior y exterior debe pasar por nuestro *yo* para poder ser percibida.

«La conciencia es por naturaleza, una especie de capa superficial, de epidermis flotante sobre el inconsciente, que se extiende en las profundidades, como un vasto océano de una profundidad perfecta.(...) se caracteriza por una cierta estrechez ya que no puede abarcar simultáneamente más que una pequeña cantidad de representaciones. (...) Como la piel, es una especie de órgano de percepción y de orientación.» (JUNG, C. G., *Los complejos y el inconsciente, ibidem*, p. 93).

La *conciencia* es intermitente, discontinua.

El *yo* se manifiesta socialmente, en la *persona* o *máscara*, que sería un complejo funcional que se arma por adaptación a conveniencias, ante las necesidades del mundo exterior o del ambiente.

La adquisición de la *conciencia* ha tenido una contracara negativa: «...la cualidad de dirigir es la responsable de que se inhiban o excluyan todos aquellos elementos psíquicos que parecen ser, o son, incompatibles con ella...» nos dice Jung en su texto *La Función Trascendente* (1957).

Como esta exclusión se basa en la experiencia, en lo conocido, el proceso es claramente unilateral, y tiene una consecuencia: se produce una contraposición en el *inconsciente*. Si el nivel de tensión se vuelve demasiado alto, lo que ha sido excluido irrumpirá en la *conciencia*, generalmente, en el momento menos adecuado. Debemos recordar que el *Inconsciente* es aquello que no conocemos de nosotros mismos, más que por sus efectos...

El *inconsciente* es continuo, duradero; su actividad no cesa.

Sus contenidos se dividen en tres clases:

1. *Contenidos inconscientes asequibles*: elementos a los que podemos acceder, como la conciencia corporal, orientación en el tiempo, momentos vividos, aquellos objetos y acontecimientos que si bien no están en todo momento en la conciencia, podemos recobrarlos poniendo atención en ellos.

2. *Contenidos inconscientes mediatamente asequibles*: aquellos que pueden ser traídos a la conciencia por medio de ciertos recursos o técnicas específicas.

3. *Contenidos inconscientes inasequibles*: aquellos que pueden existir en número indeterminado, pues ignoramos la amplitud y riqueza que puede alcanzar el *inconsciente*.

Hay en nuestro *inconsciente*, acontecimientos inaccesibles en un momento dado, y que brotan espontáneamente de nuestro espíritu, que no pueden ser adscriptas a lo consciente, como las ideas creadoras y percepciones sutiles, como presentimientos e intuiciones. (Cfr. JUNG, C. G., *Los complejos y el inconsciente*, *ibidem*, pp. 89-93).

Inconsciente personal es aquella parte de nuestro *inconsciente* que se ha moldeado a través de nuestra propia experiencia de vida; en palabras del propio Jung «...contiene los recuerdos perdidos, representaciones penosas reprimidas (deliberadamente olvidadas), percepciones subliminales, es decir, percepciones sensibles que no fueron lo bastante fuertes alcanzar el estado de conciencia y, por último, contenidos que todavía no han llegado a madurez consciente». (JUNG, C.G., *Lo inconsciente*, Buenos Aires, Losada, 1976, p. 84). Esta capa es la capa más superficial del *inconsciente*.

«El *Inconsciente Personal*, a diferencia de la conciencia que el individuo conoce directamente, lo inferimos a través de ciertas manifestaciones, y dentro de ellas, los *síntomas*, *complejos* y *símbolos*.» (RUBINO, V., *Individuación*, Buenos Aires, Ripol Editores, 1990, pp. 26-29; las cursivas me pertenecen).

El *síntoma* es un fenómeno de estancamiento de la libido (energía vital), que se manifiesta somática o psíquicamente. Es una «señal de alarma» que anuncia que algo esencial en lo consciente «falla», o no está en armonía o aparecen disonancias internas que interrumpen el libre despliegue del individuo.

El *complejo* es un grupo de contenidos psíquicos escindidos de la conciencia, y funcionan de forma autónoma y arbitrariamente, inhibiendo o estimulando las producciones conscientes. Es un elemento *catexiado*, o cargado afectivamente. El complejo consta de:

- a. un *elemento nuclear significativo*, inconsciente y autónomo;
- b. *asociaciones determinadas*, vinculadas entre sí por una tonalidad afectiva.

El *complejo* es una potente fuerza psíquica frente a la cual son vanas las intenciones conscientes, quedando así, coartada la libertad de *yo*.

El *símbolo* es la unidad que sintetiza dos polos opuestos, lo manifiesto y lo oculto. Tras su sentido visible se oculta otro más profundo. Puede aparecer en forma gráfica, artística, en sueños, ensueños y visiones. Es una realidad dinámica, plurisignificativa, cargada de emociones, valores, ideales... (Cfr. JACOBI, J., *La psicología de C.G. Jung*, Madrid, Espasa Calpe, 1963, pp. 70-73; también: RUBINO, V., *idem*; para ampliar la comprensión del símbolo, recomendando fervientemente la introducción de CHEVALIER, J. y GHEERBRANT, A., *Diccionario de los símbolos*, Barcelona, Herder, 2003).

El *arquetipo de la sombra* es la figura más accesible a la conciencia, cuya índole puede inferirse de los contenidos del *inconsciente personal*. Dicho *arquetipo* se caracteriza por poseer en su naturaleza, los aspectos oscuros de la personalidad; reúne aquellos aspectos de nosotros mismos que despreciamos, o que nos resultan amenazantes para nuestra sensación de identidad. El principal mecanismo utilizado ante contenidos de la *sombra*, es la *proyección*. Mediante este recurso, la *sombra* ya no es vivida como propia sino a través de los demás. De esta manera, el mal ya no está en nosotros sino en el enemigo, quien amablemente, nos facilita la existencia, al ser portador de todas nuestras miserias y derrotas morales.

El *arquetipo ánima* (del latín alma, y a su vez del griego *anemos* = soplo) es el arquetipo de lo eterno femenino. Jung dice que el *ánima* es el conjunto de imágenes y símbolos de lo femenino en la psique inconsciente de los hombres. Como el modelo de Jung se basa en los opuestos, lo masculino lleva en su interior un núcleo femenino, que es el *ánima*, así como lo femenino lleva en su interior un núcleo masculino, que es el *ánimus*.

El *ánima* engloba todos los conceptos relacionados con lo femenino universal: lo contenedor, lo que une, aloja, gesta, nutre,

lo receptivo. En su faz sombría, incluye lo que castra, ahoga, devora, asfixia y mezcla sin discriminar.

El esquema del *ánima* en el hombre se comienza a delinear a partir de la infancia, con los modelos femeninos primarios, y se cierra alrededor de los 18 años. Cuando un hombre conoce a una mujer, proyecta en ella, su esquema de *ánima*. Existen diferentes imágenes para el *ánima*, como Lilith, Eva, diferentes diosas griegas, brujas o hechiceras, la Virgen María, Helena de Troya, Sofía...

El *arquetipo ánimus* es el principio de lo eterno masculino. Para Jung, es el conjunto de imágenes y símbolos de lo masculino, que se conforman en el inconsciente de la psique femenina. Incluye todos los símbolos arcaicamente asociados a lo masculino universal, como lo que hiende, lo que penetra, lo que ordena, limita, discrimina, estructura. Para Jung, es el arquetipo del significado, porque representa el espíritu y el mundo de las ideas, el *logos* griego. Existen diversas imágenes para el *ánimus*, como el Trickster, el Héroe Trágico, Hércules, el Rey Arturo, el Anciano Sabio, los Twins (gemelos) y los Amantes.

Por debajo de la capa de *inconsciente personal*, tal como le apareció en un sueño al propio Jung, en su viaje a Estados Unidos, se encuentra la capa del *inconsciente colectivo*. Se trata de una capa estructural de la psique humana, que contiene aquellos elementos heredados filogenéticamente; esta capa es claramente distinta del *inconsciente personal*. Es aquella parte de nuestro inconsciente que compartimos con todo el resto de los seres humanos, aquello que nos hace ser, precisamente, humanos. Jung construyó su teoría del *inconsciente colectivo*, a partir de la ubicuidad de los fenómenos psicológicos que no pueden explicarse en base a experiencias personales únicamente. Hay sueños y fantasías que tienen un carácter claramente impersonal, que no pueden reducirse a experiencias individuales del soñante; muchas veces lo que más se les asemeja son los relatos

mitológicos. Así, Jung ha sostenido que el *inconsciente colectivo* parece consistir en motivos mitológicos o imágenes primordiales, por lo cual, los mitos de todos los pueblos son sus verdaderos exponentes. De hecho, toda la mitología podría tomarse como una suerte de *proyección del inconsciente colectivo*.

Cuanto más consciente se hace una persona de los contenidos de su *inconsciente personal*, más se le revelan los contenidos, imágenes y motivos del *inconsciente colectivo*. Esto causa que la personalidad se expanda, se haga más profunda y compleja; que se adentre cada vez más en el *camino de la individuación*, ese proceso que permite el surgimiento de un individuo único, indivisible, un todo.

La postulación del *inconsciente colectivo* por Jung, actualmente, tiene un correlato biológico sostenido por los nuevos paradigmas científicos, entre los que se cuenta la teoría de los *campos morfogénicos* y la *resonancia mórfica*, enunciada por el biólogo británico Rupert Sheldrake, según la cual, existen *campos morfogénicos* de información que regulan nuestra evolución y conductas como especie; estos campos son invisibles y solo son observables por sus efectos. La *resonancia mórfica* es la memoria de la naturaleza presente en todo organismo autoorganizado, basada en la similitud, y se aplica a átomos, moléculas, cristales, organismos vivos, sociedades, planetas y galaxias, siendo por lo tanto, un *principio universal*, que se aplica a todo: a lo vivo y a lo inerte. Según la teoría de Sheldrake, por ejemplo, cuantas más personas aprendan determinadas habilidades, más fácil se volverá aprenderla para todos los demás seres humanos, debido a la *resonancia mórfica*. Asimismo, si se les enseña trucos nuevos a monos en California, por ejemplo, los monos en todo el mundo aprenderían esos trucos más rápido, gracias a la resonancia mórfica. Esta teoría apunta a explicar no solo la vida, sino todo lo que hay en el universo, y daría aval científico a la teoría junguiana del *inconsciente colectivo*.

Así como el *ego* es el centro de la conciencia, la psique como un todo tiene un centro, al que llamamos *Selbst*, *Self* o *Sí Mismo*. Jung lo consideraba el más importante de los arquetipos. Es el *arquetipo de la totalidad*, el centro regulador de la psique; se trata de un arquetipo transpersonal, porque trasciende al *ego*. Expresa la unidad de la personalidad como un todo, y al abarcar «todo», es tanto consciente como inconsciente; comprende lo que se puede experimentar y lo que no; en verdad, no es solo el centro sino también, es la totalidad que engloba a la conciencia y al inconsciente. El *Selbst* puede aparecer por medio de la irrupción de un contenido inconsciente, sobre el cual, el *ego* no tiene ningún control. Las experiencias del *Selbst* suelen tener una característica numinosa, de revelación religiosa. Por ello, Jung señalaba que a este arquetipo se le podía llamar también el «Dios Interior». Como ejemplo de este tipo de experiencias suele citarse lo vivido por Santo Tomás de Aquino:

«En efecto, el 6 de diciembre del año 1723, después de haber celebrado misa, Tomás de Aquino dejó de escribir para siempre. Abandonó la *Summa* en el artículo 4 de la cuestión 90 de la Tercera Parte y nunca más dictó una línea ni utilizó sus instrumentos de escritura. Cuando los monjes, consternados, le pedían explicaciones sobre su actitud, él se limitaba a responder: “No puedo más”. Es que durante aquella misa había caído en un éxtasis profundo y luego dijo que, al lado de la experiencia incommunicable que había vivido en esos instantes, todo lo que había escrito carecía de valor. Tomás dejó de trabajar por primera vez en su vida y ya no volvió a hacerlo, porque la muerte lo sorprendió tres meses y diez días más tarde, camino al concilio de Lyon». (DA SILVEIRA, P., *Historias de filósofos*, Buenos Aires, Alfaguara, 1998, p. 102).

5. El modelado de un cuerpo humano. *Adâma*



Entonces, Yahvé Dios, modeló un hombre con arcilla del suelo [...].

Génesis, 2,7.

La experiencia arquetípica de la creación de un cuerpo humano

Adâma es un término hebreo que indica, en el Génesis (2,7), de dónde proviene Adán (el hombre), nuestro ancestro. *Adâma* se traduce literalmente, por «que viene del suelo». Analizando el término, podemos encontrar el prefijo latino *ad*, que «marca la dirección, el objetivo a alcanzar» y el sufijo *âma*, correspondiente al término latino *ánima*, del cual proviene la palabra francesa *âme* (alma). En el lenguaje simbólico y paradójal que le

es propio, el Génesis nos enseña que si el hombre proviene del suelo (*Adâma*) tiene al menos un objetivo a perseguir, en el camino que lo llevará de regreso: *la realización del alma (ad-ama)*.

En otros términos, Adán es cuerpo, y el desafío para él, no es dominar ese cuerpo: ¡es ilusión pretender imponer la voluntad, a una realidad que, con solo sacudirse o modificarse un poco, puede hundir a su supuesto amo, en la angustia o el espanto! El desafío de Adán no es trascender su cuerpo, como si pudiera existir independientemente de él, y ni siquiera, es encontrar con él, un *modus vivendi* que le garantice una vida apacible. En tal caso, se condenaría a vivir en un espacio psíquico, cada vez más y más restringido, al estar obligado para mantener tal vida apacible, a alejarse de todo conflicto dentro de sí y en su entorno. ¡Sería condenarse a convertirse en muerto viviente! El desafío de Adán es más bien, llegar a establecer, a cada instante, con el cuerpo que él es, una relación que lo ponga en presencia de las fuerzas primordiales que lo animan: fuerzas destructoras (*Thánatos*) y fuerzas creadoras (*Eros*), fuerzas telúricas (instinto) y fuerzas espirituales (espíritu), fuerzas femeninas (*yin/ánima*) y fuerzas masculinas (*yang/ánimus*), fuerzas de adaptación (sociedad) y fuerzas de individuación (individuo). Esta relación es la condición primera para un largo y doloroso proceso de integración; tal proceso podrá conducirlo a la realización del *Sí Mismo*, síntesis viva de estos decisivos conflictos fundamentales del alma.

¿No es este, el desafío que formuló Siddharta Gautama, el Buda? «En verdad, amigo mío, te digo que en este cuerpo mismo, mortal y elevado apenas algunos *pies* del suelo, pero consciente y dotado de inteligencia, se encuentra el mundo, y su crecimiento y decadencia, y el camino que conduce a su superación.»⁶⁹ Y cuando en los textos del Nuevo Testamento,

69- Anguttara, II, 48; Samyutta, I, 62. Citado en ELIADE, M., *Patañjali et le yoga*, París, Seuil, 1962, p. 155.

se afirma que la salvación del ser humano solo será posible por el advenimiento de Dios hecho hombre, y aun del Verbo hecho carne,⁷⁰ considero que estamos ante el mismo tipo de declaración, inspirada en la misma intuición. Lo que llamamos Dios (*Sí Mismo*) o la palabra verdadera (*Verbo*) tienen su lugar dentro del cuerpo humano, y Dios o el *Verbo* solo pueden ser percibidos en una relación dinámica, entre el *yo* y esas fuerzas primordiales, a las que nos referimos más arriba.

Desde esta óptica, la proyección de esas fuerzas en el afuera nos muestra la dificultad de establecer una relación consciente con ellas. ¿Puede ser que este afuera tome la forma de una persona investida con autoridad espiritual para sus discípulos, de un mundo imaginario y abstracto para los intelectuales alejados de la realidad, de Oriente para los occidentales, de una estrella lejana para los iniciados en una secta! La negación o la banalización de esas fuerzas favorecen una actitud que lleva a la disolución, o por el contrario, a la fusión, en vez de una actitud dinámica de confrontación dialogal. Esto solo es posible si el individuo hace el duelo de su dependencia, como así también, de su afán de omnipotencia.

Deseo, apertura, contacto, conflicto, integración y creación constituyen las etapas del hacerse consciente, mientras que rechazo, cierre, disociación, insensibilización, desintegración y muerte caracterizan las etapas que jalonan la formación del núcleo duro⁷¹ y patógeno del inconsciente. Entre estas dos cadenas de pulsiones y de actitudes, estos dos procesos, estos dos destinos potenciales, cada uno va siguiendo su camino, casi siempre en la oscuridad, a veces construyendo, y otras, destruyendo, cayendo y levantándose, encontrando una chispa de verdad solo después de haberse equivocado mil veces, y experi-

70- Juan, 1, 14.

71- La «piedra muerta» de los alquimistas que debían transformar en «piedra viva».

mentando verdaderamente, la alegría, solo tras haber superado pruebas desgarradoras.

El Génesis nos relata que *Yahvé* hizo al Hombre (Adán) a partir de la tierra (*Adâma*) y a la Mujer (Havva/Eva), a partir de Adán dormido. Psicológicamente, lo que atrae al hombre de la mujer, y viceversa, es esa parte inconsciente, adormecida de sí mismo que permanecería oculta por siempre, si no se reflejara en el otro. Cada otro, cada costilla que *Yahvé* sacó del cuerpo de Adán, «carne de tu carne y huesos de tus huesos»,⁷² es el alma que, vibrando cerca, le da sabor a la vida. Aquello que es objeto de deseo y de rechazo, de fascinación y de temor en el compañero resulta ser siempre, en el fondo, la exteriorización del alma (*ánima/ánimus*) que debemos reconocer, y apropiarnos de modo consciente, libres de la dependencia del otro. *Ad-ama*.

La experiencia del modelado en eutonía

La habilidad de las personas de representar una imagen de su “cuerpo-alma” (body- soul image) por medio de un modelado, sin ningún ejercicio preparatorio, es algo que siempre me impresionó.

Gerda Alexander

Luego de veinte años de investigación y docencia en su escuela de Copenhague, Gerda Alexander pidió por primera vez, a sus alumnos que se entregasen al ejercicio del cual les hablé

72- En el capítulo «El proceso de individuación en eutonía y en análisis», establezco un paralelismo entre, por una parte, los huesos y lo masculino (aquello que es fuerte, firme, resistente, que da sostén, protección y sobre lo cual es posible apoyarse), y por otra parte, entre la carne y lo femenino (lo que es vulnerable, flexible, que está en movimiento, aquello dentro de lo cual se manifiesta la vida, lo que envuelve y alimenta). Ver pp. 219-248.

antes. Les pidió que modelasen con arcilla, un cuerpo humano, manteniendo los ojos cerrados. Los resultados fueron sorprendentes. Al observar atentamente, cada una de las estatuillas que fueron modeladas en corto tiempo (quince a veinte minutos), logró acceder a un montón de información.

«Quedé sorprendida cuando noté que los elementos faltantes en la imagen del cuerpo evidenciados en las estatuillas correspondían, según del caso, a una ausencia de sensación corporal, a movimientos desordenados, a una respiración inadecuada, a una dolencia orgánica, o incluso, a ajustes corporales compensatorios. Luego, aunque esos alumnos intentasen conscientemente, varias veces, dentro del mismo ejercicio, corregir las imperfecciones de sus estatuillas, estas reaparecían en tanto y en cuanto, no pudieran concientizarse las partes que presentaban inconvenientes, o en la medida en que las perturbaciones del sistema nervioso simpático no hubieran sido resueltas.»⁷³

Gerda Alexander cita como ejemplo, el caso de un estudiante que, constatando con insatisfacción que su estatuilla no conseguía sostenerse en pie, estaba decidido a corregir ese error la vez siguiente. Sin embargo, luego de haber modelado una nueva estatuilla, al terminar las piernas, tuvo que rendirse a la evidencia: no le quedaba arcilla suficiente para modelar los pies. El mismo fenómeno ocurre con personas que tienen dificultades de contacto, o intelectuales desligados de su realidad corporal. Los primeros modelarán a veces, sus estatuillas sin manos; los otros, cuerpos sin cabeza o por el contrario, una cabeza sin cuerpo. También, podemos encontrar en ciertas estatuillas, una expresión más o menos lograda de los deseos conscientes de cada uno. Una persona delgada se hace con hombros grandes y pechos voluminosos; otra poco favorecida por la naturaleza se modela para compensar, con un cuerpo elegante.

73- ALEXANDER, G., *Eutony, op.cit.*, p. 113.

La forma en que utilizamos la masa para modelar es sin dudas, representativa de ciertos rasgos de la personalidad. Hay personas que para modelar la estatuilla, partirán de la totalidad del bloque de arcilla, luego de tenerlo, tritularlo o amasarlo mucho tiempo con sus manos hasta hacerla dócil a la presión de los dedos. Otros, por el contrario, tendrán el cuidado de dividir en seis trozos, el bloque de arcilla, modelando separadamente, las dos piernas, los dos brazos, el tronco y la cabeza, para unirlos después. En este último caso, «se trata casi siempre, de un espíritu analítico».⁷⁴ Otros van sacando del bloque de arcilla, fragmentos para ir modelando de a poco, a medida que van necesitando para completar la estatuilla. Al finalizar el ejercicio, algunos habrán utilizado toda la arcilla disponible, en tanto que a otros, les sobrará invariablemente, una cantidad de arcilla sin usar.

Todo esto puede dar origen a diversas interpretaciones. Es importante destacar que desarrollada en el marco de una clase o sesión de eutonía, la experiencia del modelado no tiene como objetivo analizar la personalidad del individuo, sino más bien, verificar la imagen que este tiene, en parte inconsciente, de su esquema corporal. El eutonista utilizará el modelado para ayudar al alumno a tener mayor conciencia de su realidad corporal y para orientarlo en un trabajo personal, considerando las informaciones recabadas. Por medio de ejercicios adecuados, el alumno irá de a poco, liberando su postura y sus movimientos, y restablecerá su reflejo postural en bipedestación. Finalmente, si todo sale bien, irá integrando la conexión entre su percepción subjetiva representada en el modelado y su realidad objetiva.

74- ALEXANDER, G., *Eutony*, *op.cit.*, p. 114.

La experiencia del modelado en psicoanálisis junguiano

Lo que importa, sobre todo, es la diferenciación entre consciente y los contenidos inconscientes. De alguna manera, hay que aislar estos últimos, y la manera más fácil de hacerlo es personificándolos, luego, establecer, partiendo de la conciencia, un contacto con esos personajes.

C. G. Jung

El relato del Génesis pone en escena lo que podríamos llamar con Jung, «la experiencia arquetípica de la creación del cuerpo humano». Esta experiencia enfrenta al individuo con su desnudez psicológica,⁷⁵ sus límites (la muerte, la enfermedad y el sentimiento de impotencia), su vulnerabilidad, su miedo, su necesidad de ser protegido, y con los efectos visibles de la fragilidad espiritual: sufrimiento, culpabilidad y disociación.

En eutonía, esta misma experiencia entraña el descubrimiento de toda una gama de tensiones y debilidades alojadas en regiones corporales, donde parecen estar enterrados y encerrados los sufrimientos provenientes de heridas físicas y psíquicas. Aquí también, la experiencia genera un *saber la desnudez*. Una vez creada, la estatuilla refleja todas las insuficiencias de nuestra realidad psicosomática y todas las desarmonías que hubiéramos preferido dejar ocultas, camufladas bajo el caparazón. Al abrir los ojos y mirar la estatuillas, lo más duro no es reconocer lo que refleja acerca de la vida del cuerpo, sino, sobre todo, lo que revela de la vida del alma. Pues bien, es allí, en el lado *soul* (alma) del *body-soul image* (imagen cuerpo-alma), donde específicamente, interviene el abordaje psicoanalítico.

Desde el punto de vista mitológico, vida, alma, soplo divino son de la misma naturaleza y equivalentes. Al soplar sobre el

75- «Tuve miedo porque estaba desnudo y me escondí», Génesis, 3,10.

cuerpo hecho de arcilla, *Yavhé* otorga a Adán la vida, el principio motor, el alma. Y si es tan difícil comprender el alma y aprehender su realidad (y dejarse aprehender por ella), es porque lejos de ser una entidad puramente abstracta fruto de lo imaginario, constituye lo más denso y poderoso en cada individuo. Enfrentarla, para el pequeño *yo* ansioso y miedoso de cada uno, es como entregarse atado de pies y manos a algo más fuerte, es como estar condenado a perder, es como declararse vencido. De allí, la represión, esa loca empresa que consiste en negar y tirar lejos, y más lejos sin cesar, lo que surge tumultuosamente, en el aquí y ahora, que es germen de éxtasis y de agonía, de amor y de odio, de crecimiento y de decadencia. En el centro de la vida psíquica, se encuentra una incandescencia, un brasero del que surgen todas las pasiones. La represión se dedica a negarlo, para sustraernos, ilusamente, de las influencias del alma. Al hacerlo, la represión miente y nos alza contra nosotros mismos.

Cerca de los cuarenta años de edad,⁷⁶ en pleno período de desorientación, Jung experimentó la necesidad de confrontarse nuevamente, con su inconsciente.^{N. de la T.1} Se dio cuenta, de pronto, que el hecho de prestar atención a lo que le sucedía internamente tenía el efecto inmediato de hacer recobrar vida a los personajes, que de otro modo, mostraban en su imaginación, todos los signos de agonía. Este renacimiento no estaba exento de problemas, ya que corría el riesgo de agravar su situación psíquica, subyugándolo totalmente.

«Los sueños que tenía me impresionaban mucho, pero no lograban ayudarme a superar el sentimiento de desorientación que me habitaba. Al contrario, continuaba viviendo como dominado por una presión interna.»⁷⁷

Desconsolado, sintió entonces, que la única manera eficaz de lidiar con esa inquietud del alma era aquella que había adop-

76- 1912-1913.

77- JUNG C. G., *Ma Vie*, op. cit., p. 201.

tado espontáneamente durante su infancia: ¡jugar con eso! En lugar de permanecer pasivo ante todas aquellas imágenes que lo asaltaban durante sus sueños y sus fantasías, decidió tomarlas como fuente de inspiración para erigir pequeñas construcciones en arena. Se dedicó a pintarlas y esculpir las. Una vez que esas imágenes tomaban forma frente a él, se convertían en interlocutores bien plasmados sobre una tela o en la piedra, tomaban cuerpo a partir de la arcilla, le era posible establecer con ellas, un diálogo analítico,⁷⁸ que no estuviera encerrado en lo intelectual, sino que conservara más bien, el carácter auténtico y holístico del juego del niño.

Recientemente, propuse ese juego, a los estudiantes de eutonía: con los ojos cerrados, les di entre quince y veinte minutos para modelar un cuerpo humano, a partir de un bloque de masa para modelar.⁷⁹ Les pedí, luego, que recordaran la experiencia, y si lo deseaban, me entregaran un relato escrito de la misma. Mi investigación se basa en cinco de los estudiantes que me entregaron ese relato. Mis comentarios pretenden echar luz sobre aspectos de la vida psíquica profunda que parece expresar cada una de las estatuillas. Así, espero poder demostrar la riqueza del procedimiento de modelado, realizado en el contexto de respeto al individuo y de profunda atención. Debo aclarar que más allá de los datos contenidos en los relatos que me entregaron, yo no disponía de información alguna acerca de la vida personal de cada uno de los estudiantes. No se trata estrictamente, de

78- Para tener un claro panorama de la teoría subyacente en el diálogo analítico, como así también, acerca de los elementos prácticos que él implica, recomiendo fervientemente, la lectura de «*La fonction transcendante*» en *L'Âme et le Soi* (Paris, Albin Michel, 1990) y de *La dialectique du moi et de l'inconscient* (Paris, Gallimard, 1964), ambos de Jung.

79- Algunos eutonistas utilizan ese material (masa para modelar) en vez de arcilla, que es más fácil de modelar, y tiene además la ventaja de venir en diferentes colores.

exponer análisis de casos, sino, brindar interpretaciones libres, con la ayuda de los procedimientos de *analogía* y *amplificación*.

Las estatuillas no son objetos estáticos que representan síntomas a interpretar para establecer un diagnóstico. Ellas expresan más bien, de modo sensible y dinámico, la realidad psicósomática de sus creadores, realidad compleja que exige prudencia y atención de quienes deseen acercarse a su esencia. ¡Videntes y críticos, abstenerse! Simplistas y espíritus monolíticos no hallarán pasto aquí. Los cuerpos humanos modelados por María, Goldmundo, Roseblanche, Helena y Sarah poseen *alma*. Para amasarlos, y darles forma, cada uno transmitió su propio calor a la masa. Cada uno trabajó con esfuerzo. Cada uno le insufló vida.

Dialéctica del yo y el inconsciente somático

Enviaré un ángel delante de ti para que te proteja a lo largo tu camino...

Éxodo, 23, 20.

a. María y el ángel protector. Un cuerpo humano no-convencional

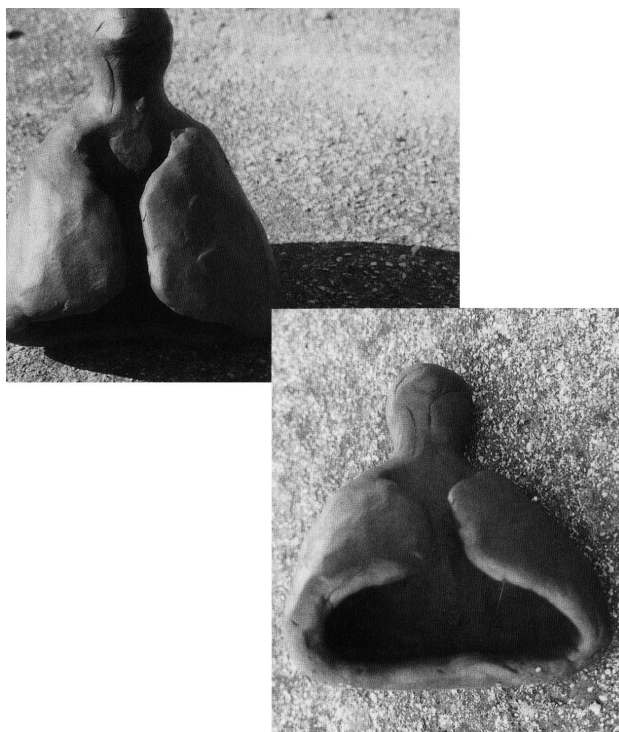
Relato de la experiencia

Siento la masa dura en el centro. Tengo que trabajar mucho, apretarla y amasarla. Incluso debo darla vuelta, poniendo lo de afuera hacia adentro, hasta que se parte. Aparece un esbozo de cuerpo humano: cabeza-hombros-brazos. Pero, no quiero hacer un cuerpo humano convencional. Aplasto la forma, y vuelvo a la bola. Dejo hacer, a mis manos. Los dedos presionan el centro, tirando hacia los lados: siento como dos alas. La forma (o el gesto) me cae

bien. Despejo la cabeza del centro, y enrolllo las alas hacia adelante, sin cerrarlas: brazos-caja torácica. Necesito una base para apoyar la forma. Siento mi posición (sentada con las piernas cruzadas), y aplasto mi estatuilla para darle una base que contenga la pelvis y las piernas.

Abro los ojos y miro. Es un ser humano no habitual, nuevo, sin miembros diferenciados (pero sí, contenidos en la forma). Veo un centro grueso, sólido, un espacio por delante, abierto y protegido, bien apoyado en el suelo.

Al día siguiente, veo una columna gruesa y un esbozo de cabeza, pequeña, indiferenciada del cuello, una base que se sustenta, una caja torácica abierta. Noto los triángulos: triángulo de la base, triángulos en el volumen (una base y tres caras). Encuentro una vinculación con mi actual investigación acerca de la relación entre tres para un estudio de movimiento en eutonía.



Comentarios

Convidados las compañeras y compañeros de estudio, a decir lo que les venía a la cabeza al ver la figura modelada por María, formularon las siguientes apreciaciones:

- un pájaro
- alguien que medita, en posición de Buda
- alguien que se protege, cubriéndose con una manta
- el sexo de una mujer.

Cada una de estas percepciones coincide con uno u otro aspecto de la experiencia subjetiva descripta por María.

Al dejar hacer a sus manos -concordante con el *dejar venir* de la consigna analítica-, sus dedos presionaron el centro, tirando hacia los lados, y dejando surgir así, de la masa, dos alas, que anuncian *el pájaro*.

Deseando dar una base a su figura, María se inspira en la posición corporal que ella misma había adoptado para realizar el modelado, o sea, *la posición de Buda*.

Al despejar la cabeza del centro y enrollar las alas hacia adelante, sin replegarlas, ella da a su estatuilla, la forma de la parte superior de un cuerpo humano con la cabeza y los brazos como partes dominantes, en el interior de los cuales, puede verse un esbozo de caja torácica. Desde ese ángulo, podríamos imaginar una persona que rodea o envuelve algo con sus brazos para protegerlo, o bien, *alguien que se protege, cubriéndose con una manta*.

En cuanto al *sexo femenino*, si bien nada en el informe de María lo alude en forma directa, todo podría evocarlo. Algo así como la noción de *día*, que nos remite necesariamente, a la noción de *noche* que se le opone.

Podría sorprendernos, incluso impactarnos, el constatar que ante la consigna de modelar un cuerpo humano, María

haya creado un ente, que salvo por la cabeza y una parte del tronco, en nada remite a un ser humano completo, con brazos diferenciados, una pelvis, miembros inferiores y un sexo. ¿No se supone que ella desarrollaría una conciencia integral del cuerpo durante su aprendizaje en eutonía, y en consecuencia, podría plasmar esa conciencia, en particular, en un modelado, donde se expresaría bellamente, la relación que mantienen su experiencia subjetiva y su realidad objetiva? Sí y no. Es evidente que se trata de alcanzar una conciencia del cuerpo, en pos de un funcionamiento óptimo, más armónico. Pero, que esa conciencia deba necesariamente expresarse de modo ajustado a nuestra percepción individual o colectiva, acorde a lo que sería una buena relación o una relación ideal con el cuerpo, a eso, hay que decir que no. Hay que decir que no porque sería confinar la conciencia a una manera de ser, donde quedaría excluida toda forma de génesis creadora. Una conciencia que se exprese solo a partir de formas estereotipadas, por más bellas que sean, sería una conciencia ignorante de las heridas y la enfermedad, una conciencia desarraigada del pasado y cerrada al futuro, una conciencia de donde no emergería ningún arte, ninguna ciencia, ninguna cultura. Como en el cuento de Andersen *El traje nuevo del emperador*,^{N. de la T. 2} la conciencia estaría desnuda, sin que se lo admita. Estaríamos entonces, jugando a una manifestación de inocencia más o menos bastarda e infantil, disfrazada de conciencia para el circo o la vidriera.

La realidad es que, desde los comienzos, el *Adán nacido de la tierra* y la *Eva nacida de una costilla de Adán* han vivido dentro de sí y entre ellos, un gran desgarró. Una dicotomía entre lo que dictaba el instinto y lo que deseaba la mente, entre su deseo de eternidad y su deseo de terminar de una vez por todas con las frustraciones y los sufrimientos de su vida regulada, entre un movimiento de repliegue obstinado sobre sí mismos y un movimiento de apertura que posibilitaría todos los descubri-

mientos y todas las aventuras. No hay conciencia sino a partir del conflicto, a partir de la falta, del desgarró, y esa conciencia es la que se expresa en el cuerpo humano, cuyo modelado así, ofrece una exacta representación.

La herida de María

¿Qué ha sufrido María en la parte inferior de su cuerpo, en su sexo, para que nos muestre solo la superior? Y encima, una parte superior que parece lidiar con la urgencia de una protección.[...] *no quiero hacer, dice ella, un cuerpo humano convencional.* ¿Temerá que al modelar un cuerpo como los demás, se esté exponiendo una vez más, a aquello que casi la destruye? Ante los viejos modelos que sojuzgaron a la mujer, volvieron estéril el suelo y quebrantaron al niño desde su nacimiento, ¿soñará ella con una nueva forma? Entonces, ella aplasta la vieja forma y vuelve a la bola original. ¿Y qué hace? ¿Cómo procede para asegurarse que la nueva forma le sea beneficiosa? Trabaja arduamente, presiona, amasa. Pone la parte de afuera de la masa hacia adentro, deja hacer a sus manos. A partir del centro de la esfera, despliega una cabeza y dos alas que enrolla hacia adelante sin cerrar. Las alas devienen en brazos, posteriormente, una caja torácica. A todo esto, ofrece una base horizontal, afirma la forma para darle sustento.

El anuncio de una nueva vida

Los motivos que surgen del modelado de María nos remiten al relato de la Anunciación,⁸⁰ que se encuentra en el Nuevo Testamento. En ambos casos, se trata de:

- un ser alado (ángel o pájaro) que evoca la dimensión espiritual;

80- Lucas, 1, 26-38.

- una actitud de apertura, centrada en la interioridad (la respuesta de la virgen María al arcángel Gabriel: «Hágase conmigo conforme tu palabra», el espacio anterior de la estatuilla abierto);
- el deseo de un ser que no sea convencional (niño divino o figura que no representa un cuerpo humano común), y que manifiestamente, procede del *Sí Mismo* (Dios, centro sólido);
- una presencia tranquilizadora («...el ángel dice: “no temas María”... », la manta protectora) versus una potencial amenaza (niño amenazado de muerte por Herodes, atentado a la integridad personal, herida sexual).

El niño psíquico que va a nacer no tendrá nada que temer: será protegido. Una madre velará por él, envolviéndolo con su manta. El niño podrá también, contar con el apoyo de su padre, «columna» viva que estará tras él, como «un desconocido que muestra el camino».⁸¹ El niño se llamará Emanuel, *se sentirá bien con* su madre y su padre, en la relación de tres, del núcleo familiar. Por el momento, el niño está aún en gestación. Su cabeza no es más que un esbozo, y sus miembros indiferenciados, aunque contenidos en la forma. María piensa en ese niño interior, ella «medita en su corazón».⁸² Un espacio *virgen* se abrió en ella.

Se comprende ahora, aquí, la figura de la madre, que asocio con la determinación consciente de María de apropiarse de su nuevo *yo* (el niño interior), en gestación psíquica. Y asocio la figura del padre con la «columna» de la que habla hacia el final de su relato, columna vertebral que corresponde a la fuerza masculina, que ella está en vías de integrar.⁸³

81- Expresión de Nietzsche, ya citada.

82- Lucas, 2,19.

83- Recordamos la hipótesis enunciada acerca de la experiencia de Elizabeth.

Justo después de haber redactado estas líneas, en las que asocio el nombre de Emanuel a la situación del niño que *sentirá bien con su madre y con su padre*, interrumpí momentáneamente, la tarea para hacer un mandado. Al retornar, pasé a recoger mi correo, y encontré en mi buzón, una nota de María acompañada por una magnífica reproducción de un ícono ruso que data del siglo XV, titulado «Trinidad». En ese ícono, tres ángeles meditan sobre una mesa. En el centro de la mesa, se halla un gran cáliz, dentro del cual hay una forma de color rojo difícil de identificar, pero que sin dudas, sería vino. Pensamos naturalmente, en el sacramento de la eucaristía,⁸⁴ que está en el corazón del ritual cristiano.



Icono de la Trinidad de Andrej Rublev

84- Ver JUNG, C. G., «Le symbole de la transsubstantiation dans la messe» en *Les racines de la conscience*, *op. cit.*, pp. 207-326.

Esta *sincronicidad*⁸⁵ sigue siendo sorprendente ya que, en ese mismo momento, me estaba preguntando cómo recibiría María, la autora de la estatuilla, los comentarios que yo había formulado. ¿Constituirían un reflejo fiel de su experiencia interior? En la breve nota que acompaña a la reproducción del ícono, me recuerda el motivo del triángulo que ella había reconocido en su modelado, y me pregunta si puedo recomendarle alguna lectura que trate ese motivo. Le indicaré el estudio del tema de la Trinidad,⁸⁶ en el cual Jung deduce toda la dinámica del proceso de psicogénesis, de los números uno a cuatro.

b. Goldmundo, el caballero agotado: búsqueda y conquista, carne y espíritu, pasión y culpabilidad

El héroe es héroe porque en cada dificultad de la vida, puede percibir la resistencia para alcanzar la meta prohibida, y combate esa resistencia con toda su pasión que lo lleva hacia el tesoro difícilmente asequible o imposible de alcanzar; esta pasión paraliza y mata al hombre común.

C. G. Jung

Relato de la experiencia

Ablando la masa, haciéndola rodar y dándole la forma de un chorizo que me hace pensar en un pene muy, muy largo. Luego, empiezo a modelar el cuerpo, comenzando por la cabeza. El tórax

85- Término utilizado por Jung para designar la correspondencia significativa entre un evento interior (la interrogación acerca María) y un evento externo (la carta de María). Ver JUNG, C. G., *Synchronicity et Paracelsia*, Paris, Albin Michel, 1988.

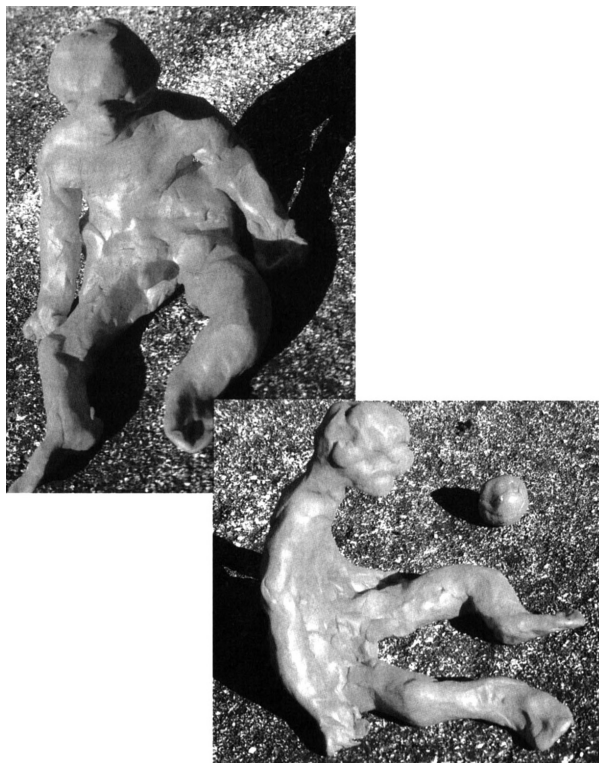
86- JUNG, C. G., «*A psychological Approach to the Dogma of the Trinity*», en *Psychologie et Religion, East and West*, C. W. , vol. 11, Princeton, University Press, 1977, pp. 109-200.

que hago es chato, y el cuello, desmesuradamente largo, casi más largo que el tórax. Hago un pene en erección. Al final, pongo sentada a la estatuilla. Cuando la miro, una vez que tengo los ojos abiertos, me gustaría mejorarla.

Poco tiempo después del seminario en el que hicimos la experiencia del modelado, encontré por casualidad, el libro de Narciso y Goldmundo de Hermann Hesse. Había olvidado que alguien me había regalado ese libro. Lo leí y me gustó mucho.

Narciso admiraba a Goldmundo por su sensibilidad, su pasión, por el amor, su intuición, el coraje que había tenido al dejarse conducir por la fuerza de sus instintos, por lo vinculado a la materia, al cuerpo, a la femineidad. Pero, Narciso se prohibía todo eso con la finalidad de acercarse al espíritu, a aquello que consideraba superior a él. De hecho, había elegido vivir retirado de la sociedad, con el objetivo de expiar los pecados de la carne, que tenía muy presentes, y que Goldmundo, a su manera, representaba.

A veces, experimento la sensación de estar acosado por un fuerte sentimiento de culpabilidad, cuyo origen ignoro. Me impongo a mí mismo reglas represivas, pero cuando me siento sanado, un sentimiento de omnipotencia se instala en mí. Movidito por las fuerzas de mis instintos, voy en busca del amor del otro, de la Madre... hasta que caigo de mi caballo. No lo sé... pero esas pulsiones son la vida, que atraviesa mis venas, y fluye al exterior de mi piel.



Comentarios

Es notoria la inmensa diferencia entre el modelado de María y el de Goldmundo. En primer lugar, en lo que respecta al procedimiento. Goldmundo no habla de sentir la masa dura en el centro, de trabajarla, de apretarla, amasarla o darla vuelta; él más bien, la ablanda, y la enrolla. Y luego, en lugar de poner lo de afuera hacia adentro, opera, aparentemente, en sentido contrario, del interior hacia el exterior. Al hablar de sus pulsiones, de las que da cuenta el sexo erecto, él dirá: *...esas pulsiones son la vida que atraviesa mis venas, y fluye al exterior de mi piel*. En la estatuilla de María, el acento está colocado en la vida interior, que debe proteger, a nivel de la caja torácica. Todo está orientado hacia el centro. Los miembros que podrían tender hacia la realidad exterior son, por así decir, inexistentes. La cabeza, que

se despliega del torso, está apenas diferenciada de él. Por el contrario, en la figura de Goldmundo, la vida parece casi ausente del tórax achatado. Aquí, el viento ha soplado por otro lado, en las extremidades: se centró en la cabeza, en la que tiene una sola idea fija: encontrar a una mujer para amar. Se centró en los brazos y en las piernas, musculosos y articulados, todo lo necesario para correr hacia ella, tomarla y abrazarla. Se centró en su sexo, y, súbitamente, la tierra entera se transformó para Goldmundo, en un cuerpo femenino, en un surco para penetrar.

La búsqueda del *ánimus* y del *ánima*

Durante la noche del 17 de marzo de 1902, en un barco que debe conducirla desde Nueva York a Europa, Miss Frank Miller, se va a acostar. A pesar de estar muy cansada, no logra dormirse. Igualmente, cierra los ojos, con la sensación de que algo le será comunicado. Le parece que estas palabras se repiten en su interior: «Habla, Señor, porque tu servidora te escucha. Abre, tú mismo, mis oídos». Una cabeza de esfinge aparece en su campo visual, para desvanecerse súbitamente, y ser reemplazada por la imagen de un azteca. Ella puede discernir todos los detalles. Tiene la mano abierta con dedos anchos, está armado y lleva sobre la cabeza un penacho de plumas característico de los pueblos originarios de América. El nombre *Chi-wan-to-pel*, sílaba por sílaba, se formó en su mente. Enseguida, cambia la escena. Ve a *Chi-wan-to-pel* sobre un caballo, galopando por el bosque, proveniente del sur. Está cubierto por una manta de colores vivos, rojo, azul y blanco. Finalmente, *Chi-wan-to-pel* se quita la montura, y pronuncia el siguiente discurso:

«Al final de la columna dorsal de este continente, en el extremo de las tierras bajas, deambulé durante cientos de lunas, luego de haber abandonado el palacio de mi padre, siempre persiguiendo el anhelo de encontrar a aquella que me comprenda.

Con joyas, tenté a muchas mujeres; con besos, intenté arrancar el secreto de sus corazones; con actos de proeza, conquisté su admiración [...] Desgraciadamente, no hubo ninguna que me comprendiera, que se pareciera a mí, o que tuviera un alma gemela de la mía. Ninguna de todas ellas, que conociera mi alma, ninguna que pudiera leer mi pensamiento ni mucho menos. ¡Ninguna capaz de buscar conmigo las cumbres luminosas, o de deletrear conmigo la sobrehumana palabra Amor».⁸⁷

Este relato de Miss Frank Miller fue extraído de un texto publicado en 1906 por Théodore Flourouy, en la revista *Archives de psychologie*. Jung se inspira en este breve texto de unas quince páginas, para redactar su famosa *Métamorphoses et symboles de la libido*⁸⁸ (1912), que contribuyó a su ruptura con Freud. Esencialmente, las *Métamorphoses* dan cuenta de las etapas que un individuo debe atravesar para liberarse del dominio de la *imago* materna. ¿Quién es este *Chi-wan-to-pel* que se introduce tan drásticamente, en la intimidad de Miss Miller, sino la clara exteriorización de su *ánimus*? Ante la falta de toma de conciencia de su alma masculina, y al no estar lo suficientemente liberada de la influencia paterna, no puede vivir con su *ánimus* ni con sus representantes exteriores de otra manera que no sea de un modo simbiótico. En efecto, fonéticamente, *Chi-wan-to-pel* se revela como aquel con quien ella-desea-fusionarse (*She-wants-to-pell*⁸⁹). Inversamente, en el alma del héroe, surgirá la imagen

87- JUNG, C. G., *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*, op. cit., pp. 508-509.

88- La obra *Métamorphoses de l'âme et ses symboles* (1955) es una versión bastante modificada de las primeras *Métamorphoses* publicadas en francés en 1925, que actualmente son prácticamente inhallables. Esta versión original fue felizmente, agregada a *Collectes works* bajo el título *Psychology of the Unconscious, A Study of Transformations and Symbolisms of the Libido*, Princeton (New Jersey), C.W. b, Bollingen Series XX, Princeton University Press, 1991.

89- Esta asociación fonética resulta verosímil, toda vez que sabemos que Miss Miller era norteamericana y que ella tiene esta visión viajando en

de la bien-amada, que será la única capaz de comprenderlo (en sentido etimológico: *comprehendere*, «asir», o sea, tomar con). En esta visión hipnagógica de Miss Miller, el azteca presintiendo la imposibilidad de realizar la unión de su sueño, exclamará en el delirio del sufrimiento: «Ah ¡ella me comprenderá! *-ja-ni.wa-ma*, *-ja-ni.wa-ma*, ¡tú me comprenderás!»⁹⁰ Ahora bien, en ese nombre, que el héroe da al objeto sublime de su búsqueda, se encuentra, como es fácil de observar, a la vez, lo que es proyectado en el objeto (*janiwama* = *ánima* = alma femenina del héroe) y la figura que ejerce también un dominio peligroso sobre el alma del héroe (*janiwama janiwama* = *mama* = la madre).

La estatuilla de Goldmundo expresa de manera notable, una condición psíquica análoga a la del héroe de Miss Miller, en el momento en que se da cuenta que es en vano continuar la búsqueda en el exterior de aquello que demanda ser comprendido e integrado como figura intrapsíquica. Abatido, deprimido, al borde de la desesperación, se encuentra desde entonces, acorralado por la necesidad de no proyectar más su alma sobre los cuerpos infinitamente deseables de las mujeres. Esto solo será posible en la medida en que el héroe consienta vivir el duelo de la relación de dependencia afectiva con su madre:

«...el alma de Goldmundo estaba totalmente penetrada y marcada, cual impronta, por esa puerilidad de la vida errante, por el carácter femenino de su origen materno, por su rebeldía contra la ley y la razón, su abandono al suceder de las cosas, su secreta y constante familiaridad con la muerte».⁹¹

el barco que la llevaba de Nueva York a Ginebra, para comenzar sus estudios.

90- JUNG, C. G., *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*, op. cit., p. 715.

91- HESSE, H., *Narcisse y Goldmund*, op. cit., p. 202.

Un día, para alivianarse de su pasado, cambiar de vida, el Goldmundo de Hesse siente la necesidad de confesarse. Luego de haber encontrado un monje que acepta oír su confesión, se recoge ante el altar y alzando sus ojos, percibe un rayo de sol que ilumina una escultura de madera de la Virgen:

«...graciosamente inclinada, en una actitud de ternura [...] por encima de la boca dolorida, sus ojos lo miraban, bajo el arco gracioso de la frente; todo esto era tan vivo, tan bello, tan pleno de vida interior, tan pleno de alma, que creyó no haber visto jamás nada igual. No se cansaba de contemplar el encanto natural del movimiento del cuello; tenía la impresión de ver la realización de aquello que tantas veces había percibido y vislumbrado en sus sueños, aquello a lo que su corazón tanto había aspirado».⁹²

Habiendo averiguado el nombre del maestro que había expresado en esa figura de la Madre de Dios, ese dolor supremo y esa suprema voluptuosidad, que a veces se puede ver, vivido de la misma manera, en una mujer pariendo, fue a buscar a ese maestro con la esperanza de convertirse en su aprendiz. Atento a la solicitud de Goldmundo, pero sin entusiasmo, el maestro (Niklaus) le preguntó: «¿Has modelado alguna vez, en arcilla o cera?» E inmediatamente, Goldmundo recuerda un sueño que

92- HESSE, H., *Narcisse y Goldmund*, *op.cit.*, p. 154. Con la lectura de este pasaje, pienso en el relato de la primera experiencia con la que Jung asocia su propia noción de ánima: «Durante la ausencia de mi madre, nuestra sirvienta se ocupó también de mí. Todavía sé cómo ella me tomaba en sus brazos, y cómo yo posaba mi cabeza sobre su hombro. Ella tenía el cabello negro y la tez cetrina; era muy distinta de mi madre. Recuerdo las raíces de su cabello y su cuello con la piel fuertemente pigmentada, y sus orejas. Eso me parecía tan extraño, y sin embargo, tan singularmente familiar. Tenía la impresión que pertenecía a mi familia, pero únicamente a mí, y que de alguna manera, que me era incomprensible, ella se vinculaba a cosas misteriosas que yo no lograba comprender». *Ma vie*, *op. cit.*, p. 27.

había tenido una vez, hace mucho tiempo: él modelaba pequeñas estatuillas en arcilla...⁹³

Sobre el suelo, en la tierra, cerca de la estatuilla de Goldmundo, aprendiz de eutonía, se encuentra una esfera de masa con un surco que la atraviesa en el centro. ¿Qué prevalecerá en él, la pulsión de vida o la pulsión de muerte? Él tiene cerca, la materia para crear, una obra que concluir, un alma femenina que incorporar, una carne de su carne para reconocer como propia, a fin de reencontrar el gusto por la vida.

c. Roseblanche, la mujer chamán que se pudo ver en pedazos. El miedo de reabrir grandes heridas dolorosas

Su cuerpo, memoria terriblemente fiel, no cesaba de recordar aquello que su yo psíquico se esforzaba por olvidar.

Geneviève Guy-Gillet

Descripción de la experiencia

Es notorio que Roseblanche desea una masa blanca para modelar. Desde el comienzo, una brisa de pánico parece soplar en ella. Angustiada, hace una pausa. Luego, se aboca a la tarea, esforzándose, aparentemente, por continuar. Modela una cabeza, dos brazos y dos piernas. La pierna izquierda quiere desprenderse. Ella parece querer arrancarla, pero se contiene.

Después de otra pausa, arranca las piernas y los brazos, y los tira al suelo. Reinicia con una masa más pequeña: cabeza, brazos, piernas. Parece querer arrancar los miembros también, pero no lo hace.

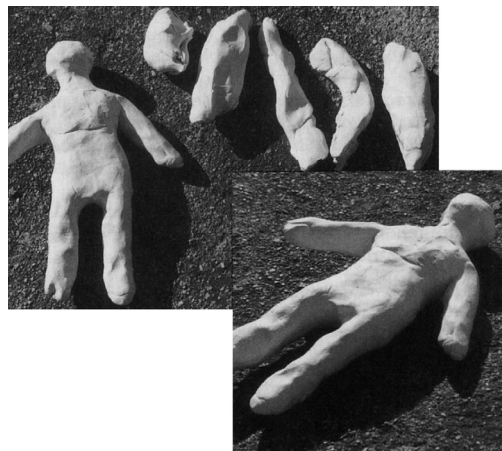
93- HESSE, H., *Narcisse y Goldmund*, op.cit., pp. 158-159.

Agrega un poco de masa al tórax, sin duda porque lo encuentra demasiado chato. Finalmente, abre los ojos, y nos dice estar sorprendida de no ver un ser mutilado, sino una pequeña figura, un poquito torcida, sí, pero simpática. Está contenta pero se sorprende de ver un surco justo arriba de su pecho.

¿Cuál puede ser el significado de ese surco? ¿Qué hubiera pasado si hubiera seguido arrancando los miembros? ¿Esta sensación que surge de mi estatuilla, podría estar vinculada a mi anorexia? Estas son las únicas preguntas que Roseblanche formula respecto de su modelado, las únicas palabras que pronunciará antes volver al silencio.

Comentarios

La piel de Roseblanche se distingue apenas del color de la masa que eligió para hacer su modelado. Un rosado muy discreto nos indica que la sangre nunca se retiró totalmente del contacto con el exterior, al que percibía duro y frío. En la intimidad de las células de su cuerpo, Roseblanche, recordaba su primer contacto con el mundo. Tomando la teta, en el seno de su madre, había levantado los ojos con esperanza de leer en su mirada, la palabra vivificante: «Te amo, y eres lo que más amo en este mundo». La palabra jamás llegó. Solo hubiera podido provenir de un ser cálido, intensamente presente. Hubiera podido provenir de un alma. La Palabra solo puede provenir de la carne viva. Pero, la carne de su progenitora estaba muerta, o casi... Digamos que estaba ausente. Esa carne era inquieta, absorbida por cualquier otra cosa; estaba ocupada en otro lado.



Las fuentes arquetípicas de la historia de Roseblanche: el cuento de Blancanieves

Roseblanche recordará siempre la mirada hostil que la recibió en su nacimiento. Lo recordará siempre por el espantoso dolor que sintió desde ese mismo momento, en el centro de su pecho. Paralizada de horror, no pudo siquiera gritar. Luego, nada más, solo una sensación de frío corriéndole por la piel, y un irresistible deseo de morir. Obviamente, no siguió ese impulso...

Roseblanche continúa viva, pero con la muerte dentro de su alma.

«Espejito, espejito, dime ¿quién es la más bella del Reino?»⁹⁴

Cuando la madre o madrastra pueden existir para el niño solamente en la medida en que se sienten las más bellas significa que en sus vidas, ningún amor las ha convertido en reinas: no queda nada, por consiguiente, más que el odio del que Blancanieves, y también Roseblanche, fueron objeto. Para la madre narcisista, ver a un otro que se desarrolla delante de ella es in-

94- GRIMM, J. y W., «Blanca Nieves» en *Les contes*, París, Flammarion, 1967, p. 309.

soportable. Al crecer, afirmarse, ganar autonomía y brillo, un niño es una especie de espejo que acentúa por contraste, todas las pretensiones de esa madre. De repente, los rasgos seductores de la madrastra se endurecen, su dulce voz se vuelve ronca y sus impulsos amorosos amenazan ahora, con romperlo todo. ¡Momentos de verdad, implacables que forjan a la madrastra!

«Tomarás a la niña y la llevarás lejos, al bosque: no quiero verla delante de mis ojos. La matarás, y me traerás su hígado y sus pulmones como prueba.»

Roseblanche había perdido el apetito. Cuando cedía a la insistencia de su entorno y aceptaba tragar un poco de alimento, enseguida lo vomitaba. Es que el alimento tenía feo gusto o estaba envenenado. En todo caso, Roseblanche no tenía el hígado que debía tener para poder asimilarlo. Y adelgazó visiblemente. Se hizo lo más discreta posible para pasar desapercibida. Y cuando alguien exasperado le insiste para que hable, entonces, hay que aguzar el oído porque apenas logra abrir la boca para dejar salir un sutil hilo de voz. No deseaba decir lo que le pasaba, lo que había vivido, lo que había sentido. Y aunque lo deseara, no podía. Hablar exige mucho aire, Blanca Nieves no tenía los pulmones que necesitaba. Al ver su pecho inmóvil, tieso parecía incluso que había dejado de respirar. Habría llegado sin duda, al punto de no comer más ni respirar, si no se hubiera encontrado un día, en el extremo de la soledad y el colmo de la desesperación. Supo entonces, que tenía que despejarse, alejarse de ese entorno donde estaba muriendo de a poco, y encontrar a cualquier precio, otro lugar donde comenzar una nueva vida.

«Comenzó a correr, lastimándose con espinas y piedras puntiagudas, viendo saltar animales salvajes cerca de ella, que la rozaban, pero no le hacían daño. Corrió tanto como pudo con sus pequeños pies, avanzando y cuando caía la noche, ya exhausta, divisó una casita muy pequeña, y entró para descansar.»

Roseblanche arrancó las viejas piernas y los viejos brazos... los tiró al suelo, y...recomenzó a modelar una estatuilla más pequeña.

«Todo era tan pequeño en esa casa de miniatura, pero tan limpio y encantador, que era increíble. Había una pequeña mesa que ya estaba puesta, con su mantel blanco y siete sillitas; delante de cada una, sus cubiertos: cuchillito, tenedorcito, cucharita y vasito.»

Ya halló un nuevo hogar, un lugar donde la niña —que una vez, había debido para sobrevivir, encerrarse en un ataúd de vidrio y aislarse de toda sensación— podría respirar plenamente, y jugar. Roseblanche tiene mucho hambre y una sed terrible. El proceso de su segundo nacimiento ha comenzado, y con él, el de su individuación. Cabeza, brazos y piernas...separa masa, luego agrega al tórax, que considera chato. ¿Qué verá Roseblanche una vez que ha terminado de modelar su nueva estatuilla, y abra los ojos para mirarla como se mira a un espejo? ¿Un ser mutilado semejante al que ella se había convertido bajo la mirada de su madre? No, lo que descubre es «una pequeña figura», familiar, un poquito torcida, sí, pero simpática. ¡Ella podría vivir entera!

¿Qué pensar de ese surco justo en el centro del pecho, que aún no puede ser el de una mujer? Y además, ¿qué hacer con los cinco miembros que yacen cerca de la nueva estatuilla? Abrir el surco sería abrir las viejas heridas dolorosas, y no se siente aún lista para hacerlo; está aún muy frágil. Ya llegará el momento. Entre tanto, se ocupará de reintegrar una a una, todas esas partes que tuvo que arrancar de sí misma, para poder acceder a su núcleo, a su esencia, a su centro. Se hará los pies, las manos, cinco dedos para poder aferrarse a lo real, al humus, a lo humano; cinco miembros (dos brazos, dos piernas y la cabeza) que aspiran a ser activos, en la comunidad humana.

En sus estudios acerca del proceso de transformación psíquica, tal como se ilustra en los textos alquímicos y en otros textos de carácter religioso, Jung ha puesto en evidencia el motivo del desmembramiento que da lugar al nacimiento de un nuevo ser, manifestación del hombre interior. De allí, que en las celebraciones de los misterios dionisiacos, el dios era dividido en partes antes de devenir en espíritu indivisible. La verdadera solidez psíquica no puede nacer sino, de severas experiencias de fragmentación o de división interior. Así fue también, en el caso del dios egipcio Osiris, cuyo cuerpo fue escindido en pedazos, antes que su madre, Isis, los uniera nuevamente, con ayuda de Anubis.⁹⁵

La experiencia simbólica del desmembramiento fue igualmente descrita de manera sorprendente, en el texto de la primera visión de Zósimo, filósofo de la naturaleza y alquimista del siglo III:

«Hablando estas cosas me dormí [...] y escuché una voz desde lo alto que decía: “[...] es el sacerdote que me renueva *quitando la densidad de mi cuerpo*, y consagrado por necesidad, me realizo como espíritu”.⁹⁶ [...] Alguien vino en la mañana temprano, con mucha prisa, fue más fuerte que yo, y me atravesó con su espada y me desmembró [...] y juntó mis huesos y mi carne, y los hizo arder en el fuego de la sanación hasta que, con el cuerpo transformado, aprendí a ser espíritu. Y ese es mi suplicio intolerable. “Y como aún me seguía hablando y yo lo obligaba a hacerlo, sus ojos se eyectaron de sangre, y *vomitó sus tripas*. Y vi cómo se convertía en un hombre muy pequeño

95- JUNG, C. G., *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*, op. cit., p. 395.

96- El resaltado es mío: *quitando la densidad del cuerpo* para ser reconocido en su valor profundo, interior; vomitar la carne para liberar el espíritu; perder una parte de sí mismo, convertirse en un hombre pequeño para recuperar «el niño», «el núcleo» de su ser y vivir un segundo nacimiento.

(enano, homúnculo), que *había perdido una parte de sí mismo* (un hombre disminuido o reducido)”.⁹⁷

La interpretación literal de tal visión, aparentemente bárbara, como la aplicación de una terapéutica exclusivamente coercitiva a personas que padecen anorexia (forzarlas a comer) revelan una ignorancia lamentable de la finalidad intrínseca del proceso de transformación que se está llevando a cabo tanto en uno como en otro. Los médicos que prescriben maquinalmente esos tratamientos, sin consideración por el alma sufriente, son muestra de tal ignorancia. Los gurúes, tales como los de la Orden del Templo Solar, pudieron haber tenido igualmente, esa ignorancia, al haber llevado a sus seguidores, hombres, mujeres y niños, a un suicidio colectivo.⁹⁸ Prometían a sus adeptos, la transformación espiritual por medio del sometimiento del cuerpo a un tratamiento con fuego. En el primer caso, se desprecia del alma, principio vivo del cuerpo, y en el otro caso –según palabras de Buda– se desprecia el cuerpo, «consciente y dotado de una inteligencia, dentro de la cual se encuentra el mundo y su crecimiento, y su declinación, y el camino que lleva a su superación». En ambos casos, se muestra una soberbia desmedida (*hybris*). Se adopta una actitud que, bajo el dominio de un deseo inconsciente de omnipotencia, no tolera el lento, doloroso y a veces, humillante proceso de maduración, que solo puede tener lugar en un cuerpo habitado, aunque sea mortal y limitado.

97- Citado en JUNG, C. G. , *Les racines de la conscience*, París, Buchet-Chastel, 1971, pp. 241-242.

98- Hago alusión al drama acaecido en 1995, bajo la influencia de Luc Jouret y Joseph Di Mambro, líderes de la Orden del Templo Solar. Ironía del destino: ese drama sucedió en Suiza, en el mismo país donde Jung consagró tanto esfuerzo a esclarecer desde el enfoque psicológico, estas dinámicas, que al no ser comprendidas y asimiladas, conducen inevitablemente, a semejantes aberraciones.

Los estudios de Mircea Eliade sobre chamanismo demuestran, igualmente, que la fragmentación del cuerpo y la renovación de órganos constituían el motivo central en los rituales iniciáticos de la tradición chamánica, motivo que corre a la par de esa capacidad que debían desarrollar de aprender a sentirse como esqueleto.⁹⁹ Al despertar, un hechicero amazulu cuenta a sus amigos:

«Hoy, mi cuerpo está destrozado. Soñé que varias personas me estaban matando. Escapé, no sé bien cómo. En mi sueño, una parte de mi cuerpo experimentaba diferentes sensaciones de otro. Mi cuerpo ya no es todo, el mismo».¹⁰⁰

Aquel o aquella que haya logrado superar esas experiencias transformadoras, llegando al fin, a reunir y reintegrar todos sus fragmentos, podrá más fácilmente, en consecuencia, ayudar a otros a vencer pruebas semejantes. Habrá hecho lo que hay que hacer para volverse entero, para realizarse.

d. La bella Helena, que se siente *bien mujer*. El lado oscuro o el *detrás de escena*.

Relato de la experiencia

La masa está fría. La amaso. Por momentos, con rabia. Hago un gran chorizo, lo enrolló, luego, la transformo en un placa más o menos circular. Aplasto la masa para que se extienda. Me da placer sentir fluir la masa, cada vez más blanda, entre las yemas de los dedos. Tengo ganas de seguir buscando formas con mis dedos, cuando me acuerdo la consigna del trabajo: ya es tiempo, hay que hacer una estatuilla, un cuerpo humano. Y en vez de enrollar mi pizza por los extremos hasta unirlos (que es lo que quieren hacer mis de-

99- Recordemos aquí «La experiencia corporal del *Sí Mismo*», relatada por Gerda Alexander (ver pp. 243-248).

100- ELIADE, M., *Le chamanisme et les techniques de extase*, Paris, Payot, 1968, p. 61.

dos), la aprieto formando un chorizo del espesor y largo requeridos, necesarios como para armar la estatuilla.

Comienzo por la cabeza y el cuello. No sé bien cómo hice, pero lo importante era que mi figura estuviera bien proporcionada. Con mis dedos, verifiqué la relación de los brazos con el torso, las caderas y los muslos. Busqué situar las rodillas en su lugar, y la posición de los pies debía ser la de una persona acostada. Le puse senos levantados y firmes... Cuando un pedazo de masa se desprendió, la dividí en dos e hice dos orejas, que coloqué a cada lado de la cabeza, grandes y salientes.

Al abrir los ojos, vi una estatuilla en general, bien proporcionada pero, como si fuera un esbozo, sin alisar, sin terminar. No tuve inconveniente en resistirme a la tentación de terminarlo. Ya estaba bastante idealizada así, con la cintura bien fina y sus senos bien elevados. Sus pies grandes me gustaron, y su posición es la misma que la mía al tenderme de espaldas. La estatuilla me parece bien apoyada en el suelo. Sus orejas le dan un aire extraño. Me despiertan un interrogante. ¿Son auténticas o simplemente de wishful thinking?¹⁰¹ Me reconforta asociarlas a mi aspiración de estar dispuesta a la escucha de los otros.

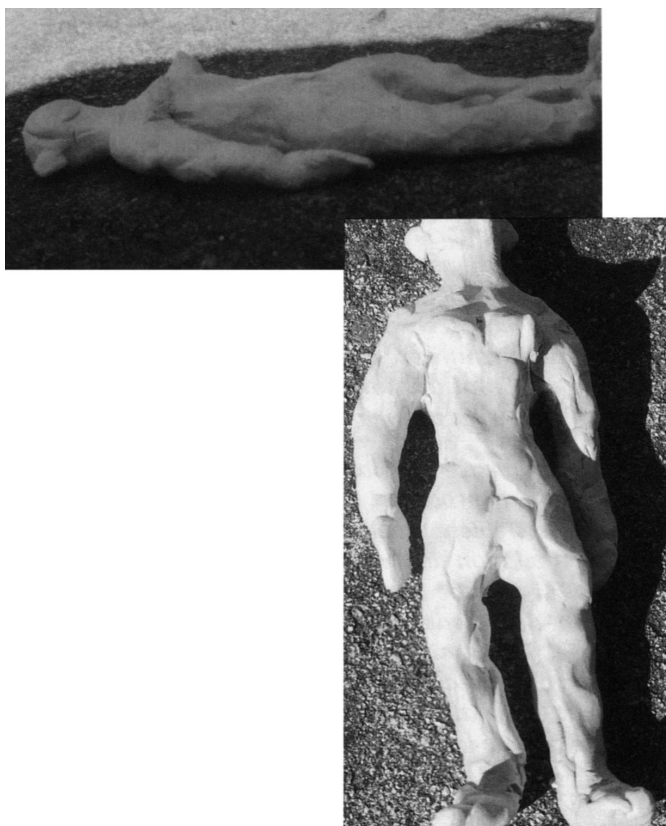
Me cuesta escuchar e incluso aceptar los comentarios de los demás¹⁰² ¡Los senos! Sí, me siento bien mujer pero, lo que los demás ven es que modelé una Barbie, que se ve rústica por falta de terminación. ¡Las orejas, estilo E.T.! Lo ven bien, son de caricatura. No son reales, tienen un aire bizarro porque son nuevas en la escena. La cabeza y los brazos están vueltos hacia el suelo. Ahí, ante las opiniones, me siento herida, incluso enojada. Luego, los comentarios pasan, y me queda un trasfondo como un oleaje de tristeza o de vulnerabilidad, que me atraviesa de manera intermitente. Esa

101- Tendencia a tomar los deseos como realidad.

102- Se refiere a los comentarios realizados por sus compañeros y compañeras de formación.

sensación no tiene nombre ni causa aparente. Son justamente el detrás de escena (Barbie), y me pertenecen. La eutonía me permite dejarlas surgir. Cada vez me da menos miedo. Me digo a mí misma que un día comprenderé lo que sucedía, o lo que está sucediendo. Pero, para encontrar las palabras para expresarlo, hay que permitirse vivir esas sensaciones / emociones, sin encerrarlas con explicaciones. Ellas deben encontrar su propio camino hacia las palabras. Mientras tanto, no me agrada que me digan todo eso en la cara.

Al día siguiente, ya no me gusta más mi estatuilla. Parece aislada, la única de color amarillo, un feo amarillo sucio. Y encima, está rígida... lloro sobre ella. Lloro. Y a la tarde, algo se calma dentro de mí. Me nutre el amor que circuló en el grupo. Y descubro el amor en mí.



Comentarios

Helena amasa con rabia la pasta, la enrolla, la aprieta. Le causa placer sentir fluir la masa cada vez más blanda, entre la yema de sus dedos. Ella arma finalmente, un chorizo de espesor y longitud adecuados como para armar una estatuilla. Esta vez, da la impresión de estar ante alguien que se siente bien en su piel, que arremete la vida, que consigue lo que anhela, que goza. Considerando lo que hace con la masa, se diría que nada puede resistirse a ella; está resuelta a transformar al otro, siguiendo sus deseos: por momentos, un chorizo fálico, por otros, una placa circular / pizza, pasa del yang al yin de la noche a la mañana. Sabe ser activa (amasa, enrolla, pellizca, aprieta) y al mismo tiempo, se entrega a una bella receptividad... Cuando un trozo de masa se desprende, saca provecho, haciendo las dos orejas grandes y salientes. Y luego, cuando, al escuchar las observaciones que se hacen de su estatuilla, afloran los sentimientos de tristeza y vulnerabilidad; los deja salir, diciendo que algún día ellos *hallarán su propio camino hacia las palabras*, pero lo que por el momento es importante es *dejar vivir a esas sensaciones / emociones, sin encerrarlas con explicaciones*.

Helena ha utilizado toda la masa, con ella ha realizado una figura bien formada. Su estatuilla tiene manos, pies, orejas, boca. Está bien proporcionada, y tiene buen apoyo en el suelo. La relación entre brazos y torso, caderas y muslos es de lo mejor. Las rodillas en su lugar, y la posición de los pies corresponde a la suya cuando está acostada de espaldas. Y luego, los senos se ven turgentes y firmes ¡son los senos de una mujer que se siente bien mujer!

Helena de Troya o el dolor que se requiere para acceder a la belleza interior

Helena recuerda los tiempos en los que, siendo considerada la más bella del mundo, tenía como pretendientes a todos los príncipes de Grecia. Tenía belleza, podía entonces elegir a aquel que más le gustara: el más fuerte, el más rico, el más poderoso. Había elegido a Menelao, a quien todos envidiaban por estar a su lado, compartiendo su intimidad. Pero, Menelao no le era suficiente, y con ayuda de Afrodita, no había dudado en ser también, «la única» de Teseo, de Aquiles, de Deifobo y de Paris. ¿No fue acaso por causa de ella que todos los habitantes de Troya debieron soportar durante diez años, esa horrible guerra que libraron los griegos para devolverla a Menelao? Pero ella, la más bella, «de senos turgentes y firmes», ella, estaba por encima de todo. Sabía que su perturbadora belleza la salvaría de cualquier paso en falso. Muchas veces lo había comprobado. Ante cualquiera que deseara levantar la mano o la espada sobre ella para vengarse, solo le bastaba desabrocharse la blusa y mostrarse semidesnuda... Enseguida, esas manos caían, y solo deseaban hacerse tiernas y cariñosas.¹⁰³ Era, para ellos, la «mujer eterna», para quien, cualquier hombre hubiera tomado prestadas las palabras de Rilke, para cortejarla:

Apaga mis ojos: igual puedo verte
 Tapa mis orejas: puedo escucharte
 Y aún sin pies, puedo ir hacia ti
 Y aún sin boca, puedo invocarte
 Arráncame los brazos: puedo tomarte
 Con mi corazón como con una mano
 Desgárrame el corazón: y mi cerebro latirá

103- Pienso en los versos de George Brassens cantautor francés, en su canción, *La fessée* «¿Se ha dado cuenta usted que tengo un lindo trasero? Y mi mano vengadora volvió a caer, vencida».

Y aún si haces un brasero con mi cerebro
Te llevaré en mi sangre.¹⁰⁴

Pero este dominio que ejercía sobre el corazón de los hombres, desgraciadamente, se desmoronó. Era esperable que sucediera; más adelante, en su largo camino, ella doblaría el recodo, y se precipitaría al lado oscuro, al «detrás de escena».

Recuerda, porque ahora, se cuestiona. Ella, que estaba impecable con sus bellas proporciones, su talle fino y sus preciosos senos, se da cuenta que en verdad, no era más que «un esbozo, sin alisar, sin terminar». Y luego, con sus «grandes orejas», descubre que le «cuesta escuchar e incluso aceptar los comentarios de los demás». Entonces, se pregunta si su escucha es realmente auténtica, o no es más que una expresión de deseos. Está enojada. Se trata a sí misma de «Barbie», por lo ridícula y falsa que se siente al poner el énfasis en su apariencia física. Ella, la radiante, la que podía encender el fuego del deseo en las pupilas de los hombres, hoy, se siente sola y sucia. Y el oro que se esperaba hallar en ella, en el contacto con su piel y dentro de su vientre, ese oro divino, se revela ser no más que una ilusión, de un feo amarillo. Se siente avergonzada, no se atreve a levantar la vista, su cabeza y sus brazos «están vueltos hacia el suelo». Está triste. Ya no se ama.

Ahora, llora. Sensibilizados por lo que ella siente en este momento, se le podría decir: «Helena, ahora estás más bella de lo que jamás has estado... Eres bella en tus imperfecciones, en tus interrogantes, en tus dudas. Eres bella por tu fuego, tus desbordes, tus miedos. Eres bella en tu vulnerabilidad, en todo lo extraño en ti, y en lo que escapa a los modelos, a los criterios o categorías. Eres bella por tus aspiraciones, por tus ideales, por el camino a las palabras que hallarás. Eres bella, Helena, en la

104- RILKE, R. M., «Le libre d'Heures», citado por Lou Andreas Salomé en *Ma Vie*, PUF, 1985, pp. 141-142.

verdad de tu lado luminoso, y tu lado oscuro. Eres bella por todo lo que nace en ti, por la serenidad que crece en ti, al final del día, por todo el nuevo amor que te alimenta y por el cual resplandesces. Eres bella. Eres humana. ¡Eso es!»

e. Sarah, el embrión que deseaba vivir. La vida no es el Jardín del Edén

Como en la evolución del embrión se rastrean las etapas de la prehistoria, el espíritu atraviesa también, una serie de estadios prehistóricos. La principal tarea de los sueños es traer a nuestra memoria, esa prehistoria y el mundo de nuestra infancia, al nivel de los instintos más primitivos. Esa memoria tiene, como dijo Freud hace mucho tiempo, un efecto terapéutico notable.

C. G. Jung

Relato de la experiencia

Lunes. *Hay que hacer un cuerpo humano. No sé hasta dónde llegará esta historia. ¿Necesitaremos imágenes, también? ¿Y si no surgen? [...] Salgo, porque no puedo permanecer aquí; vuelvo porque no puedo huir. Hago algo que pueda parecerse a un torso. No sé ni dónde ni cómo ponerle la cabeza, los brazos y las piernas, hago los pies. Al final, vuelvo a meter todo dentro del bloque de masa. Esa cosa no puede vivir.*

Martes. *Soñé que estaba en un túnel, que no tenía salida. Solo había una entrada, y todo a lo largo, haces de luz que provenían de un faro ubicado en el exterior y por encima del túnel. (Fin del sueño.) Necesito un cuerpo, también. Al mediodía, salgo con un trozo de masa para modelar. Voy debajo de un árbol, porque cuando no se encuentra lugar entre los humanos, hay que ir a preguntarle a los árboles. Hago primero, un embrión. Está todo plegado, pero tiene*

dos brazos, dos piernas, dos manos y dos pies. No sé si sabe vivir. Me siento sola, como dentro de una cuna, que es una jaula bien calefaccionada con máquinas y tubos entre las máquinas, y me dan alimento que tiene feo sabor, en una habitación fría, blanca con demasiada luz y demasiados bebés.

Tengo que hacer la estatuilla. Para sobrevivir. Tiene que ser una mujer, con un sacro, dos orejas y tres ojos. Y todo un cuerpo para poder usar todo eso. Y para vivir. Ella (la estatuilla) tiene una fisura en su pelvis. Me hace pensar en mi pelvis, en mi sexualidad de la que abusaron antes de que pudiera existir. ¿Por qué aparece siempre, esa historia? Es la tercera vez. Primero la recordé durante mi psicoterapia, que de hecho, terminó en ese momento. Entonces, sabía que tenía que aceptarlo, y decirme que eso pertenecía al pasado. Y luego, tan en el pasado estaba, que cuando regresó haciendo un tratamiento con Esther [una eutonista], no me acordé que ya lo había recordado otra vez. Con Esther, fue el descenso al infierno, de a dos, y el fin del dolor que me acompañaba desde siempre. Después, me dije que eso pertenecía al pasado, y que debía olvidarlo. Pero a veces, el pasado es un eterno presente.

Al final de la tarde, dije (delante del grupo), que había hecho una estatuilla y que la mostraría al día siguiente, si era posible. Soy incapaz de seguir las consignas como todo el mundo. Primero, la estatuilla debía hablarme a mí sola, aisladamente.

Miércoles. Mis estatuillas están aquí. Me señalan que remiten a algo arcaico. Eso me complace. Marcel cuenta la historia de Jung y su caja de lápices. Habla también de Florencia, una paciente que, como yo, procuraba para protegerse, no obedecer las consignas. [...] Necesito aferrarme a los haces de luz, para salir del túnel. Por encima, está la eutonía. Es por la eutonía que me voy a reconciliar con la vida, voy a volver a conectar con un sentido que hace vivir. La vida no es el jardín del Edén, pero sí, algo posible, que tiene un sentido y que podemos amar. Debo conservar mi estatuilla, ella me

ayudará. Es como si fuera mi inconsciente que no puedo llevar solo dentro de mí; él tiene que estar también fuera de mí.

Jueves. Helena, mi compañera, me ofrece un estuche para lápices y una caja en forma de corazón. Buen alimento. Paso toda la noche con la historia de Florencia. Gracias, Florencia.

Viernes. Por primera vez, acepto que mis estatuillas sean fotografiadas y analizadas sin perderlas. Las voy a recuperar, pero aún no les tomaron las fotos. La mujer arcaica está dentro del estuche de lápices, y hay que unir sus brazos, sus piernas y su cabeza al tronco. El embrión estará al lado, dentro de la caja con forma de corazón. Hay que desplegarlo para que muestre sus brazos y piernas. Y hay que utilizar el resto de la masa para unir las figuras.



Comentarios

Psicogénesis del retorno a la vida de una mujer abusada antes de haber podido existir

*Primer relato.*¹⁰⁵ Para Sarah, hacer una estatuilla es cuestión de vida o muerte pero, como Roseblache, teme no poder lograrlo. Peor aún: al principio, renuncia. Sale de la sala, por la incomodidad que siente ante los demás, que parecen estar respondiendo a la consigna adecuadamente. ¿Acaso espera que la vaya a buscar y la invite a volver? Siento que no debo intervenir de ese modo. La dejo hacer, aún cuando esto podría interferir

105- Las palabras que Sarah anota en su diario, y que evoca en su relato, la alusión que hace al «jardín del Edén» me llevan a pensar en el texto del Génesis acerca de la creación del mundo: primer día, segundo día, etc. Me inspiré en esta presentación del texto bíblico para articular mis comentarios: primer relato, segundo relato.

en la continuidad de nuestro trabajo. En ese momento, es necesario que ella se sienta libre, libre de iniciar o no un proceso de creación. Veo que regresa. Ella claramente, decidió no huir, aun cuando todo esto parece resultarle infinitamente doloroso. ¿Qué está viviendo interiormente, que la inhibe tanto, en este punto? Se sienta en un rincón, con aire sombrío. Y he aquí, que toma un trozo de masa para modelar, y le da la forma elemental de un tronco. Luego, desgaja de esa forma; dos pequeños muñones, que podrían convertirse en pies, pero...ella se interrumpe. No continuará. Aplasta el tronco insipiente, y regresa la masa a su lugar original, al bloque de masa para modelar. Del *Adâma*, nada saldrá hoy.

Segundo relato. Sarah tiene un sueño, esa noche. Sueña que está en un túnel, que solo tiene una entrada, pero no salida, como un embrión que se siente fijo y prisionero en un útero o en una incubadora. Para comprender lo que estaba viviendo, para esclarecer ese espacio de tinieblas en el que siempre se había desarrollado, un espacio en el que se sentía enjaulada, con máquinas y tubos entre las máquinas, se debe valer de los «haces de luz» provenientes de un faro, que se halla en el exterior. Para tener un cuerpo, debe retornar a sus orígenes, y allí, nacer desde lo alto.¹⁰⁶

A la hora en el que el sol está en el zenit, Sarah va afuera, llevando un trozo de masa para modelar. Como Adán, como Eva, como todos aquellos que dentro de la sangre, sienten fluir la savia, se dirige debajo de un árbol «bueno para comer, agradable a los ojos [...] codiciable para adquirir sabiduría.»¹⁰⁷ Hace un embrión, ¿podrá él sobrevivir?

La herida original. Luego de haber modelado el embrión, Sarah siente la necesidad de hacer otra estatuilla. Aquí, surge

106- Expresión utilizada por Jesús, cuando habla con Nicodemo acerca de la necesidad de «nacer del agua y del Espíritu». Juan, 3, 3-7.

107- Génesis, 3,6.

una pequeña mujer (homúnculo), cuyo parecido a ciertas figuras prehistóricas es asombroso.

El pequeño esbozo de mujer arcaica que Sarah modeló, tiene un sacro, dos orejas y tres ojos: un sacro¹⁰⁸ para dar a la pelvis, una base sacra, dos orejas para escuchar la palabra que confiere sentido, y tres ojos, de los cuales el tercer ojo –he aquí el ojo espiritual– le permitirá reconocer el camino de la salud en la realización del *Sí Mismo*.

Lo que es para Sarah sorprendente, es una fisura que percibe en su estatuilla, una fisura en la pelvis, que le hace pensar en su sexualidad herida. Provieniendo de una madre también abusada, ¿qué le sucederá al embrión si sobrevive?



Figura femenina de origen azteca.¹⁰⁹

108- En su obra *Le symbolisme du corps humain* (Ed. Dangles St. Jean de Braye [Francia], 1984, p. 224, Annik de Souzenelle nos enseña que en hebreo, el «hueso» es la palabra *Etsem*, forjada a partir de la raíz *Ets* que quiere decir «árbol». El «sacro», *Atsé*, es el árbol en germen.

109- Figura femenina de origen azteca. Al prestar atención a la masa que prolonga la cabeza de la estatuilla hacia lo alto, y que podría ser un turbante o un peinado trenzado, se observa un orificio que podría jus-

El segundo nacimiento. ¿Quién sabe que la Mujer antes de llamarse Eva, antes de llamarse María, antes de haber podido existir, quién sabe que la Mujer arcaica había sido herida? ¿Está esa fisura en la pelvis para testimoniarlo! Jesús, cuando descendió a los infiernos, lo hizo al vientre de su madre que había descendido –para, como dicen las sagradas escrituras, reconstruir el Templo¹¹⁰–. Quien es consciente de toda la hostilidad¹¹¹ de la cual la Mujer ha sido objeto en el curso de su historia, comprenderá también, su dolor. ¿Habría sido María también tomada con violencia, hasta sus entrañas? Entonces para sobrevivir, debía traer al mundo, poner fuera de ella, a aquel con quien había soñado, y llevado en su interior, durante mucho tiempo: ese niño, por medio de su palabra, sería como una luz en las tinieblas,¹¹² y por su acción, él sanaría la herida original.

La sanación del cuerpo-alma. Los antropólogos nos cuentan que al acercarse el hombre blanco a los indígenas por primera vez, éstos reaccionaban enérgicamente, al ver las fotografías que les habían tomado. Tenían la sensación de que esa cajita tenía el poder de tomarlos por completo, y despojarlos de sí mismos, al mantenerlos capturados en una película. La apropiación por otro de esa imagen de sí, sin su consentimiento, les provocaba un sentimiento de alienación y profanación de sus almas. A eso nos remite la reacción de Sarah ante mi propuesta de modelado:

Hay que hacer un cuerpo humano. No sé hasta dónde llegará esta historia. ¿Necesitaremos imágenes, también? ¿Y si no surgen?

He notado esta misma inquietud, durante mi práctica psicoterapéutica, al ser las personas convidadas a seguir la consigna analítica de «hable de lo que se le venga a la mente».

tamente asociarse al tercer ojo (el ojo espiritual), que Sarah representa con una marca en la parte alta de la cabeza de su propia figura.

110- Juan, 2,19-21.

111- Génesis 3,15.

112- Juan, 1, 5.

¿Y si no viene nada? Es lo que sucedía en el caso particular de Florencia, una paciente que atendí durante muchos años, que fue incapaz de respetar consigna alguna, durante todo su tratamiento. Hasta donde ella podía recordar, tenía siempre el sentimiento de haber sido, en el útero de su madre, un embrión que no tenía deseos de nacer. Este sentimiento era acompañado por la convicción de no haber sido un bebé deseado y de no haber tenido jamás, un lugar cómodo en el espacio familiar. Si dejaba salir sus emociones, corría el riesgo de ser invadida por un insoportable deseo de muerte. Haciendo lo mismo, Sarah estaba condenada a tomar contacto con un episodio traumático de su infancia, aparentemente marcado por un abuso sexual.

Cerca de un árbol, que debía recordarle el día en que alguien al tomarla, había transgredido la primera de las prohibiciones,¹¹³ Sarah llega a atravesar sus resistencias y a modelar un pequeño embrión. Pero, solo, en una cuna demasiado calefaccionada o en una habitación demasiado fría, es probable que el pequeño embrión no pueda sobrevivir. Entonces, le hace una madre, una madre herida, que debe sanarse para unirse al embrión y transmitirle el sano alimento que necesita para realizarse.

Con la ayuda de Helena, su aliada, Sarah se prepara para reunir a la madre arcaica y el embrión, para que un día, el niño pueda jugar libremente, en el vasto mundo.

Helena, mi compañera, me ofrece un estuche para lápices y una caja en forma de corazón. Buen alimento.

113- En su bellissimo libro *La divine origine* (París, Grasset et Pasquelle, 1993, p. 54), Marie Balmary interpreta la prohibición de comer de un solo y único árbol como la prohibición de comer «al otro» considerado y utilizado como objeto, en vez de un acercamiento al otro como sujeto.



Dentro de estuche de lápices, la mujer arcaica hallará las palabras para pronunciar su herida, y con esas palabras, encontrará su propio lenguaje. Dentro de la caja con forma de corazón, el embrión hallará el calor y la luz para desarrollarse; encontrará el amor que circulaba en el grupo, del cual Helena se nutrió, del que a su vez, Sarah podrá nutrirse.

En presencia de las figuras de Sarah, pensé en el pequeño hombrecito que Jung había tallado a los diez años, cuando atravesaba un momento particularmente difícil, de fragilidad, debido entre otras cosas a los cambios de humor de su padre colérico y a los episodios depresivos de su madre. Jung cuenta esta experiencia en su autobiografía, considerándolo un acontecimiento muy importante:

«...utilizaba por aquel entonces, un estuche de lápices amarillo laqueado, con una pequeña cerradura, como poseen los alumnos de la escuela primaria. En su interior, contenía otros objetos, una regla. En el extremo de la regla, tallé un pequeño hombrecillo de unos seis centímetros con levita, sombrero de copa y lustrosos zapatos. Lo pinté con tinta negra, lo separé de la regla cortándolo con una sierrita, y lo coloqué en el estuche donde le dispuse una camita. Le hice incluso un abrigo con

un trozo de lana. Le coloqué, además, un guijarro del Rhin liso, alargado y negruzco, al cual había pintado con acuarela de diferentes colores, de modo que quedaba dividida en dos partes, una superior y otra inferior. Esta piedra la llevé mucho tiempo en el bolsillo de mis pantalones. Esa era su piedra. Todo ello era para mí, un gran secreto [...] y no debía ser jamás develado, porque la seguridad de mi existencia dependía de ello».¹¹⁴

Jung cuenta que a menudo, subía al desván, donde había escondido al hombrecito, para contemplarlo. A su lado, dentro del estuche, colocaba las palabras que había escrito en un rollito de papel, utilizando una escritura secreta, durante las horas de clase. Fue mucho más tarde, a partir de los treinta y cinco años, que Jung pudo hallar semejanzas significativas entre esos rituales de su infancia y las prácticas arcaicas que parecían tener la función de proteger al individuo y mantener en él, la energía creativa, el sople de vida. A título de ejemplo, cita los escondites de piedra para el alma que fueron encontrados en Arlesheim (Suiza), y menciona también, los *churingas* de Australia. Además, quedó impactado por la correspondencia entre el hombrecito que había tallado y Telésforo, ese pequeño dios oculto de la antigüedad, que se puede ver en antiguas ilustraciones, al lado de Esculapio, dios de la medicina. En muchas de esas ilustraciones, se puede ver a Telésforo leyéndole a Esculapio, lo que está escrito en un rollo de papel. Relata, igualmente, el caso de los Cabiros, divinidades de la naturaleza, a menudo, representados bajo la forma de enanos, y cuyo culto se emparenta con el de la diosa-madre Deméter.

Ya sea que el niño sea rechazado o abandonado, tal como Edipo y Moisés, o que sea amenazado de muerte, como Jesús durante la huida a Egipto, o que sea odiado y mal alimentado como Blanca Nieves, o que sea amenazado sexualmente, el resultado es el mismo: su principio vital está dañado, su integri-

114- JUNG C. G., *Ma Vie*, Paris, Gallimard, 1970, pp. 40-43.

dad está quebrada, su alma herida está en peligro. Entonces, en lugar del espacio interior donde podría emerger y desplegarse el *Sí Mismo* del niño, se erige un vacío frío y oscuro.¹¹⁵ ¿Quién podría esperar que emerja una luz de ese mundo de tinieblas, y con ella, una palabra que reconforte y tranquilice?

La reintegración del alma al cuerpo como proceso de sanación

Edward B. Tylor fue el primero (1871) en estudiar esta antigua concepción que considera que la enfermedad se declara en el momento en que el individuo pierde su alma, sea porque ella se ha ido del cuerpo espontáneamente (durante un sueño por ejemplo), o en el momento de un accidente (como consecuencia de un momento de terror), o sea que haya sido robada por espíritus o hechiceros. Esta teoría de la enfermedad, que predominaba entre algunos de los pobladores más antiguos de la Tierra, suponía que el hombre portaba en sí, «una especie de dualidad, un alma-espíritu cuya presencia se requiere para llevar una vida normal.» Cuando el alma de cualquiera está extraviada, herida o separada del cuerpo, le correspondía al chamán sanador “rastrear el alma perdida en los infiernos, así como un cazador rastrea la presa en el mundo físico”. Si el chamán conseguía recuperar el alma perdida, la traía, y la reintegraba al cuerpo desposeído, curando así, la enfermedad.¹¹⁶

115- En su prefacio a *Freud et l'âme humaine* de Bruno Bettelheim (París, Robert Laffont, 1984, p. 30), Michèle Montrelay sugiere que si el niño autista de «la fortaleza vacía» ya no habla más, ya no se mueve, se volvió nada por completo, es que «privado del vacío que mueve, conmueve, en suma, que nos hace vivir, solo le queda una salida: construir un falso vacío, anulando la más humana de sus funciones». Para la autora, la tarea del terapeuta consiste entonces en «buscar con el niño, un vacío verdadero por medio del cual podrá restaurarse el alma».

116- ELLENBERGER, H. F., *À la découverte de l'inconscient*, op. cit., pp. 7-8.

La función simbólica de las figuras

Los trabajos de D. W. Winnicott permiten comprender, desde otro ángulo, el importante rol que juegan estas estatuillas. En la medida que el niño está rodeado de padres *suficientemente buenos* gracias a los cuales se provee de un espacio de seguridad, se ocupará espontáneamente, de investir a un objeto exterior de una *presencia* que le permitirá alejarse progresivamente de la dependencia, de la fusión con su madre. Desde entonces, una relación dinámica y fecunda se establece entre el mundo y él. El niño puede jugar, puede crear. En su calidad de objetos transicionales,¹¹⁷ las estatuillas de Sarah como la de María, la de Goldmundo, la de Roseblanche y la de Helena ejercen la función mediadora del símbolo (del griego *symbolon*, que significa poner junto, re-unir, religar lo que está separado). María, llamada a reunir lo alto y lo bajo de su cuerpo-alma, el ángel y la bestia; Goldmundo, que debía interiorizar el objeto externo de su búsqueda, conciliar la carne y el espíritu, integrar su ánima; Roseblanche, en pos de crear una persona entera con todos sus pedazos arrancados y acceder a su centro; Helena, integrando ahora su lado luminoso y su lado oscuro, la belleza y la fealdad de su persona, su campo de luz y su campo de sombra; Sarah, que a través de la eutonía, se reconcilia con la vida.

117- Utilizo de nuevo, este término de objeto transicional aportado por Winnicott, para designar los objetos (muñeca, peluche, mantita) que cargados afectivamente por el niño, le permitirán vivir la transición entre su condición fusional y su condición de ser separado. Ver: WINNICOTT, D.W. *Jeu et réalité*, París, Gaullimard, 1975, pp. 7-39.

Notas de la traductora al capítulo 5 «El modelado de un cuerpo humano. *Adâma*»

N.de la T 1 Por esa misma época, Jung comienza a escribir el *Libro Rojo*, que continuará por más de quince años, en el que incluye pinturas y textos, frutos de la exploración de su propio inconsciente, en contacto con el inconsciente colectivo. Él oculta esta obra por considerar que carecía de aval científico, y por ser algo personal; la misma, tras su fallecimiento es guardada por la familia, en una caja fuerte en Suiza. Los herederos se negaron a publicar el material, hasta el año 2001, cuando a instancias de Sonu Shandasami, historiador y asesor de los herederos en el manejo del material inédito, este material se da a conocer. En castellano, el *Libro Rojo* fue publicado en el año 2009, por la editorial El Hilo de Ariadna, con traducción del Dr. Bernardo Nante. Se considera que esta obra contiene el germen de toda su obra posterior, y aporta una nueva perspectiva para la interpretación de la misma. También, pone en tela de juicio los fundamentos de la psicología como ciencia, considerando que en el análisis del inconsciente, la psicología debe tomar la poesía, la analogía la metáfora, el arte, todo aquello que no sea denotativo...

N de la T 2 Es sabido que la literatura en general, y los cuentos en particular, han sido y son valioso material de interpretación psicológica. *El traje nuevo del Emperador* (también conocido como *El rey desnudo*) se publicó en 1837, y fue escrito por el danés Hans Christian Andersen (1805-1875).

Narra la historia de un rey muy presumido que gasta todo su dinero en trajes y telas muy caras, al que lo único que le importaba era vestir con elegancia; estaba siempre en el probador, y por ende descuidaba los asuntos del reino.

Un día llegaron a la ciudad dos farsantes que se hacían pasar por sastres, diciendo que ellos hacían los trajes más lindos, pero que lo sorprendente del asunto era que los tontos no podían ver esos atuendos; dicho de otra forma, según este par de falsarios, solo los inteligentes podían ver los vestidos. El rey pensó que si vistiera uno de esos trajes podría saber qué consejeros son listos y quiénes no. Así, el emperador envió a uno de sus pajes con una bolsa de oro para que le hiciera un traje de esos.

El rey enviaba emisarios al taller para ver cómo iba el asunto —donde estos pillos hacían que cosían, cortaban y medían cuando alguien venía, y dejaban luces encendidas para simular que trabajaban—, pero nadie quería admitir que no había ningún traje en el telar para no pasar por tonto y ser despedido.

La cosa avanzó hasta que el mismísimo rey fue a probarse el traje invisible, y para no pasar por tonto, además de darlo por bueno, condecoró a los pícaros sastres, e incluso desfiló en las calles de la ciudad, ante las loas de todo el pueblo —nadie quería pasar por tonto— hasta que, al llegar a la plaza principal, un niño exclamó «¡pero si no lleva nada!»; el padre pidió que escucharan la voz veraz de su inocente hijo, y todo el pueblo repitió la frase del niño «¡pero si no lleva nada!».

Y aunque el emperador se inquietó pues sabía que el pueblo tenía razón pues el rey estaba desnudo, siguió desfilando más altivo que antes, con sus ayudas de cámara sosteniendo la inexistente cola (cfr. ANDERSEN, H., *El traje nuevo del emperador*, Barcelona, Editorial Sol 90, 2005).

Andersen es autor de otros cuentos clásicos como *La sirenita* o *El patito feo*; sobre este último puede verse *Pateando al patito feo. Cuentos de hadas y psicoterapia*, del psicólogo junguiano Horacio Ejilevich Grimaldi (Buenos Aires, Prosa Editores, 2015).

6. Conclusión

*Tocaré a Dios en la Materia, solo cuando, como Jacob,
haya sido vencido por Él.*

Teilhard de Chardin

Del alma al cuerpo y del cuerpo al alma

Estamos hechos de modo tal que, aunque sea limitado nuestro saber, o parciales nuestras opciones, queremos obstinadamente, tener razón. La certeza nos sirve de muralla contra la angustia y la inseguridad. Seguros de nuestras pretensiones, nos pronunciamos. ¡Es lo justo! ¡Es insensato! A veces, tan convencidos de nuestros argumentos estamos, que osamos golpear la mesa, pelearnos. ¿Por qué no? Pero, ocurre que durante nuestros juegos intelectuales, una actitud, un gesto, una palabra tiene el efecto de una onda de fondo: nos eleva y proyecta sobre la orilla del alma. Para comprender entonces lo que nos sucede, «saber no es suficiente: hace falta ver, tocar, vivir presentes, beber la existencia caliente en el seno mismo de la Realidad».¹¹⁸

En tales circunstancias, es posible acceder a una profundidad paradójica de la realidad donde los componentes, en apariencia, opuestos y contradictorios, se trascienden.

Es solo a través de un extremo dolor que se alcanza la experiencia del *Sí Mismo*; es en ese momento, que sabemos que somos una entidad. Antes, podemos imaginar ser cualquiera —el Papa o Mussolini—, no necesariamente nosotros mismos.

118- TEILHARD DE CHARDIN, P., *Hymne de l' Univers*, Paris, Seuil, 1961, p. 104.

Luego, cuando se atraviesa la extraordinaria experiencia del *Sí Mismo*, no hay ilusión posible, se es exactamente lo que se es.¹¹⁹

La clave es entonces, no confinarnos solo a una fracción de nosotros mismos, ya sea cuerpo o espíritu. Sin embargo, vivir tal experiencia de nuestra totalidad exige un doble movimiento. He aquí un cuento de la tradición judía que lo ilustra maravillosamente:

Érase una vez, un grupo de médicos que estaban reunidos a fin de determinar cuál era la parte del cuerpo más importante para la vida. Luego de varias horas de discusión, como no lograban llegar a un acuerdo, decidieron consultar a un rabino. Cuando el rabino llegó, cada uno de los médicos quiso hacer valer su propio punto de vista. Para el primero, era obvio que era el *corazón* la parte más importante, ya que de él depende la vida del hombre. Para el segundo, no había dudas que era el *cerebro*, ya que si él, ni siquiera el mismo corazón puede latir. El tercero estaba convencido del error de sus dos colegas, porque para él, el estómago era sin dudas, la parte más vital: sin el estómago, no hay digestión, y sin poder digerir el alimento, el ser humano estaría condenado a la muerte. «¡No, dice con autoridad, el cuarto médico, son los pulmones los más importantes! Díganme, ¿cuánto tiempo podría vivir un hombre sin respirar?»

Impacientes por saber a quién el rabino daría la razón, los cuatro médicos lo observaron expectantes. Para su sorpresa, el rabino les dijo: «Ninguno de ustedes está en la verdad; en realidad hay solo dos vasos en el cuerpo que son importantes, pero ustedes no los conocen. El primero es el canal que une la

119- JUNG C. G., *Nietzsche's Zarathustra*. Notas del Seminario dado 1934-1939. Princeton (New Jersey), editado por James L. Jarrett, 2 vol., Bollingen Series XCIX, Princeton University Press. Traducido del inglés por Simone Rozenberg y publicado en los *Cahiers Jungiens de psychanalyse*, número 76, primavera, 1993, p. 92.

oreja al alma, y el segundo es otro canal que une el alma a la lengua».

Como nos sugiere este cuento, no son las partes del cuerpo –o su equivalente psíquico– lo esencial para la vida humana, sino más bien, las actitudes de escucha atenta y de expresión espontánea de la persona en su totalidad, evocadas por el «canal que une la oreja al alma» y el «canal que une el alma a la lengua.» La experiencia que lleva a la conciencia del *Sí Mismo* solo puede efectuarse a través de esos canales: del cuerpo al alma y del alma al cuerpo.

La toma de conciencia del *Sí Mismo* implica una pérdida momentánea de la conciencia racional, intelectual, aquella que ordena, construye, elabora, analiza, diseca, orienta, diferencia, disocia, reprime, rechaza, privilegia, separa, decreta y pretende transformar, dominar, domar, frenar.

La toma de conciencia del *Sí Mismo* requiere una disposición psíquica que no apele exclusivamente a lo mental, es decir, al orden, a la ley, a la lógica, a las alturas abstractas, a la pretensión de inmortalidad y a una voluntad de poder sobre las cosas de este mundo. Exige que consintamos buscar nuestros orígenes, en las oscuras profundidades, abisales de la carne y de la materia.

La toma de conciencia del *Sí Mismo* solo puede lograrse si el espíritu retorna a la escuela del instinto, si el ángel se deja fascinar por la bestia, como un niño que se sumerge en el terror sagrado, que le provoca ver los monstruos fascinantes que lo visitan en sus sueños y que recrea en sus fantasías diurnas.

La toma de conciencia del *Sí Mismo* es la obra del ser humano que, luego de haber sido impulsado fuera del seno de la madre y haber hecho, con dolor y sufrimiento, sus primeros pasos bajo la mirada imponente de su padre –mirada muchas veces, restrictiva, hostil y dominante–, se siente desfallecer bajo el resplandor de una luz cegadora y admite angustiado, que

no tiene fuerzas siquiera para avanzar un solo paso más. Retrocede, y luego, temeroso, se encuentra en la frontera de un mundo interior que presiente haber habitado alguna vez, pero del cual había eliminado todo recuerdo en su memoria, por las exigencias del mundo externo. En ese instante, temeroso y dubitativo, el espíritu humano se vuelve niño, y redescubre maravillado, lo que es esencialmente, en virtud de la madre. ¿Acaso en su soberbia, promovió la disociación hasta creer que poseía un cuerpo? En ese instante, por haber sido capaz de vivir la experiencia de las fuerzas abrumadoras del cuerpo y por haber sido literalmente, poseído, sabrá que antes de ser espíritu, es decir, hijo del padre, es, ante todo, en su origen arcaico, cuerpo, es decir, hijo de la madre. Comprenderá esto, verdaderamente, solo si logra, a través del tránsito doloroso del duelo de la identificación con uno u otra, interiorizar las representaciones internas dominantes.

La realización del *Sí Mismo* debe, necesariamente, pasar por el duelo de la fusión con la madre y por el de la identificación con el padre, duelos que se viven existencialmente como un pasaje de la vida a una muerte de sí, sin los cuales no puede tener lugar el nacimiento del individuo, nueva unidad autónoma, indivisible.

Este discurso, a la vez psicológico y mitológico, intenta dar cuenta de las raíces intangibles, pero no menos reales, de la experiencia concreta del ser humano. Si mis palabras suenan por momentos desconcertantes, vale recordar la primera pregunta que formulamos: «¿cuál es la parte del cuerpo más importante para la vida?»

Es esencial responder a esta pregunta, esencial saber que todo el cuerpo está habitado por el alma. ¿Cómo podríamos ayudar de otro modo, a alguien que pide un masaje, demanda ser tocado, reconfortado, mejor alimentado; a alguien que confiesa no amar a su cuerpo, tener vergüenza de él, que se siente

como dentro de una «piel de zapa» que quisiera tirar a la basura? Cuando estoy ante el cuerpo de un hombre o una mujer mutilado, replegado, a veces tenso al extremo, como a punto de estallar cuando ese cuerpo se agita al hablar, o por el contrario, cuando se refugia en el mutismo, confiesa de pronto, su incapacidad para gozar y para sufrir, su incapacidad para receptar las emociones básicas que determinan la vida, sin ser víctima de ellas; allí, debo recordar el alma en cada uno. El alma de donde proceden *Eros* y *Thánatos*, el amor y el odio, lo simbólico y lo diabólico, lo que une y lo que separa.

Jung cita en algún lugar de su obra, esta frase extraída de un texto alquímico: «¡Ningún árbol puede llegar al cielo, a menos que sus raíces lleguen al infierno». Jung entendía por infierno, no la interpretación de la teología cristiana, sino más bien lo que la palabra designaba en su sentido arcaico, a saber, la profundidad oscura de nuestro origen corporal. Es sin duda, a la conciencia de esa profundidad, a lo cual nos invita la eutonía, como fundamento primero de la experiencia del *Sí Mismo*.

Agradecimientos

Para que este libro salga a la luz, fueron necesarios el insistente estímulo de mi amigo Jean Désy, la inteligente, sensible y paciente asistencia de mi editora Francine Vernac, la generosa e indispensable contribución de numerosos alumnos y estudiantes de eutonía, así también como, hasta su partida, la eficaz presencia de Gerda Alexander. Hacia cada uno de ellos, me siento profundamente agradecido.

Mi más vivo agradecimiento va también, igualmente, hacia Sarah McNeil quien revisó y corrigió la versión inglesa del texto de Gerda Alexander. Asimismo, hacia Yvette Rostan y Albert Jatón, amigos de larga data en el campo de la formación de eutonistas.

Gracias a Roland Bourmeuf y a Alix Renaud, por haberme beneficiado de sus experiencias lingüísticas. Gracias a Jeannine Dumont y a Geneviève Dumas por haber, con paciencia e interés, brindado todos los cuidados necesarios a mi pequeño montón de textos, en los dominios de la editorial. Gracias igualmente, a Richard St-Pierre por su labor para el diseño de tapa, que resume a la vez, el espíritu de mi texto y el alma del modelado.

Debo decir también, que hay una historia detrás del origen de este libro, la de una suiza y un canadiense; ella, eutonista y él, psicoanalista. Ellos unieron sus destinos, concretaron sus sueños, y de cuya relación nació su querido hijo Benedict, como así también, este modesto ensayo. A ella, lo dedico.

Bibliografía

ALEXANDER, Gerda, *Eutony. The holistic Discovery of the Total Person*, New York, Félix Morrow Publisher, 1985.

ALEXANDER, Gerda. *L' Eutonie*, Paris, Tchou, 1996.

ANZIEU, Didier, *Le Moi-peau*, Paris, Dunod, 1985.

BALMARY, Marie, *La divine origine*, Paris, Grasset et Fasquelle, 1993.

BETTELHEIM, Bruno, *Freud et l'âme humaine*, Paris, Robert Laffont, 1984.

BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna et WINKLER, Anne Marie, *Pédagogie et thérapie en Eutonie Gerda Alexander*, Paris, Delachaux et Niestlé, S.A. Lausanne (Suiza), 1994.

TEILHARD DE CHARDIN, Pierre, *Hymne de l' Univers*, Paris, Seuil, 1961.

DEIKMAN, A. J., *The Observing Self*, Boston, Beacon Press, 1982.

DE SOUZENELLE, Annik, *Le symbolisme du corps humain*, St. Jean de Braye (Francia), Dangles, 1984.

ELIADE, Mircea, *Initiations, rites, sociétés secrètes*, Paris, Gallimard, 1959.

ELIADE, Mircea, *Le yoga de Patanjali*, Paris, Seuil, 1962.

ELLENBERGER, Henri F., *À la découverte de l'inconscient*, Villeurbanne (Francia), Simep, 1974.

VON FRANZ, Marie Louise. *A general characterization of the inferior function in Jung Typology*, Zürich, Spring Publications, 1975.

FREUD, Sigmund, *Sigmund Freud 's letters, the origins of Psychoanalysis*, New York, Basics Books, 1954.

GUY-GILLET, Geneviève, *La blessure de Narcisse*, Paris, Albin Michel, 1994.

GRIMM, Jacob y Wilhem, *Les contes*, Paris, Flammarion, 1967.

HERRIGEL, Eugen, *Le Zen dans l'art chevaleresque du Tir à l'Arc*, Paris, Debry Libre, 1970.

HESSE, Hermann, *Narcisse y Goldmund*, Paris, Calmann-Lévy, 1972.

HILLMAN, James, *Le mythe de la psychanalyse*, Paris, Imago (Payot), 1977.

ILLICH, Yvan, *Némesis médicale*, Paris, Seuil, 1975.

JAFFÉ, Aniela, *From de Last Years of C. G. Jung*, London (Great Britain), Hodder y Stoughton, 1972.

JUNG, Carl Gustav et KERÉNYI, Karl, *Introduction à l'essence de la mythologie*, Paris, Petit Bibliothèque Payot, 1968.

JUNG, Carl Gustav, *Aion. Études sur la phénoménologie du soi*, Paris, Albin Michel, 1983.

JUNG, Carl Gustav, *Commentaire sur le Mystère de la Felur d'or*, Paris, Albin Michel, 1979.

JUNG, Carl Gustav, *L'Âme et le soi*, Paris, Albin Michel, 1990.

JUNG, Carl Gustav, «Commentaires sur le Kundalini Yoga» et «Face à face», parus dans *Carl Gustav Jung*, Paris, l'Herne, 1984.

JUNG, Carl Gustav, «Entretiens avec C.G.Jung», paru dans *Cahiers de Psychologie Jungienne*, Paris, numéro 6, 1975.

JUNG, Carl Gustav, *La dialectique du moi et de l'inconscient*, Paris, Gallimard, 1964.

JUNG, Carl Gustav, *L'homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont, 1964.

JUNG, Carl Gustav, *L'homme à la découverte de son âme*, Paris, Albin Michel, 1994.

JUNG, Carl Gustav, *La guérison psychologique*, Genève, Georg et Cie, 1970.

JUNG, Carl Gustav, *Les racines de la conscience*, Paris, Bouchet-Chastel, 1971.

JUNG, Carl Gustav, *Les types psychologiques*, Ginebra, Georg et Cie, 1968.

JUNG, Carl Gustav, *Ma vie*, Paris, Gallimard, 1970.

JUNG, Carl Gustav, *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*, Genève, Georg et Cie, 1953.

JUNG, Carl Gustav, *Nietzsche's Zarathustra, Notes on the Seminar given in 1934-1939*, Edited by James L. Jarret, 2 vol., Bollingen Series XCIX, Princeton (New Jersey), Princeton University Press, 1988.

JUNG, Carl Gustav, *Présent et avenir*, Paris, Bouchet-Chastel, 1962.

JUNG, Carl Gustav, *Psychologie du transfert*, Paris, Albin Michel, 1980.

JUNG, Carl Gustav, *Psychologie de l'inconscient*, Genève, Georg et Cie, 1952.

JUNG, Carl Gustav, *Psychology and Religion, East and West*, C.W., vol.11, Princeton (New Jersey), Princeton University Press, 1977.

JUNG, Carl Gustav, *Syncronicité et Paracelsia*, Paris, Albin Michel, 1988.

NEUMANN, Erich, *The Great Mother*, Princeton (New Jersey), Princeton University Press, 1974.

NIETZSCHE, Frédéric, *Ainsi parlait Zarathoustra*, Paris, Gallimard, Coll. Idées, 1971.

RILKE, Rainer Maria, *Moment vécu dans Euvres en prose*, Paris, Édition de Claude David, Gallimard, «la Pleiade», 1993.

RILKE, Rainer Maria, *Euvres 2, Poésie*, Paris, Seuil, 1972.

WINNICOT, Donald, *Jeu et réalité*, Paris, Gallimard, 1975.

Selección de artículos, libros y documentos sobre eutonía

ALEXANDER, Gerda, *L' Eutonie*, Paris, Tchou, 1996.

ALEXANDER, Gerda, *Eutony. The holistic Discovery of the Total Person*, traducido del alemán. Great Neck (New York), Félix Morrow. Publicado, 1985.

ALEXANDER, Gerda, *Pédagogie de la détente* en «Éloges de la musique», número 8-9, mayo 1957.

ALEXANDER, Gerda, *Conditions physiques pour le sens du rythme, de la dynamique et pour l'exécution musicale*. Vienne, Congrès de l'ISME, 1957.

ALEXANDER, Gerda, «The importance of eutony in Music Education», en *Music Education*, número 11, Nedland Western (Australia), Departament of music, University of Western Australia, octubre 1972.

ALEXANDER, Gerda et Bartussek, A., *Méthodes de relaxation considérées comme moyen de lute contre la fatigue et comme facteur d'équilibre physique des travailleurs* en «CEGOS», section 10, 21 de octubre 1955.

ALEXANDER, Gerda et BRIEGHEL-MULLER, Gunna, *Eutonie*, en «Psychologie médicale» 14, 6, France, 198, pp. 911-913.

ALEXA», vol. 25, número 1, 1983.

ALEXANDER, Gerda, Morrow, Félix y Plum L., «Bones», en *Somatics*, vol.VI. número 2, 1987.

BERSIN, D. y ALEXANDER, Gerda, «An Interview with Gerda Alexander», en *Somatics*, Petaluma (California), Otoño, 1983.

BEX, Louise, «Le corps apprivoisé», en *Le Vif Express*, Belgique, septiembre, 1990.

BLUMENTHAL, Marion, «*Parallelen in Mythologie und in der Entwicklung des Bewusstseins*», *DEGGA*, Mitteilungen número 3, Anlages, Allemagne, Julio, 1975.

BRIEGHEL- MÜLLER, Gunna, *Eutonie et relaxation*, Neuchatel (Suisse), Delachaux et Niestlé, 1972.

BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna et WINKLER, Anne Marie, *Pédagogie et thérapie en Eutonie Gerda Alexander*, Paris, Delachaux et Niestlé, S.A. Lausanne (Suiza), 1994.

BROWN, I. y STUBER, U., *Eutonie Gerda Alexander: apprentissage somatique et prevention en musique*, en «Actes du Colloque Musique 1993», Cégeps en musiques de la province de Québec, 1994.

DEBELLE, Pierre, *Eutonie*, en «Hermes», Université de Louvain, 1968,1971.

DIGELMANN, Denisse, *L'eutonie de Gerda Alexander*, Paris, Scarabée, 1971.

DOURY-LAUDON, L., *Place et limites de la relaxation (Eutonie) en médecine du travail*, en «Excerpta Medica» números 71 y 76, 1964.

DUBEY, A.D., y GESTER, J.C., À propos de 30 cas de fibrosité primaire traités par l'eutonie, en «Revue Médicale Suisse Romande» número 108, 1988.

GUINAND, Marie-Claire, *De l'eutonie à la co-thérapie psychiatrique*, FIEGA 1990 y Reich ou Ferenzi en «Somatothérapies Hommes et perspectives», 1982.

GUINAND, M.C. y WULLIEMIER, F., *Eutonie et conscience corporelle* en «Psychologie médicale», vol. 9, número 8, 1977.

HEMSY de GAINZA, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires, Paidós, 1983.

JATON, Albert, *Des difficultés corporelles rencontrées par les instrumentistes et les chanteurs*, manuscrit, Céligny (Suisse), 1994.

KJELLRUP, M., *Bewusst mit dem Körper leben*, en «Spannungsausgleich durch Eutonie», München, Ehrenwirth Verlag, 1980.

MEUNIER-FROMENTI, Jacqueline, *Eutonie et pratiques corporelles pour tous*, Paris, Le Courrier du Livre, 1989.

PLUM, Lise, *Kinetic Study of Patients with Low Back Syndrome and its Therapeutic Consequences*, en «Proceedings of the 4th Medical International Congress Series», número 107, 1964.

ROSTAN, Yvette y colaboradores, *Eutonie et création. Un groupe de artistes découvre l'eutonie*, Genèveve, Vive-Fontaine, 1979.

ROUTA-LAGAROSSE, Jaqueline, *L'eutonie de Gerda Alexander ou le corps conscient au quotidien*, en «Les relaxations thérapeutiques aujourd'hui. Actes du 1er colloque international de relaxation», L'Harmattan tome II, 1987.

SCHMITT, O., *Réinvestissement corporel et troubles psychiatriques*, Thèse de doctorat en médecine, Strasbourg, Université Louis Pasteur, 1980.

SEIFERT, Michel, *Eutonie et arts du spectacle*, Mémoire de fin d'études, Belgique, Institut national des Arts du spectacle, 1982.

SCHAEFER-SACKMANN, Karine, Nombreux articles en particulier dans «DEGGA- Mitteilungen» (Revue périodique de l'Association allemande d'eutonie Gerda Alexander), Allemagne.

STUBER, U. et BROWN, I., *Guide pédagogique: MUS-12573, Eutonie 1*, École de musique, Université Laval, 1993.

VAN GAUWENBERGUE, *Vivre el pleine conscience-l'eutonie*, en «Le corps sensuel», Paris, Robert Laffont éditeur, 1987, pp.112-123.

VISHNIVETZ, Bertha, *On Eutonie Gerda Alexander. A Personal and Psychological Approach*, Thèse en psychologie, Université de Copenhague, 1984.

WINDELS, J., *Eutonie mit Kindern*, Kösel-Verlag, München, 1984.

Documentos colectivos

BALMER, F., Bex, L., Brieghel-Muller, G., Coursières, X., Le Bot, C., Eutonie Gerda-Alexander, *Dossier de présentation, Fédération Internationale d'Eutonie Gerda Alexander*, Suisse, 1990.

BERTE, R., De Coninck, J. L., *Le corps en Psychothérapie. Possibilités et limites des approches non verbales*, Association Belge d'Eutonie Gerda Alexander, 1986.

BROWN, L., Leclerc, N., Marceau, D., Michaud-Bouchard, C. , Divers articles de membres de l'Association Québécoise d'Eutonie Gerda Alexander, en «Option Santé», vol. 3 n° 1, sept./oct., 1991.

MURCIA, R., Weidmann, F., Bex, L., Grimm, J., Istace, B., De-belle, P., Brieghel-Muller, G., Schotte, J., *Le contact. Ses fondements et implications dans l'ouverture au monde*, Association Belge d'Eutonie Gerda Alexander, 1988.

SCHMITT, A., Montagner, H., Villanova, A., Murcia, R., Parlebas, P., Colliard, C., *Eutonie Gerda Alexander. Comptes rendus et Actes du colloque au Centre de rencontres internationales de l'Arbresle*, France, otoño, 1989.

Audiovisuales

STUBER, U., Brown, I., et Giguère, M., *Accorder le corps à la musique*, École de musique et Service multimedia de l'Université Laval, 1992.

ZOLTNICKA, Yves, *À la découverte du corporel*, France (disponible à la FIEGA).

Bibliografía de las notas de la traductora

ABBAGNANO, Nicola, *Diccionario de filosofía*, México, Fondo de Cultura Económica, 1993.

ALEXANDER, Gerda, *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979.

ANDERSEN, Hans, *El traje nuevo del emperador*, Barcelona, Editorial Sol 90, 2005.

ANZIEU, Didier, *El yo-piel*, España, Biblioteca Nueva, 1987.

CARPIO, Adolfo, *Principios de Filosofía*, Buenos Aires, Glauco, 1991.

CHEVALIER, Jean y GHEERBRANT, Alain, *Diccionario de los símbolos*, Barcelona, Herder, 2003.

EJILEVICH GRIMALDI, Horacio, *Pateando al patito feo. Cuentos de hadas y psicoterapia*, Buenos Aires, Prosa Editores, 2015.

HEMSY de GAINZA, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires, Paidós, 1983.

JACOBI, Jolande, *La psicología de C. G. Jung*, Madrid, Espasa Calpe, 1976.

JUNG, Carl Gustav, *Los complejos y el inconsciente*, Barcelona, Ediciones Atalaya, 1997.

JUNG, Carl Gustav, *Tipos Psicológicos*, tomos I y II, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1985.

JUNG, Carl Gustav, *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Barcelona, Paidós, 1971.

JUNG, Carl Gustav, *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Buenos Aires, Seix Barral, 2002.

JUNG, Carl Gustav, y WILHELM, Richard, *El secreto de la Flor de Oro. Un libro de la vida chino*, Buenos Aires, Paidós, 1961.

ODESSKY, Alejandro, *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, 2003.

RUBINO, Vicente, *Individuación*, Buenos Aires, Ripol Editores, 1990.

SHELDRAKE, Rupert, *La presencia del pasado. Resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza*, Barcelona, Kairós, 1990.

VISHNIVETZ, Berta, *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1996.

PARTE III

INTEGRACIÓN DE LA EUTONÍA Y LA PSICOLOGÍA ANALÍTICA

1. Aportes filosóficos para la integración de la eutonía y la psicología analítica (Jorge Daniel Mercado)*

*Gris, caro amigo, es toda teoría, y verde el dorado
árbol de la vida.*¹

(Mefistófeles a un estudiante)

*¿Qué podrías tú, pobre diablo, dar? ¿Es que un espí-
ritu humano, en su sublime anhelo, fue comprendido
alguna vez por los de tu condición?*²

(Fausto a Mefistófeles)

*La tarea de nuestro tiempo consiste sin duda en sus-
tituir la mentalidad dilemática por una mentalidad
integradora, la filosofía del **absurdo** por la filosofía
del **sentido**.*³

(Alfonso López Quintás)

1- GOETHE, J. W., *Fausto*, Barcelona, Bruguera, 1984, p. 91.

2- *Ibidem*, p. 76.

3- LÓPEZ QUINTÁS, A., «Zubiri y la crisis el Hombre Actual», en *Re-
vista de la Sociedad Argentina de Filosofía*, Año VI, Nº 4-7, Córdoba,
1992, p. 161 (los resaltados son del autor).

Lo gris, lo aburrido, lo alejado de lo vital: a esto alude la primera de las frases citadas más arriba, que Goethe incluyó en su recreación de la célebre leyenda anónima de Fausto, clásica historia de pacto con el diablo; hoy se ha convertido casi en un clisé, y renace cada vez que alguien sostiene que «una cosa es la teoría y otra la práctica», para desacreditar lo teórico y ensalzar lo práctico. La escuchamos, en diferentes versiones, en boca de periodistas, comerciantes, amigos, vecinos y hasta a veces —extrañamente— en el ámbito académico. Desde una cátedra hasta una charla de café, el *leitmotiv* puede aparecer en el momento menos esperado.

Sin embargo, deberíamos al menos sospechar cuando advertimos que el escritor alemán pone el aserto en boca de Mefistófeles, tradicionalmente identificado con el engaño. ¿Es que la teoría es pura cháchara, retórica vacía? ¿La filosofía, y su egregio vástago, la ciencia, son una pura nada? ¿Más de dos milenios de elucubraciones humanas salidas de las mejores cabezas fueron en vano?

Si bien las distintas corrientes epistemológicas tienen su propia definición de «teoría» —y dejando constancia de que hay quienes atribuyen a la técnica la paternidad sobre la ciencia— hoy no quedan dudas de que las teorías son muy aplicables, como lo ejemplifica la energía atómica, campo donde la teoría precede a la práctica, a lo técnico.⁴ Pero no solo en la física se da esta relevancia: fue un psicólogo, Kurt Lewin, quien difundió la frase «nada más práctico que una buena teoría». Es que la teoría es, en muchos ámbitos, un fabuloso instrumento creado por el hombre para guiarnos en la realidad, un medio para orientarnos en la siempre incierta acción humana.

4- MERINO A., *Ciencia, filosofía y existencia*, Madrid, Encuentro Ediciones, 1987, pp. 148-149.

Acuerdo con quienes creen que «la filosofía es algo vivo, sustancial, o no es nada mejor que un álgebra para papanatas».¹ Es que, se quiera o no, la filosofía se mete con todo y con todos, aun con los que se creen muy lejos de ella, y no la ven a sus espaldas, detrás de sus mínimos actos diarios, corporizándose: «el hombre de mundo hispanoamericano, o el adolescente que entra en el mundo, tiene que darse cuenta del fardo invisible (...) de cuestiones filosóficas que arrastra en su tránsito mortal por la vida. El trato con el vecino, la política que se sigue, la relación con la mujer, etc., etc., todo es, en fin de cuentas, una cuestión filosófica para quien no disfruta de una fe religiosa, que son muchos. Y a los que disfrutan, tampoco les vendrá mal una racioncita de conciencia filosófica a los fines apaciguadores de la apologética (...).

»Todo hombre es un filósofo. Todo hombre tiene su propia filosofía de la vida y su especial concepción del universo. Además, su filosofía es importante, acaso mucho más importante de lo que él mismo piensa. Determina su trato de amigos y enemigos, su conducta cuando está solo y en sociedad, su actitud con respecto al propio hogar, a su trabajo y a su país, sus creencias religiosas, sus normas éticas, su adaptación social y su dicha personal».²

En suma: todos, de manera consciente o no, tenemos ideas que encaminan nuestro sendero, y también nuestra felicidad o infelicidad, pues *el malestar o el bienestar de nuestra vida depende, en buena medida, de la calidad de nuestros pensamientos*. Nos pueden encaminar o descaminar, ya que también las ideas pueden ser cantos de sirenas que nos hagan escuchar celestiales melodías pero, como contrapartida, nos obturen los oídos para los sonidos mundanos —que también existen y piden escucha—,

1- IMAZ, E., *Luz en la caverna, Introducción a la psicología y otros ensayos*, México, Fondo de Cultura Económica, 1951, p. 4.

2- *Ibidem*, pp. 5-6.

magas que nos encandilen con elevadas bellezas y nos cieguen para lo más obvio. Cuenta Platón que una sirvienta tracia se burló del filósofo Tales de Mileto –quien además de geómetra y matemático era, entre otras cosas, lo que hoy llamamos astrónomo– cuando cayó en un pozo por observar el cielo y no captar lo que tenía delante de sus narices.³ Pero esta luz intelectual que nos encandila igualmente puede hacernos ver en este mundo no solo lo evidente, sino relaciones que están más allá de lo visible: el mismo Tales fue quien, según contó Aristóteles, munido de conocimientos astronómicos, por la observación y la teoría supo en pleno invierno «ver», cuando todavía era invierno –esto es, antes de que ocurriese– la gran cosecha de aceitunas que se avecinaba, y tomó en fianza, con el poco dinero que tenía, todos los molinos de aceite de Mileto y Quíos, lo cual le costó muy poco, ya que no tenía ningún competidor. Llegado el momento de la cosecha, y como se deduce, muchos buscaban con urgencia estas prensas, que el filósofo arrendó al precio que quiso, ganando mucho dinero.⁴ Estas justas conjeturas, que permiten anticiparse a los hechos y preverlos, también lo llevaron en el 585 antes de nuestra era, a predecir un eclipse solar y hacerse famoso entre sus coetáneos, fenómeno que detuvo la guerra entre lidios y medos. Más allá de lo anecdótico de esta doble cara de Tales, podemos apreciar en el relato aristotélico –primer caso de monopolio documentado y protagonizado por, nada menos, que el padre de la filosofía– cómo se entronca lo práctico con lo teórico, cómo puede convivir en una misma persona, y cómo, si las circunstancias son propicias y existe la voluntad ¡hasta puede ser muy redituable esta combinación!

3- PLATÓN, «Teeteto», en *Diálogos V*, Madrid, Gredos, 1988, pp. 240-241. Para captar un poco más las consecuencias del sentido de la anécdota platónica ver 174a-175d (pp. 240-245).

4- ARISTÓTELES, *Política*, 1259a, Madrid, Gredos, 1988, pp. 77-78.

Es que, como el milesio, somos animales buscadores, que motorizados por el asombro, la duda y las posiciones vitales –*situaciones límites* o no–⁵ estamos atravesados por la incertidumbre, porque somos hijos de la escasez⁶ –incluida la del co-

- 5- La expresión *situación límite*, acuñada por Jaspers, es ya un lugar común en cursos y libros introductorios. Si bien es cierto que dichas situaciones son *a veces* y para *algunos* –no siempre ni para todos– un incentivo para filosofar, es evidente que la vida no se compone solo de situaciones tales como la muerte, el sufrimiento, la lucha, la culpa y similares. Hay vida fuera de los momentos críticos, momentos «neutros» –cronológicos, cuantitativos– y momentos donde la vida parece una fiesta– donde se vive un tiempo especial, cualitativo, *kairós*–, que también entran en la balanza, merecen análisis y pueden movernos a filosofar... o a poetizar –Borges es un buen ejemplo de ello–.

Por eso, se justifica la diferenciación que Otto Bollnow realiza entre los términos *posición* y *situación*, siendo el primero el género –aplicable a circunstancias ordinarias– y el segundo la especie –más apto para las crisis–. Este autor plantea una superación del existencialismo, y sostiene que *situación*, asociado por el existencialismo a la decisión que en circunstancias particulares impele, no describe los momentos de la vida donde no atravesamos una crisis. Cfr. Bollnow, O.F., *Filosofía de la esperanza. El problema de la superación del existencialismo*, Buenos Aires, Compañía General Fabril Editorial, 1962, pp. 41 y siguientes.

- 6- «El mismo mercado, o la economía –como estructura o reflexión teórica– no existirían si no hubiera escasez», escribió el sociólogo argentino Rubén Zorrilla, quien afirmó, con buenos argumentos, que todo orden social es una adaptación a esta escasez visceral con que nos enfrentamos al vivir; cfr. ZORRILLA, R., *Sociedad de alta complejidad. Capitalismo y socialismo*, Buenos Aires, Grupo Editor Latinoamericano, 2005, p. 164. Destaco que el término *mercado* –que no es una mala palabra– supone «intercambio», inclusive de los bienes más sublimes, como el amor, las ideas o el arte. En la medida que dicho intercambio sea libre, al momento de realizarlo, supone ganancias para todos los participantes –de lo contrario, no lo harían efectivo–. Cuando uno siente que pierde, deja la relación, sea comercial, amorosa, artística, etc. –reitero, si es libre–. Es decir, «cambiamos figuritas» movidos por la escasez de bienes materiales, espirituales y de todo tipo: este hecho evidente es el que reflejan los manuales de economía al sostener como principio que los bienes son escasos, de lo cual deriva que casi nada es gratis –el aire, esencial para la vida, no genera conflictos porque hasta ahora no es escaso, y por ende no es un valor–. De esto deriva que «la

nocimiento, que a veces genera incertidumbre y angustia—, y tratamos mediante teorías hasta de dar razones del Todo (del Ser), e inclusive de la Nada (del No-Ser) —como es el caso de la filosofía— o de una parte de lo que nos circunda —como hacen las ciencias, que por ello son llamadas «particulares»—, para seguir en el camino de la vida perseverando en nuestro ser, en nuestro «conato» —como ha dicho Spinoza—, en suma, se trata de seguir viviendo —impulso que según la mirada spinozista está en «toda cosa»—.⁷ Se trata de eso y de más: de ser posible, vivir mejor.

economía es la ciencia social que estudia la asignación de recursos escasos entre usos alternativos para satisfacer unas necesidades humanas que son ilimitadas» (FRANCH PARELLA, J., *Economía*, Buenos Aires, Unión Editorial, 2012, p. 11).

Y por eso se habla de la economía como ciencia social, porque, en amplio sentido, somos seres «de mercado», esto es, que necesitamos de los otros —quienes al limitarnos coadyuvan a constituirnos—, lo cual nos lleva a la cooperación para paliar nuestras carencias, sin estar seguros absolutamente de los resultados, porque toda *acción humana* siempre implica *incertidumbre* (es decir, escasez de conocimiento), y, claramente, tiene un *costo*, y no solo económico —psicológico, entre otros—; cfr. *Fundamentos de análisis económico*, de Alberto Benegas Lynch (h) (Buenos Aires, Abeledo-Perrot, 1994, p. 36). Es decir —y valga toda esta larga digresión por vigente—: que no se pague algo, no significa que no tenga un costo y por ende que otra persona —a menudo invisible para el que recibe la gratuidad— sea la que lo pague. Como sabemos desde el precioso *Banquete* de Platón, hay deseo porque hay carencia, escasez. Algunas de estas cuestiones básicas, elementales, son negadas por muchos —aun universitarios— con lo que son, según mi parecer, sofismas, que siguen generando daño y confusión. Desde mi óptica, los interesados sobre todo en el punto desde lo económico tienen en *La acción humana*, de Ludwig Mises y en *La economía en una lección*, de Henry Hazlitt, dos joyas imperdibles.

- 7- «Cada cosa, en cuanto está en ella, se esfuerza por perseverar en su ser» (SPINOZA, B., *Ética demostrada según el orden geométrico*, Madrid, Editorial Trotta, 2000, p. 132). Spinoza, en su intento de superar el dualismo cartesiano —que lo lleva a concebir una sola sustancia de infinitos atributos de los cuales solo conocemos dos, la extensión y el pensamiento, o, en términos de Descartes, *res extensa* y *res cogitans*—, ha hecho de este impulso que nos anima a vivir —«conato»— una

Claro está que, como todo medio –verbigracia, un pincel o un bolígrafo–, una teoría puede ser adecuada o inadecuada, «buena» o «mala», según fuere la pericia del creador o creadores al forjarla y chequearla –si buscamos fines instrumentales– con su necesario cotejo empírico.⁸ Lewin con su frase dejó claro que para ser práctica una teoría debe ser buena, aunque es innegable que también las hay malas; pero no por existir malas e imprácticas teorías médicas o físicas, los científicos dejan de tejer conjeturas para explicar y procurar predecir los fenómenos que aparecen, porque saben que eso sería, simplemente, la renuncia a hacer ciencia, la renuncia al imperativo de intentar saber –para algunos pensadores, como Aristóteles, imperativo visceral, constitutivo de nuestro ser–. Lo que distingue al arquitecto del albañil, al fin y al cabo, es que uno posee la teoría y otro no, no solo sabe el cómo sino también el porqué, la causa –y cuando esto no se da, no falla la ciencia, sino las instituciones que la imparten y forman profesionales–. Es el prestigio bien ganado por el saber científico –que tantas maravillas cotidianas nos regala– que convierte al arquitecto en «el primero de la obra» y el que hace que a la hora de edificar nuestra casa, sigamos confiando en él para dirigir y no tanto en un albañil, por más experto que fuere –dicho esto sin ánimo de desmerecer, porque ambos se

noción clave de su sistema filosófico. La esencia de toda cosa singular, incluido el hombre, es la tendencia a conservar y prolongar su existencia. El hecho aparentemente paradójico del suicidio plantea problemas interesantes pero que, sin embargo, pueden ser explicados desde su sistema, ya que ningún objeto puede agotar el deseo, pues este nos constituye esencialmente; cfr. COHEN AGREST, D., *El suicidio: deseo imposible, o la paradoja de la muerte voluntaria en Baruj Spinoza*, Buenos Aires, Ediciones del Signo, 2003. Sobre el particular, también puede leerse de la misma autora *Una cartografía de la Ética*, Buenos Aires, Eudeba, 2015, pp. 167-188.

- 8- Las ciencias, en última instancia, trabajan con juicios intuitivos, aun las que nos parecen más empíricas.

precisan, como espero quede claro al final, y también porque sabemos de malos arquitectos y excelentes albañiles—.

Solo basta apelar a un hipotético escenario de renuncia a lo teórico, para valorarlo en su cabal medida, como hizo el famoso filósofo de la ciencia Karl Popper cuando les pidió a sus alumnos que sacaran papel y lápiz, observaran con cuidado y anotasen lo que habían observado, ante el asombro de aquellos, que le preguntaron qué quería él que observaran. Lo que quería el epistemólogo era enseñarles prácticamente que sin un marco teórico la observación es imposible, absurda.

Así como carecer de datos empíricos hace al entendimiento vacío, carecer de teoría, de conceptos —parafraseando a Kant— es andar a ciegas, con ojos inútiles, o sin los anteojos necesarios para intentar «ver», o más precisamente, «mirar» con los ojos del intelecto, aprehender algo que nos permita conocer más, y por ende, algo que de alguna forma funcione, que tenga un correlato con «lo real» —el rol de nuestro aparato cognoscitivo en el acto de conocer es todo un tema aparte—. No por casualidad quien para muchos fue el mayor filósofo hispanoparlante ha dicho que el pensamiento es una función vital.⁹ Me refiero al, en mi opinión, genial José Ortega y Gasset, quien, dicho sea de paso, quería mucho a la Argentina —y quizás por eso la criticó, la pensó tanto—.

Como todo lo adoptado en sus orígenes por nosotros de manera libre y espontánea, como el lenguaje, el comercio o la moneda —que tanto se relacionan con el origen de la filosofía—, el *logos* devino del asombro ante la realidad, encabalgados en la necesidad de conocer ya no quién ha hecho el mundo —*problema cosmogónico*—, sino de qué está hecho el mundo —*problema cosmológico*, cuestión que incluso hoy trata de responder

9- ORTEGA Y GASSET, J., «El tema de nuestro tiempo» (1923), en *Obras completas*, tomo III. Madrid, Santillana Ediciones Generales, S.L. y Fundación José Ortega y Gasset, 2005, p. 579.

la física atómica actual—,¹⁰ un paso previo ineludible antes de «meter mano» —con suerte, exitosamente— en «eso» tan misterioso que llamamos «realidad». Favorecido por un contexto muy favorable para el pensamiento, del que destaco la libertad individual,¹¹ apareció el *logos*,¹² que es una nueva manera de explicar la realidad, atribuida al ya mentado Tales, allá por el

- 10- Cfr. ANTISERI, D., *Cómo se razona en filosofía. Por qué y cómo enseñar historia de la filosofía*, Buenos Aires, Unión Editorial Argentina, 2013, p. 97.
- 11- La *libertad individual* —siempre relativa— que disponía parte de la población (los nobles) en algunas colonias griegas de la época —como Jonia—, así como la falta de un libro sagrado a endiosar, la riqueza (siempre relativa) que libera de las necesidades elementales y permite *el lujo de reflexionar*, el intercambio con otros pueblos —no solo de bienes sino de visiones del mundo— entre otros factores, *fue determinante para el inicio de la filosofía y, por ende, de la ciencia*. Lo prueba que el discípulo de Tales, Anaximandro, se apartó de la solución dada por el primero al origen de las cosas, postulando el *apéiron* (lo indeterminado) en lugar de lo húmedo, y que Anaxímenes, seguidor de Anaximandro, lo radicó en el aire; esto es, postularon tres soluciones diferentes. Más que la respuesta es relevante la nueva actitud, una *revolución silente* enancada en la libertad individual que permite la libertad de pensamiento, de *crítica*, de apartarse del «maestro», de búsqueda desinteresada de la verdad, y que sigue siendo clave, a pesar de los muchos intelectuales que no hacen honor a este honrado origen, sumisos al poder político o económico, o a otras influencias, a veces por comodidad e intereses, a los que se puede sumar un fanatismo que hace no ver lo evidente, una *creencia* en el sentido que Ortega y Gasset dio al término. «El filósofo debe ser un vigía», escribió Gabriel Marcel, y fue el gran Tales el primer vigía, el primero en romper lanzas defendiendo la libertad contra la tradición prelógica —que supone seguir el «siempre se hizo así» o la opinión de la mayoría sin previa meditación—, guerra constante y actual en la historia humana, entre librepensadores y creyentes (hay abundante material para analizar el tema desde distintas miradas; destaco el breve pero, en mi opinión, clave libro de Albert Bayet, *Historia de la libertad de pensamiento*, y otro con el mismo título en español, el de John Bury, *Historia de la libertad de pensamiento*).
- 12- *Logos* es un término polisémico que, entre otros significados, implica «razón», «palabra», «discurso», «pensamiento», «habla», «sentido», «verbo», «inteligencia».

siglo VI antes de Cristo, en la próspera colonia griega de Mileto, en la Jonia (hoy Turquía). Y así se dio lo que se llama «el pasaje del mito al logos», un pasaje que no es corte tajante tal como lo presentan algunos manuales, y que habría, como mínimo, que matizar toda vez que «mito» –de etimología incierta para muchos– en la época clásica griega, además de «fábula», «narración» o «cuento», significaba «*primera sabiduría*».¹³ Así, como contracara del uso extendido y corriente de «mito» como sinónimo de mentira, se ha sostenido que «el matiz subjetivo que sobreabunda en el mito no lo convierte forzosamente en una ficción o falsedad».¹⁴

Esta nueva forma de encarar lo real, un poco más profana, marca el inicio, modesto, del importantísimo *proceso de secularización*, una característica distintiva de la cultura Occidente, que nutrida por Oriente, se constituyó en algo diferente.¹⁵ Es

- 13- «La Mitología podría definirse, quizás, como la filosofía del hombre primitivo. Es su primera tentativa de respuesta a esos interrogantes generales concernientes al mundo que sin duda se impusieron a la mente humana desde los primeros tiempos y continuarán ocupándola hasta los últimos. La tarea que plantea al buscador es idéntica a aquella con que, en un estadio posterior, tiene que habérselas la filosofía y en un estadio posterior aún, la ciencia» (FRAZER, G., *Mitos sobre el origen del fuego en América*, Buenos Aires, Emecé, 1942, p.17).
- 14- Cfr. EGGERS LAN, C., *El Fedón de Platón*, Buenos Aires, Editorial Universitaria de Buenos Aires, 1987, pp. 58 y siguientes, y del mismo autor su «Introducción a la lectura del *Timeo*», pp. 94, 95 y 105 (en PLATÓN, *Timeo*, Buenos Aires, Colihue, 1999). Este filósofo argentino –fundador de la *Sociedad Platónica Internacional*– ha analizado con profusión la contraposición entre *mythos* y *lógos*, en distintos cursos y libros. Al respecto, se puede leer, en especial, su «Introducción a la lectura del *Fedón*» en la obra citada al comienzo de esta nota.
- 15- «Nuestra característica mental, nuestra filosofía, nuestra ciencia y nuestro arte son europeos o constituyen variaciones sobre el tema que Europa va modulando a lo largo de su historia. Y si quisiéramos a grandes rasgos determinar aquella característica, diríamos, siguiendo a Francisco Romero, que *lo distintivo radica en la afirmación del individuo, de la persona, en el conocimiento entendido como función de de contemplación y autoafirmación por medio del juicio, y en la constante*

preocupación por la acción que consecuentemente lleva a la noción de progreso y que ha permitido que el Occidente tenga propiamente historia, en cuanto por esta entendemos una efectiva realización que preocupa al hombre individual y colectivo. Cosa muy distinta ocurre con Oriente. Refiriéndonos especialmente a las dos grandes culturas asiáticas, la india y la china, encontramos rasgos que son precisamente antitéticos respecto al intelectualismo, activismo e individualismo europeos. El objetivo que se fijan las filosofías o, si se quiere, sabidurías de Oriente, es precisamente *abolir la personalidad por medio de una incorporación del individuo a una totalidad que lo engloba y en definitiva acaba con él*. Por eso mismo el hombre chino o indio no se preocupa por la acción tal como la entendemos en Occidente: la acción externa, la que nos lleva a la ocupación política o industrial, a la propaganda, a fundar sociedades y a difundir nuestras ideas. Todo ello es afirmación de la personalidad, y como al Oriente le preocupa precisamente su desaparición, no es extraño que sea eminentemente quietista, conservador. Considera que su deber más profundo reside en el imperativo de incorporarse de modo afectivo a aquella totalidad de la que él no es más que una parcela e incorporado a la cual tan solo conquistará la suprema felicidad, y es por ello que su personalidad actual, fútil y pasajera, poco o nada le interesa. Por ello es también que considera, no a la inteligencia individual, personal, la fuente de todo verdadero conocimiento, sino que coloca a este en la tradición o, y al mismo tiempo, en una facultad intuitiva suprapersonal: el individuo no puede por sí ejercitar crítica alguna, ya que procede con su particular intelecto, que frente al absoluto nada cuenta.» (CARPIO, A., «Introducción», en *El Tao Tê King de Lao Tse*, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1957, pp. 7-8; las cursivas me pertenecen).

En relación con el mismo tema, el filósofo español J. MARÍAS sostuvo en su obra y en la serie de conferencias que dio en Buenos Aires en 1970, que son tres raíces, conjuntamente –no por separado– las que nutren a la forma histórica que llamamos Occidente: la razón griega (*logos*), el mando según Derecho (Roma) y, finalmente, la judeocristiana, que establece la relación paterno-filial con un Dios único y creador, del que fuimos creados a imagen y semejanza. Siempre desde esta perspectiva, este último rasgo otorga al hombre una doble ventaja respecto del resto de los entes que pueblan el mundo: una naturaleza privilegiada, sacra, que desembocará en la noción de *persona* y –con el devenir histórico, junto con otros factores– de derechos individuales inviolables, aun para el Estado –Derechos Humanos–, y a la par una constitutiva creatividad, que da paso a la innovación –incluida la tecnológica– y al activismo que caracteriza a Occidente. Cfr. MARÍAS, J., «¿Qué es Occidente?», conferencia, Buenos Aires, 1970, <<https://www.youtube.com/watch?v=...>>

que «un rasgo sobresaliente, que domina y confiere un carácter absolutamente peculiar a la cultura de Occidente, es su *secularidad*, su manera de ver el mundo natural y social según una perspectiva desacralizada, separada de los elementos mágicos, mitológicos y religiosos, que sobreviven, sin embargo, aun en la vida social más moderna, y que precisamente porque perduran en un contexto en apariencia extraño, delatan su vigor, al punto de sugerir que son ineliminables cualquiera sea la sociedad imaginada». ¹⁶ Dicho rasgo –que conlleva la separación del poder religioso del político– ¹⁷ irá acentuándose en el devenir

[com/watch?v=AYqAJDU6hM0](https://www.youtube.com/watch?v=AYqAJDU6hM0)> [Consulta: 30 de mayo de 2019]. Es frecuente olvidar que los derechos individuales se los debemos a la corriente liberal inglesa del siglo XVII, con John Locke a la cabeza –*Bill of Rights*, o Declaración de Derechos (1689)–, que fueron llevados por ingleses a las colonias británicas de América, en los que se inspiraron para fundar Estados Unidos –Declaración de Derechos de Virginia (1776)–, y que fueron tomados luego por la Revolución francesa –Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano (1789)–. La democracia contemporánea, entendida como Estado de Derecho –no como totalitaria, como ocurrió en la segunda parte de la Revolución francesa–, con un Estado limitado y derechos individuales inviolables, posee esta raigambre.

- 16- ZORRILLA, R.H., *Origen y formación de la sociedad moderna*, Buenos Aires, Editorial El Ateneo, 1984, pp. 7 y siguientes (la cursiva me pertenece). En rigor, el proceso de *secularización* –que según este autor conlleva un *aumento de la individuación*– es tratado por Zorrilla en varias de sus obras, que cordialmente invito a leer. Hasta en su último libro impreso, *Sociedad de alta complejidad. Capitalismo y socialismo*, este brillante y poco conocido sociólogo (y poeta) argentino abordó este crucial tópico. Pueden consultarse aspectos de su obra –incluida la poética– en <<https://www.facebook.com/RubenHZorrilla/>> [Consulta: 30 de mayo de 2019], y en el blog dedicado a su libro póstumo *Origen y significado del imperialismo*: <<https://rhzorrilla.blogspot.com/>> [Consulta: 30 de mayo de 2019].
- 17- Creo que es útil tener presente que el impulso humano hacia lo sagrado ha ido cambiando de vestiduras a lo largo de la historia, pero que, al parecer, siempre está. El traspaso de lo sacro hacia otras esferas –como la historia– dará paso a las religiones políticas –llamadas por Raymond Aron «religiones seculares»–, siendo un ejemplo de ello el marxismo (cfr. WUNENBURGER, J., *Lo sagrado*, Buenos Aires, Editorial Bi-

de la historia humana y acarreará el aumento de lo que el sociólogo Rubén Zorrilla llama *individuación*. Y juegan un rol nodal en este proceso los *conceptos*, la materia prima de las teorías, algo así como los ladrillos que unidos conforman una pared, una especie de red que nos permite ver más allá de

blos, 2006, pp. 134 y siguientes). Según estos pertinaces indicios, se trata, como vemos, de un impulso muy fuerte; debido a esto, incluso en los totalitarismos, como en la ex Unión Soviética, el fascismo y el nacionalsocialismo obrero alemán –régimenes que buscaban endiosar al Estado, esto es, aquellas personas que desde el poder disponen del monopolio de la violencia mediante la fuerza pública–, se lo trató de dominar, cambiándolo por la adoración a un régimen o a un líder (no altera el sentido de lo que digo, pero con el afán de ser preciso, destaco que H. ARENDT calificó al fascismo italiano, a pesar del orgullo de Mussolini por el término «Estado totalitario», como una dictadura y un régimen unipartidista, no un totalitarismo –cfr. *Los orígenes del totalitarismo*, Madrid, Taurus, 1974, p. 389–). Lo mismo ocurre en los populismos.

Es que el éxito de la secularidad, para el sociólogo Zorrilla, causa desasosiego y añoranzas de simplicidad –como vemos en las utopías imaginadas a lo largo de la historia–, éxito que puede causar efectos negativos como aquellos nefastos régimenes. En este sentido, Z. BARBU afirmó que el fascismo y el comunismo son maneras que tiene la sociedad de adaptarse a la cambiante realidad, «síndromes de adaptación de grupo» (cfr. *Psicología de la democracia y de la dictadura*, Buenos Aires, Editorial Paidós, 1962, pp. 11-12); podríamos decir –haciendo una analogía con la eutonía– que serían búsquedas de equilibrio, una suerte de «tono social».

Disculpe el lector lo largo de la nota, pero todo esto es de palpitante actualidad, tiempo en el que podemos ver que lo religioso asume formas incluso inéditas –como la sacralización de un equipo de fútbol, un cantante, un grupo musical, etc.–, que serían una suerte de religiosidad vergonzante y espuria. De cualquier forma, para Zorrilla, el balance es positivo: «la secularización ha potenciado las capacidades humanas en el dominio, realmente asombroso, de la naturaleza, y en una floración espiritual inigualable, de la que no son conscientes sus propios protagonistas –inclusive la mayor parte de la intelectualidad– debido a los esfuerzos que demanda elaborar una adecuada visión histórica. Se viven tan naturalmente los logros alcanzados que no se los percibe...» (cfr. ZORRILLA, R., *Origen y formación de la sociedad moderna. Un enfoque sociológico*, Buenos Aires, El Ateneo, 1984, p. 23).

la superficie, un mediomundo con el que podemos hurgar el inmenso mar de realidad que nos rodea. Sin teoría adecuada, no pescamos...

Pero antes de pescar es indispensable, como mostró paradójica y prácticamente Popper en su clase, ver atentamente, contemplar –insisto, sin ningún otro fin que comprender– desde un marco teórico. A eso remite el origen etimológico de «teoría» (*theoria*) que alude al mirar, es decir, se relaciona con el sentido de la vista. Y con este mirar se relaciona otro término, *eidos* –que significa «forma», «especie»–, que ya en los grandes poemas atribuidos a Homero –la *Iliada* y la *Odisea*– se utilizaba para describir el aspecto o figura que ofrece una cosa o persona al verla.

Pero fue Sócrates, en el siglo V antes de Cristo, quien a raíz de sus investigaciones descubrió dialógicamente, mediante el método inductivo –es decir, yendo desde lo particular hacia lo general, en dos fases, la ironía y la mayéutica– la importancia de los *conceptos* al pedirles a sus interlocutores, a veces vanamente, las *definiciones* de los términos que usaban en disciplinas que se suponía eran expertos, como sucedió con el general Laques –el diálogo platónico lleva su nombre–, a quien le pedía no la mención de actos particulares de valor, sino que mencionara ese «aire de familia», aquello que unía, más allá de sus diferencias, todos esos actos en un solo término –que en este caso definimos como *el* valor–. Sócrates buscaba aquello que define, que pone límites entre los entes, que hace que una cosa sea lo que es y no otra, lo que no le puede faltar y que permite que se la englobe en un género y no en otro, en una misma bolsa (mefistofélicamente gris si se quiere), merced a esa capacidad extraña y maravillosa que posee nuestro intelecto de fabricar generalidades (*universales*), inteligibles, olvidando diferencias que separan e individualizan –verbigracia, cada una de las mesas singulares que vemos– y quedándose con lo que unifica –*la* mesa–, y que

nos permite pensar y elaborar definiciones y teorías –Borges ha retratado magistralmente los trastornos que conllevaría para un ser humano carecer de esta habilidad, en su cuento *Funes el memorioso*–.¹⁸

Para calibrar la relevancia de este descubrimiento socrático hoy: método inductivo y definición son la base de la ciencia. Si en lugar de «mesa» hablamos de «selección natural», de «adaptación», de «lucha por la existencia» y de otros conceptos relacionados, es claro que nos referimos a una red de conceptos, a la afamada teoría de la evolución pergeñada en el siglo XIX por el naturalista Darwin y expuesta en especial en su obra magna, *El origen de las especies* (1859), cuyos largos brazos nos alcanzan.

Esto que nos parece tan natural y obvio como el aire que respiramos –y no lo es–, es posible por el descubrimiento socrático, profundizado por su genial discípulo, Platón, quien vino a continuar la labor del maestro, para resignificarla y potenciarla, con su famosa teoría de las Ideas, donde el término *eidos* ya tuvo un peso epistemológico y metafísico enorme, significando ahora una forma específica referida a cosas singulares sensibles,

18- BORGES, J.L., «Ficciones» (1944), en *Obras completas: edición crítica*, tomo I, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010, pp. 879-884. Borges ha dicho que Funes, por tener –o padecer– esta memoria tan completa era ignorante, incapaz de reconocer la identidad de lo percibido, incapaz de pensar: «[...] la abstracción proporcionada por los conceptos tal vez resulte más soportable para nuestro entendimiento que la caótica e ilimitada concreción de los hechos individuales. Según declaró Borges, este es el hilo conductor que debe entresacarse de *Funes el memorioso*: “un buen hombre, un hombre muy ignorante, tiene una memoria perfecta, tan perfecta que las generalizaciones le están prohibidas; muere muy joven, agobiado por esta memoria que podría soportar un dios, no un hombre’.» (Rest, J., *El laberinto del universo. Borges y el pensamiento nominalista*, Buenos Aires, Ediciones Librerías Fausto, 1976, p. 110.). Se afirma, nada menos, que los conceptos nos permitirían sobrellevar mejor la vida; parafraseando al gaucho Martín Fierro, olvidar es tener memoria, y agrego, una buena, que sería la deseable, porque la perfecta, como demostró Borges con su cuento, sería una maldición. Lo mejor es enemigo de lo bueno...

tales como «*Belleza*», «*Justicia*» o «*Bien*», por ejemplo.¹⁹ Así, *Idea*, *Forma*, *Esencia* remiten a lo mismo, a esos peculiares entes del mundo eidético, y usaremos mayúsculas o minúsculas según fuere el origen que les asignemos, como veremos.

Por ahora, sin entrar en sutiles distinciones, se los llame así o «nociones», o «tipos», o «arquetipos» o se usen términos similares, es claro que los *conceptos*, al permitirnos olvidar para pensar, aprehender y entender, son fundamentales a la hora de conformar una visión del mundo como totalidad, o de una parte de él. Artilugios económicos, que nos posibilitan verbigracia hablar de «*el hombre*», estrictamente el ideal –no los reales, concretos, que vemos por la calle–, e incluir en ese concepto a todos los seres humanos que fueron, han sido y serán, no refiriéndonos a ninguno en particular. Como hizo el trágico Sófocles al sostener que nada es tan maravilloso como «*el hombre*», y muchos siglos después hizo el filósofo Sartre al afirmar que «*el hombre es una pasión inútil*». Los hemos usado desde que bajamos del árbol, y lo seguimos haciendo, pues con ellos se pueden afirmar también proposiciones tan generales e impersonales –y con frecuencia injustas– como «*la gente*» dice esto o aquello. Se puede abusar de esta ventaja –¡cómo lo vemos a menudo en las redes sociales, en la tevé y otros *mass media*! –, y siendo como son, instrumentos poderosos, aptos para ser utilizados con fines loables o no, deberíamos adoptarlos con precaución,²⁰ pero es palmario que sería imprudente, loco, im-

19- Si se es platónico escribirá, por ejemplo, *Bien*, *Verdad* o *Belleza* con mayúsculas, por su dignidad, pues habitan en el superior mundo de las Ideas del cual el que pisamos es solo una pálida copia. O, sin serlo, simplemente al referirse al pensamiento del genial griego, para dar cabal noticia de cuál es la jerarquía que les daba a aquellos sublimes entes.

20- Los conceptos son vehiculizados por la palabra –expresada de manera escrita y oral–, dando cuerpo a los ámbitos; cfr. LÓPEZ QUINTÁS, A., *Cuatro personalistas en busca de sentido* (Ebner, Guardini, Marcel, Lain), Madrid, Ediciones Rialp, 2009, pp. 176 y siguientes y LÓPEZ

práctico renunciar a ellos, ya que nos permiten pensar, captar, tomar y ver intelectualmente, sumándose a lo dado por esos testigos de la realidad externa e interna que llamamos sentidos, que por sí solos no pueden darnos teoría –no hay ciencia de lo particular–. Esos mensajes de los sentidos son los que debemos a menudo *interpretar*, darles forma y sentido, operación compleja que una teoría simplifica dándonos una manera de ver al mundo, o un fragmento de él. Con esos lentes que fabrica el intelecto llamados teorías pensamos, y luego operamos, y acertamos y nos equivocamos, y con fortuna, aprendemos, para hacer luego lentes mejores...

QUINTÁS, A., *Pensadores cristianos contemporáneos I. Haecker, Ebner, Wust, Przywara, Zubiri*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos (B.A.C.), 1968, en especial pp. 178-280. De aquí su relevancia, aunque hoy –como vemos en las redes sociales, donde abundan los insultos amparados por la distancia personal y la cercanía del teclado–, debido a su abundancia, la estamos depreciando, convirtiéndola en moneda de bajo valor. Además, me interesa destacar lo obvio: *que la palabra como arma puede ser muy peligrosa por su capacidad de herir a otro*. Este fenómeno en parte es lo que receptan las leyes en las figuras de injurias y de calumnia –insultar o atribuir un delito a otra persona–, pero, según mi experiencia, para el ciudadano común lesionado por un medio de comunicación masivo –daño que es habitual impacte en sus vínculos–, es inviable hacerlas respetar por más «derecho de réplica» que se invoque, por el alto costo en tiempo y dinero, con lo cual se incurre en una real desigualdad ante la ley ante quienes sí cuentan con grandes recursos, como las grandes empresas de comunicación, algunos de cuyos periodistas a menudo –y por diversos motivos, entre los que se incluyen la ignorancia, el sensacionalismo, etc.– tienen el monopolio de la palabra, y por ende el poder de ocasionar daños irreparables –de distinto tipo–. Esta circunstancia es hoy bastante habitual, y sin embargo es a menudo obviada. A quien le interese la arista humanística de la cuestión, sugiero que recurra al excelente libro de BOLLNOW, O., *Lenguaje y educación*, en especial a las páginas 185 y 186 (Buenos Aires, Sur, 1974).

La escuela de Atenas y la integración de la eutonía y la psicología analítica



Precisamente, todo lo narrado no supone, de ninguna forma, desmedro de lo empírico, pues nuestro entendimiento, está dicho, se nutre de lo que nos dan esas ventanas al mundo que tenemos, y que llamamos sentidos, o *empiria*, o experiencia, esa cualidad de aprender de la observación. No solo lo que vemos –aunque la vista, según Aristóteles, es el sentido máspreciado para conocer–, sino lo que oímos, tocamos, olemos y gustamos son informantes que nos dan datos para actuar –incluidos sentidos adicionales como la propiocepción, la equilibriocepción, la termorrecepción y otros–. En suma, lo que pensamos y lo que *sentimos*, incluidas las emociones –¿qué duda cabe de que somos además de pensantes seres emotivos?– y las creencias.²¹

21- Aunque lo merecería, no nos desviaremos más de lo que lo hemos hecho acudiendo a la fértil división orteguiana entre *ideas* –que tenemos– y *creencias* –en que estamos–.

Al inicio de este apartado –y también en la tapa de este libro– se reproduce el escorzo central de la gran obra que Rafael Sanzio pintó entre 1510 y 1512 en el Vaticano: *La escuela de Atenas*. Imposible negar la sublimidad que emana el fresco, mas ¿que quiso comunicar el artista al colocar semejantes pensadores en el centro, en antitético gesto? Podemos interpretar el índice señalando al cielo de Platón como señal de su preferencia por las Ideas –el mundo eidético, el verdaderamente real para él– y su desvalorización de lo mundano –aunque con esas Ideas intentó comprender el mundo e intentó, sin éxito, cambiarlo–²² y la mano de su destacado alumno, Aristóteles, dirigida hacia este mundo, como ineludible llamado a no dejar de considerar lo profano y empírico, *lo secular*,²³ abordándolo, por qué no, armado de ideas, porque –y creo vale reiterarlo– solo con ellas se piensa, porque *solo se piensa lo general, pero pidiendo rendición de cuentas a lo particular*, para corroborar o descartar la hipótesis que uno sostiene; nadie usa un paraguas para mojarse: el paraguas para ser bueno, «verdadero», debe ser puesto a prueba con la realidad de la lluvia.

El excelso pintor italiano representó al primero portando su *Timeo*, diálogo que trata, entre otras cuestiones, del origen del universo, y al segundo con su *Ética* (la célebre *Ética*

22- NUÑO, J., *El pensamiento de Platón*, Madrid, Fondo de Cultura Económica, 2007, pp. 36-37. Dice Nuño en dicho texto que Platón «no eludió la responsabilidad de sus ideas; antes bien, como en ese mismo documento revela, siempre supo que, sin actos que las respalden, son meros juegos de palabras. Y actuó: se metió hasta los ojos en empresas políticas con la pretensión nada antigua ni vana de cambiar el orden de las cosas humanas». Y más adelante destaca que «las Ideas son una herramienta de conocimiento en manos de Platón; con ellas desarrolla un pensamiento que se esparce por cuanto tema humano y social existiera en el horizonte cultural ateniense».

23- Lo cual no significa que Aristóteles se haya desentendido de la investigación metafísica, donde, como es sabido –acordando con su pensamiento o no– era y sigue siendo un consumado maestro.

Nicomáquea), que atañe a este mundo donde trabajamos relaciones con los demás. Pareciera que Sanzio graficó y simplificó *avant la lettre* un pensamiento de Coleridge –citado por Borges– cuando planteó que todos los hombres nacemos aristotélicos o platónicos.²⁴

Quizás sea hora de seguir la recomendación de quienes pregonan salir de esta falsa disyunción, e imaginar en el centro del cuadro, a un solo hombre señalando a la vez el cielo (y el Cielo) y la tierra (y la Tierra), porque para conocer precisamos apuntar hacia ambos, esto es, hacia lo teórico como hacia lo empírico –bien lo comprendía Aristóteles, precursor del método científico, y demostró en su eminente *Crítica de la razón pura* Immanuel Kant–, porque la menesterosa vida humana, con sus miserias y grandezas, lo requiere. Hasta un psicólogo y filósofo que consideraba a la experiencia como definitivo cartabón, como *la* realidad –integrada también por las emociones, y pienso en William James– llegó a sostener que «los conceptos son en el fondo un formidable medio de pensamiento, “colosalmente útil para hallar nuestra senda entre lo múltiple”. Porque la experiencia, hay que repetirlo una vez más, es esencialmente plural frente a la continua unificación que los conceptos tratan de establecer».²⁵ El pensador estadounidense, en varios pasajes de su *Pragmatismo*, no deja de aquilatar lo conceptual: «según los principios pragmatistas, no podemos rechazar hipótesis alguna si de ella se desprenden consecuencias útiles para la vida. Las concepciones universales, como cosas que se deben tener en cuenta, pueden ser tan reales como lo son las sensaciones particulares».²⁶

24- BORGES, J.L., «Otras inquisiciones» (1952), en *Obras completas: edición crítica*, tomo II, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010, p. 87.

25- Citado por CARPIO, A., *William James y el pragmatismo*, Buenos Aires, Instituto Cultural Argentino-Norteamericano, 1951, pp. 27-28.

26- JAMES, W., *Pragmatismo. Un nuevo nombre para algunos antiguos modos de pensar*, Buenos Aires, Ediciones Orbis, 1984, p. 173.

Coincide el genial Ortega y Gasset cuando afirma que «cada concepto es literalmente un órgano con que captamos las cosas. *Solo la visión mediante el concepto es una visión completa*; la sensación nos da únicamente la materia difusa y plasmable de cada objeto; nos da la impresión de las cosas, no las cosas».²⁷

Desde otro marco teórico, coincide en el punto el filósofo español Adolfo López Quintás, quien ha escrito que «buen número de pensadores, dotados de poder intuitivo suficiente para adivinar que la realidad de lo singular-concreto no queda limitada por la mera configuración física, dediquen atención preferente al “universal”, *justo para hacer posible la plena valoración de lo particular*».²⁸

Sea cual fuere la naturaleza del concepto, de los *universales* —de manera extrema: realidades trascendentes o mero producto de nuestra mente—, en todo caso, aun si fuesen ficciones,²⁹ poseen una palmaria función práctica: *organizan nuestra experiencia y nos ayudan a pararnos en este mundo* —mezcla de ser y no ser—, como nosotros siempre el mismo y otro, complejo y cambiante, donde con frecuencia nos cuesta hacer pie —no por nada

27- ORTEGA Y GASSET, J., «*Meditaciones del Quijote*» (1914), en *Obras Completas*, tomo I, Madrid, Santillana Ediciones Generales, S.L. y Fundación José Ortega y Gasset, 2005, p. 785 (las cursivas me pertenecen).

28- LÓPEZ QUINTÁS, A., *Cinco grandes tareas de la filosofía actual. La ampliación de la experiencia filosófica*, Madrid, Gredos, 1977, p. 304 (las cursivas me pertenecen).

29- Si uno las considera dentro de esa categoría, esto es, que las ideas son «ficciones», debería contar con la oposición de Platón y sus seguidores, quienes no estarían para nada de acuerdo con este modo de ver la cuestión, lo cual es de esperar, ya que el asunto tiene serias implicancias prácticas (éticas, políticas y demás). No es casual que el tema de la naturaleza de los conceptos, que echa sus raíces en la Edad Antigua, haya sido debatido explícitamente desde la Edad Media a través de la célebre «polémica de los universales» y hoy siga en curso. La milenaria disputa entre realistas, conceptualistas y nominalistas —que divide aguas en la historia del pensamiento— es, sin dudas, muy interesante, pero sobrepasa la intención de este trabajo.

Platón lo calificó de lodazal—, siendo vital apelar a todos los colores, incluidos los grises, y así negar lo sostenido por quien todo lo niega, aquel que no comprendió el espíritu de Fausto —como lo demuestra el final de la magna obra de Goethe—.

Es que el mundo es un complejo fresco, y para pretender siquiera vislumbrarlo, estimo que necesitamos una mirada cautelosa y por tanto filosófica y articuladamente bifronte: por un lado, observando atentamente «hacia abajo» este mundo que pisamos, en nuestro fluir diario, con todos nuestros sentidos disponibles, pero por otro también mirando metafóricamente —o no tanto— «hacia arriba», para recibir la ayuda de la teoría *organizadora* que nos permita entender y completar el cuadro para accionar en la vida, donde el imperioso vivir cotidiano nos impele a decidir. Después de todo, y salvando las obvias diferencias, el método socrático parte desde lo particular para llegar a lo general, así como lo hace la *amplificación* de Jung, intentando alcanzar lo numinoso.³⁰

Yendo a la segunda de las frases que encabezan estas reflexiones, en la que Fausto le enrostra a Mefistóteles su miopía por creer que solo la experiencia colmará su corazón, siempre insatisfecho, se deduce que semejante angustia existencial no la resuelven solamente los variopintos colores de la experiencia. Dejando de lado el hecho no menor que, pensadores como Schopenhauer, consideraron que la única fuente de dicha genuina es el acto de conocer puro y exento de voluntad, opino que, de mínima, necesitamos tanto teoría como experiencia, no digamos ya para terminar como el famoso doctor en el Paraíso, rodeados de ángeles y arcángeles, sino para, más modestamente, dar un paso más en el infinito camino del autoconocimiento.

30- En *Del cuerpo al alma* —libro incluido en este volumen—, Marcel Gaumond escribió que «Jung llamó *amplificación* al procedimiento que permite descubrir lo universal a partir de lo singular, evidenciar lo sacro a partir de lo profano y percibir el alma en el objeto inanimado» (p. 171 de este libro).

to, que no hace falta ser –como Tales– uno de los Siete Sabios para advertir su importancia aun en las elecciones más simples.

Tomando un clásico ejemplo aristotélico, Ortega escribió: «Busca el arquero con los ojos un blanco para sus flechas ¿y no lo buscaremos para nuestras vidas?». ³¹ Y para dar con nuestro blanco creo que necesitamos reconciliar filosofía y vida, razón y sentidos; al decir orteguiano, necesitamos una *razón viviente*, sacada de la misma vida, que vivifique a la razón. ³²

Como sostiene López Quintás en la tercera frase citada al comienzo, hoy es urgente *integrar, pasar del absurdo al sentido*, y en esta tarea, la filosofía puede ayudarnos; el mismo Jung ha dejado bien en claro el valor psicológico y práctico de la filosofía, colocándola como uno de los modos en que los tratamientos psicológicos alcanzan un fin. ³³

Asimismo, y aunque es misión de una filosofía plenamente humana esforzarse por alcanzar la realidad que sirve de sostén

31- ORTEGA Y GASSET, J., «El origen deportivo del Estado» (1925), en *Obras Completas*, tomo III, Madrid, Santillana Ediciones Generales, S.L. y Fundación José Ortega y Gasset, 2005, p. 778.

32- El filósofo español y destacado discípulo de Ortega, Julián Marías, aclaró que «lo que entiende Ortega por razón histórica es algo mucho más profundo y radical. No se trata de una aplicación de la razón, tal como se la ha entendido hasta ahora, a los temas históricos y vitales; ni siquiera basta con decir que la razón se da en la vida y es función de ella. *Es la historia misma quien es razón*, razón en un sentido, naturalmente, nuevo. La *razón vital* no es simplemente la razón adjetivada de un modo más o menos certero: es la razón extraída de la vida misma, es decir, es la vida en su función de hacernos aprehender intelectualmente la realidad. La mala intelección nace de no pensar con rigor y seriamente los términos usados, de no iluminar el sentido de las expresiones razón histórica o razón vital con el del término razón *viviente*, tan usado también por Ortega, en el cual se ve que la vida afecta rigurosamente a la razón, la constituye, y no es algo secundario o derivado.» (cfr. MARÍAS, J., «Introducción a la filosofía de la vida», en Dilthey, Wilhelm, *Teoría de las concepciones del mundo*, Madrid, Revista de Occidente, 1944, p. 50; las cursivas son del autor).

33- JUNG, C. G., *Psicología y alquimia*, Buenos Aires, Santiago Rueda Editor, 1957, pp. 14-15.

a las construcciones teóricas, el gran psicólogo suizo –quien según Robertson estaba convencido de que más allá del mundo físico exterior y del mundo interior de la psique existe un mundo de ideales que llamó *arquetipos*–³⁴ dejó en claro lo acotados que estamos en el plano cognoscitivo, que no es posible, ni para el más sabio, captar totalmente lo real, y que «aun el hombre iluminado sigue siendo el que es y que jamás pasa de ser un yo limitado frente a aquel que en él habita, cuya figura no tiene límites cognoscibles, que le rodea por todas partes, profundo como los fundamentos de la tierra y vasto como el cielo».³⁵

Pero podemos intuir que algo de cierto hay en aquella idea hermética de que «como es arriba, es abajo», y que precisamos tanto a Platón apuntando hacia arriba como a Aristóteles señalando hacia abajo. Y esta integración de la tierra y el cielo –buscada por tantos, incluido Jung–, como el ser, se dice de muchas maneras; me parece muy bella la elegida por el erudito ítalo-argentino Gherardo Marone: «No es verdad que existan dos mundos: el uno, terrenal, inestable y sensible, y el otro, celeste, eterno e inteligible. Existe un mundo solo y este no es ni el sensible ni el inteligible, sino que es nuestro espíritu, nuestra potencia de vida y de creación. Somos nosotros los protagonistas de la historia, nosotros los verdaderos responsables y

34- Cfr. ROBERTSON, Robin, *Arquetipos junguianos. Jung, Gödel y la historia de los arquetipos*, Barcelona, Ediciones Obelisco, 2014, p. 13. En este texto se afirma que Jung constituye una nueva fase de la «hipótesis arquetípica, una vuelta a las raíces luego de una etapa racionalista/materialista, donde se enfatizó en los detalles prácticos del mundo físico. El autor afirma que Jung reivindica, en nueva versión, las ideas de Pitágoras y Platón, pues sostiene «que los arquetipos primarios que determinan el orden y la estructura de la realidad son los simples números que utilizamos para contar, que tanto amaba Pitágoras». Las ideas matemáticas de Gödel reflejarían este hecho.

35- JUNG, C. G., *Respuesta a Job*, México, Fondo de Cultura Económica, 1964, p. 132.

creadores de la realidad». ³⁶ *Y en razón de nuestro poder creativo, es que la historia humana es impredecible, y el futuro, que escapa a la planificación y a la predicción, es el reino del acaso.* ³⁷

Es que es evidente que tenemos un pasado –que podemos resignificar, y la psicología puede ayudarnos en esa tarea– y un presente –que se nos escapa de las manos a cada segundo–, pero también somos seres de futurición, actores en un escenario que, por definición, no podemos conocer. Por otro lado, queremos prever, deseamos certezas, anclas, en un mar embravecido e irregular, impredecible. Esta menesterosa condición es lo que mueve al poeta, carente de certezas y rodeado de misterio, a endilgarle a la incertidumbre: «mi cautela no turba tu indiferencia elemental. Vives de algo supremo y permanente que no se sabe qué es». ³⁸

Considerando lo afirmado hasta aquí, y ya apuntando la flecha al corazón de lo presentado en este libro, si interpreto bien, estimo que tanto la *eutonía junguiana* de Leticia Aldax como la propuesta de Marcel Gaumond apuntan a superar cualquier clase de dualismo –sea el platónico, el cartesiano o el mefistofélico–, y en tal sentido, cuajan de maravillas con el espíritu de lo brindado tanto por Gerda Alexander como por Carl Jung, generando un ensamble perfectamente coherente y provechoso.

Muchos caminos se han abierto para superar la perspectiva dualista y sostener que la realidad es un todo interrelacionado, y este es, a mi criterio, uno de los más novedosos; como todo lo novedoso, que es reflejo del inquieto presente, es altamente probable que tenga sus defensores, pero también sus detracto-

36- MARONE, Gherardo, *Pintores italianos del Renacimiento*, Buenos Aires, El Ateneo, 1943, pp. 135-136.

37- Cfr. BOLLNOW, O., «Antropología filosófica», en *Escritos de Filosofía*, Academia Nacional de Ciencias, Buenos Aires, julio-diciembre 1983, pp. 15-16.

38- ZORRILLA, R.H., «Incertidumbre», en *Poemas para pensar en ti mismo*, Buenos Aires, Ediciones Pasco, 2006, p. 45.

res –por diversos móviles–, lo cual no prueba nada, ni a favor ni en contra. El mercado, es decir, las personas, los otros, con sus opciones libres y concretas que suben o bajan pulgares, darán su pláceme o no –lo cual tampoco prueba nada–.

Más allá de la incertidumbre propia de las elecciones humanas, lo cierto y estimulante es que mediante esta nueva perspectiva pueden ponérsenos a nuestro servicio conceptos propios de la psicología junguiana –vía psíquica que cuenta con su propia práctica– como verbigracia *inconsciente colectivo*, *sombra* o *ánima* y *ánimus*, ensamblados ya con la práctica eutónica, que enfatiza en la sensibilidad y la percepción –vía corporal que también cuenta con sus propios conceptos como *conciencia de piel*, *tono* o *yo observador*–, para iluminarla y enriquecerla, como la misma Gerda Alexander creyó y también así lo intuyó el propio Jung y lo consideran pertinente los psicólogos junguianos Marcel Gaumond y Horacio Ejilevich Grimaldi.

Se trata de una noble senda revisitada hoy, en el siglo XXI, que brinda –invocando a James– una mirada vieja y nueva para viejos y nuevos problemas. Promete encuentros y alegrías; no conmina, invita; suma, no resta. No es poco.

* Jorge Daniel Mercado es Profesor de enseñanza media y superior en Filosofía (orientación en Filosofía Práctica) (Universidad de Buenos Aires-U.B.A.), Consultor Psicológico (*Counselor*) y Periodista. Se graduó en la carrera de Derecho (Universidad de Buenos Aires-U.B.A.).

2. Fundamentos para la integración de la eutonía y la psicología analítica (Leticia Aldax)

El texto que sigue es la ponencia presentada como Taller Vivencial que presenté en el marco del Segundo Encuentro Nacional Junguiano Lo humano es simbólico, en la ciudad de Córdoba (Argentina), en 2018, organizado por la Fundación C. G. Jung - Córdoba y la Secretaría de Extensión Universitaria de la Facultad de Psicología de Universidad Nacional de Córdoba.

Psicología analítica y eutonía

Desde mi primer contacto con el pensamiento de Jung, en 1929 sentí que en su esencia, él está próximo a la vivencia en eutonía. El proceso de individuación en eutonía se basa en la toma de conciencia del cuerpo, aspirando al desarrollo integral de la persona (...) Jung conoció la existencia de la eutonía gracias a una joven amiga suiza que había hecho la formación en mi escuela de Copenhague (Dinamarca). Él siguió entonces el desenvolvimiento de la escuela con gran interés, pero cuando me invitó a un encuentro entre nosotros en Zurich, yo no pude lamentablemente, asistir a su invitación.³⁹

Abordaré los fundamentos para una integración posible y mutuamente enriquecedora, entre esta disciplina y la psicología analítica, ya esbozada por Gerda Alexander, creadora de la

39- GERDA ALEXANDER en su prólogo escrito en 1984 al libro de Marcel Gaumond (GAUMOND, M., *Du corps à l'âme. Etonie et psychologie analytique*, Quebec, Le Loup de Gouttière, 1996, pp. 9-10, cuya traducción me pertenece y se incluye en este volumen; ver pp. 142-143).

eutonía, también conocida por Jung, y continuada por algunos de sus seguidores.

Concepción holística del ser humano

*... Hay, en efecto, una parte de nuestra persona que se halla como infusa o enraizada en el cuerpo y viene a ser como un alma corporal. A ella pertenecen, por ejemplo, los instintos de defensa y ofensa, de poderío y de juego, las sensaciones orgánicas, el placer y dolor, la atracción de un sexo sobre otro, la sensibilidad para los ritmos de música y danza, etc., etc. Sirve este alma corporal de asiento o cimiento al resto de nuestra persona. Es ella el plinto⁴⁰ de la estatua espiritual, la raíz del árbol consciente. Lo más sublime de nuestra persona se halla unido estrechamente a ese subsuelo animal, sin que tenga sentido fijar una línea o frontera que separe lo uno de lo otro. Nuestra persona toda, lo más noble y altanero, lo más heroico de ella, asciende de ese fondo oscuro y magnífico, el cual, a su vez, se confunde con el cuerpo. Es falso, es inaceptable pretender seccionar el todo humano en alma y cuerpo. No porque no sean distintos, sino porque no hay modo de determinar dónde nuestro cuerpo termina y comienza nuestra alma. Sus fronteras son indiscernibles como lo es el límite del rojo y del anaranjado en la serie del espectro: el uno termina dentro del otro...*⁴¹

José Ortega y Gasset

«Desde la óptica de la “nueva conciencia”, el cuerpo ya no es solo una máquina en buen o mal funcionamiento, ya no es solo un instrumento del *homme machine*; por otra parte, tampoco es

40- «Plinto» proviene del griego, y significa «ladrillo»; es sinónimo de «base», «pedestal»... Como se trata de un término poco usado, creo cómodo agregar esta información.

41- ORTEGA Y GASSET, J., Vitalidad, Alma, Espíritu, en «Obras Completas», tomo II (1916), Madrid, Santillana Ediciones Generales, 2004, p. 568.

la parte perecedera del ser humano, que contrasta con su *alma inmortal*. Cuerpo y alma se contemplan ahora como unidad, como elementos provenientes de una misma raíz. Ambos se otorgan mutuamente vida. La psiquis informa al cuerpo, desde el interior, acerca de los impulsos y leyes que trascienden el tiempo. El cuerpo actúa, a su vez, sobre la psiquis al proporcionarle informaciones de la realidad temporal. Cuerpo y alma son hermanos surgidos de un mismo seno... Solo reunidos constituyen “el hombre”.⁴²

La eutonía, al igual que la psicología analítica, se erige sobre una concepción del *ser humano como una totalidad, psicofísica, emocional y espiritual*. Pero no de una dualidad cuerpo-mente, y ni siquiera una entidad tridimensional, cuerpo-mente-espíritu, sino un *todo íntegro*. Se trata de una concepción holística del ser humano, como una unidad de desarrollo mayor que la suma de sus partes. La eutonía con su pedagogía, apunta a la totalidad de la persona, invita a una integración del ser de cada uno, respetando la totalidad y libertad de los demás.

Gerda, en sus conversaciones con Violeta H. de Gainza, plasmó con sus palabras esta postura filosófica: «Tratamos en nuestra educación no aislar nunca el intelecto de los aspectos emocionales y corporales. Aspiramos a trabajar siempre con la persona total, integrada; es decir, con la mente y la conciencia, con las sensaciones y el cuerpo como una totalidad».⁴³

La psicología analítica, como expresé más arriba, también adhiere a la concepción holística del ser, en la que se integran las polaridades cuerpo-alma, y se aúnan todas las dimensiones del hombre, sin que pueda trazarse un línea divisoria entre cuerpo-

42- ALFONS ROSEMBERG en su prólogo al libro de ALEXANDER, G., *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, México, Paidós, 1991, p. 11.

43- HEMSY DE GAINZA, V., *Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamiento de la creadora de la eutonía*, Buenos Aires, Paidós, 1983, p. 68.

alma, en concordancia con lo afirmado por Ortega y Gasset al inicio de este punto: «No porque no sean distintos, sino porque no hay modo de determinar dónde nuestro cuerpo termina y comienza nuestra alma. Sus fronteras son indiscernibles como lo es el límite del rojo y del anaranjado en la serie del espectro: el uno termina dentro del otro...».

En psicología analítica, tanto como en eutonía, *cuerpo es psique, psique es cuerpo*, y están en constante relación, comunicación e interconexión, de manera infusa, uno en otro, sin límite preciso.

Si bien, el tema del cuerpo no se encuentra desarrollado ni compendiado en una parte específica del vasto legado de Carl Jung, su concepción acerca del mismo puede entreverse e inferirse a lo largo de toda su obra.

Joan Chodorow, en su libro *Danza Terapia y psicología profunda. La imaginación activa en movimiento*, recoge algunos fragmentos en los que Jung aborda el tema de cuerpo y psique, como fenómeno que ocurre de manera interconectada y en constante comunicación, al decir que «lo que llamamos psíquico incluye las dimensiones física y espiritual», o que «no habría sentido si no existiese conciencia... y dado que no hay conciencia sin cuerpo, no puede existir sentido sin el cuerpo».⁴⁴ Cabe recordar que la *imaginación activa* es el método que Jung utilizó para posibilitar a la psique su expresión; más adelante fueron los posjunguianos quienes desarrollaron y ampliaron este tema, algunos desde el movimiento y otros desde otras herramientas, como el *Sandplay* o juego con arena.

El interés de Jung en la relación cuerpo-psique puede rastrearse desde su infancia; ya de pequeño, como cuenta en su autobiografía *Recuerdos, sueños y pensamientos*, había percibido dos personalidades dentro de sí, una más apegada a su realidad

44- Cfr. CHODOROV, J., *Dance therapy & Depth psychology. The moving imagination*, Routledge, Londres, 1991, pp. 44-61.

corporal y los hechos del mundo, y otra, que habitaba en un reino místico, en un tiempo eterno. Hay varias anécdotas que dan cuenta su atención puesta en los fenómenos corporales, y su vinculación con el mundo psíquico y espiritual, entre ellas lo sucedido mientras se desempeñaba como residente en la clínica psiquiátrica Burgholzi, en Zurich: allí, Jung estaba fascinado por los misteriosos gestos compulsivos de muchos de los pacientes más regresivos; una de ellos, una mujer que había permanecido en un total mutismo desde hacía muchos años. Jung notó que ella realizaba extraños movimientos con sus manos y cabeza; entonces, cerró sus ojos e imitó los movimientos a fin de conectarse con lo que ella sentía. Al hacerlo, comenzó a pronunciar en voz alta, las primeras palabras que le vinieron a la mente. La respuesta de la mujer fue: «¿Usted, cómo lo supo?». Desde ese momento, sucedió el contacto. La mujer, que había sido catalogada como incurable, fue capaz de contarle a Jung sus sueños y descargarlos. Después de esto, él frecuentemente confió en el significado simbólico del fenómeno motor inconsciente⁴⁵ para entender y comunicarse con pacientes extremadamente vueltos sobre sí mismos.

En el mismo sentido, Gerda Alexander se manifiesta respecto de la concepción del ser humano en eutonía, como una totalidad, psicofísica, emocional y espiritual. Pero no de una dualidad cuerpo-mente, y ni siquiera una entidad tridimensional, cuerpo-mente-espíritu, sino un *todo íntegro*. Se trata de una concepción holística del ser humano, como una unidad de desarrollo mayor que la suma de sus partes.

Gerda sostuvo que las concepciones dualista y holística «necesitan una nueva comprensión, que no puede ser solamente de orden intelectual, sino que se trata de experimentar con el cuerpo este fenómeno simultáneo e inseparable. La eutonía va

45- Remito aquí a lo referido acerca del tono como manifestación inconsciente, en la primera parte de este volumen (ver pp. 66-68).

más allá. Los resultados de esta integración se vuelven cada vez más claros a medida que la persona advierte que la eutonía no es una técnica que se dominará después de cuatro años de estudios, sino un proceso que presenta continuamente nuevos aspectos; una iniciación tendiente al desarrollo de la totalidad de la persona, respetando la totalidad y libertad de los demás». ⁴⁶

El cuerpo físico, entonces, no es solo cáscara del alma, sino que es cuerpo habitado, sentido percibido –corporalidad–. Es en el cuerpo donde se dan nuestras vivencias; él guarda emociones, sentimientos, historia, y no solo historia personal, sino colectiva.

Doble desarraigo de lo instintivo y lo espiritual

Tal como bellamente expresa Ortega y Gasset en la frase del epígrafe inicial (con la salvedad de que la terminología utilizada por el filósofo español al hablar de «persona», no es estrictamente la que entendemos dentro del paradigma junguiano), es imperioso integrar lo sublime y nuestro fondo instintivo, lo noble y lo altanero; no desprendernos de esa piedra basal de nuestra humanidad, en pos de un despliegue verdaderamente humano.

Gerda Alexander y Carl Jung han bregado por *la misma necesidad de integración de nuestra unidad psicosomática para acabar con el doble desarraigo de lo instintivo y de lo espiritual* que, para ellos, es la causa de muchos males del ser humano individualmente y en sociedad. En tal sentido, Jung ha dicho: «Si aún continuamos imbuidos de la vieja idea de la oposición entre materia y espíritu, seguiremos en un estado de división, de escisión, de contradicción insoportable. Pero, si, en cambio, nos podemos reconciliar con el misterio que hace del alma el aspecto interior de la vida del cuerpo, y del cuerpo la revelación

46- HEMSY DE GAINZA, V., *op. cit.*, p. 132.

externa de la vida del alma, si logramos comprender que no somos una dualidad, sino una unidad entenderemos también que el deseo de superación del actual nivel de conciencia, gracias al inconsciente, conduce al cuerpo, e inversamente la creencia en el cuerpo solo admite una filosofía que no niegue al cuerpo en favor del espíritu puro». ⁴⁷

Concordantemente, Gerda Alexander postuló: «Se tornó familiar decir que no existe separación entre cuerpo y alma. Entonces, si el cuerpo es también espíritu, si él contiene rastros del consciente y del inconsciente individual y colectivo, él debe ser capaz de expresar a través de la riqueza infinita de su conformación y de su desarrollo, la totalidad de cada personalidad única, así como todo el pasado de la humanidad y todas las potencialidades futuras de la especie a la cual pertenece». ⁴⁸

El camino que Gerda Alexander propone con la eutonía va en el mismo norte que la propuesta junguiana: es un camino que lleva a ese estado de estar despierto a la doble realidad, cuerpo y alma, en el vínculo con uno mismo, y en el vínculo con los otros y el entorno. Más que un *método* en el sentido vulgar de la palabra, la eutonía consiste en una nueva actitud ante los seres y ante la vida misma. ⁴⁹

Marcel Gaumond, analista junguiano, en su libro explicita el doble desarraigo de lo instintivo y de lo espiritual, y sus consecuencias: «Estar desvinculado de la compleja vida del cuerpo, de sus bases instintivas, de sus necesidades fundamentales, nos convierte en animales grotescos, que no saben cómo respirar, cómo alimentarse, cómo moverse ni cómo defender los límites de su propio territorio. Privados del contacto sutil con los múl-

47- Citado por GAUMOND, M., en la parte II de este volumen (ver p. 199).

48- *Ídem*.

49- Cfr. ALEXANDER, G., *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, México, Paidós, 1991, p. 106.

tiples y espectaculares recursos del mundo orgánico, no somos más que una presa fácil de quienes saben explotar las fallas del rebaño humano porque fue amputado de sus raíces.

»Podemos estar inconscientemente desligados de la vida del cuerpo, pero además, como generalmente sucede, estamos desligados de la vida del espíritu. Toda la obra de Jung habla de ese fenómeno de alienación colectiva que caracteriza la condición del ser humano (...) En tal contexto, la eutonía de Gerda Alexander y la psicología analítica de Carl Jung, conjuntamente, vienen a traer aires nuevos y alivio sustancial al ser humano: hallaremos en ambos abordajes una vía de enraizamiento a la realidad psicosomática y descubriremos una auténtica complementariedad entre ellas, profunda y necesaria.»⁵⁰

Complejidad corporal e inconsciente psíquico

Gerda ha expresado: «Seamos o no conscientes, nuestro cuerpo aquí y ahora representa cada paso del desarrollo de la humanidad desde el comienzo de la evolución, así como nuestra historia personal desde la concepción a través del período prenatal, nuestra naturaleza inconsciente y consciente, incluyendo también todas las posibilidades de desarrollo de la humanidad».⁵¹

Estas palabras de Gerda, encajan con la teoría junguiana, en los siguientes aspectos:

1) Por un lado, en cuanto al paralelismo entre *complejidad corporal e inconsciente psíquico*, en el sentido de la existencia de un estrato más profundo, no asequible fácilmente, sino que requiere para ser traído a la conciencia, de un trabajo sobre sí, a través del análisis o de la práctica eutónica.

50- GAUMOND, M., *Del cuerpo al alma*, incluido en la parte II de este volumen (ver pp. 163-164).

51- HEMSY DE GAINZA, V., *op. cit.*, pp. 131-132.

2) De sus palabras, también, se desprende que coincide con Jung, en la composición dual del inconsciente: a) *los contenidos personales* desde la concepción, y b) *los contenidos colectivos*, ancestrales, compartidos por toda la humanidad como especie, cuya estructura son los *arquetipos*, que serían, por tanto, *pre-disposiciones* universales para percibir, actuar, o pensar de una cierta manera; en esta región se encuentra dispuesta, en forma de símbolos y predisposiciones toda la información heredada filogenéticamente, producto de las experiencias universales, a lo largo de la evolución.

Al respecto, sostiene Jung: «Podemos distinguir un inconsciente *personal* que comprende todas las adquisiciones de la personal existencia, es decir, todo lo olvidado, reprimido, percibido, pensado y sentido bajo el umbral de la conciencia. Además de estos personales contenidos inconscientes, hay otros que no proceden de adquisiciones personales, sino de la posibilidad heredada, del funcionar psíquico, esto es, de la estructura cerebral heredada. Son las conexiones mitológicas, los motivos e imágenes que en todo momento y dondequiera pueden reaparecer sin tradición histórica ni migración previa. Considero estos contenidos *colectivamente inconscientes*».⁵²

3) Por último, el pasaje de Gerda referido, hay otra nota coincidente con la teoría junguiana, en lo referido a *las potencialidades del hombre*. Hay en ambos, una apuesta al futuro, a la evolución del ser humano, a la confianza en el aumento de nivel de conciencia personal y universal, huyendo de toda tendencia mecanicista o reduccionista. Llaman a estar en el presente, a través del despertar de la conciencia, pero integrando tanto la historia personal, el pasado como las metas e intenciones; por-

52- JUNG, C., *Los Tipos Psicológicos*, tomo 2, Buenos Aires, Sudamericana, 1985, pp. 257-258.

que, al decir de Ortega y Gasset, somos seres con *futurición*,⁵³ somos presente, pasado y un futuro, que da sentido.

De ello se deduce que el ser humano en Jung, –a diferencia de la concepción freudiana– e igualmente en Gerda Alexander, tienda más *hacia la creatividad*, sea menos pasivo ante los condicionamientos infantiles y/o ambientales, y por lo tanto, ellos pueden ser considerados más optimistas.

Y esto se vincula con las *vidas personales* de ambos creadores: la eutonía y la psicología analítica son las formas singulares que Gerda Alexander y Carl Jung dieron a sus experiencias personales del *yo*. Aquejados, tanto ella como él, de una dolencia, –ella una endocarditis reumatoidea, él de una tendencia esquizoide– decidieron dar una forma creativa a algo que podría haberlos anulado totalmente, en sus propios despliegues; ambos lograron dar sentido a *la enfermedad como medio para crear*.

Así, parecen invitarnos a la superación, y susurrarnos al oído, la frase de Nietzsche: «Detrás de tus pensamientos y sentimientos, hermano mío, se encuentra un soberano poderoso, un sabio desconocido –llámase sí-mismo–. En tu cuerpo habita, es tu cuerpo».⁵⁴

Gerda Alexander y Carl Jung vivificaron la teoría –necesaria, pero siempre gris– con los colores de sus propias historias personales. Parafraseando el hermoso tema de Eladia Blazquez, honraron la vida...

Honrar la vida

No, permanecer y transcurrir no es perdurar,
no es existir, ni honrar la vida.

Hay tantas maneras de no ser,
tanta conciencia, sin saber, adormecida.

53- «La estructura de la vida como futurición es el más insistente *Leitmotiv* de mis escritos.» (ORTEGA, J., «Goethe desde dentro» (1932), en *Obras completas*, tomo V, Madrid, Taurus, 2006, p. 128 n.).

54- NIETZSCHE, F., *Así habló Zaratustra*, Madrid, Alianza, 1985, p. 61.

Merecerla vida no es callar y consentir
tantas injusticias repetidas.
Es una virtud, es dignidad,
y es la actitud de identidad más definida.
Eso de durar y transcurrir no nos da derecho a presumir
porque no es lo mismo que vivir, honrar la vida.
No, permanecer y transcurrir no siempre
quiere sugerir, honrar la vida.
Hay tanta pequeña vanidad,
en nuestra tonta humanidad, enceguecida...
Merecer la vida,
es erguirse vertical, más allá del mal, de las caídas.
Es igual que darle a la verdad,
y a nuestra propia libertad, la bienvenida...

Consideraciones de la práctica

A continuación expongo sintéticamente, en un cuadro comparativo, los aspectos de la práctica en eutonía y en psicología analítica que plasman su sintonía.

Cuadro comparativo de la práctica en psicología analítica y eutonía

PSICOLOGÍA ANALÍTICA	EUTONÍA
Definición del Proceso	

- Trabajo personal basado en la vivencia psíquica. - Conciencia de sí y despliegue personal vía la introspección analítica.	- Trabajo personal basado en la experiencia somática. - Conciencia de sí y despliegue personal a través de la sensación y el movimiento.
Material de indagación en la práctica	
- Sueños, fantasías, acontecimientos significativos. - Complejos autónomos independientes. - Zonas de tensión o de gran carga afectiva y bloqueos psíquicos. - Polaridades. - Símbolos. - Imaginación activa. <i>Sand-play</i>. - Arte-terapia.	- Piel, huesos, espacio interno, espacio radiante. - Áreas «distónicas»: aquellas que han perdido su capacidad de fluctuar. - Ritmos simpático y parasimpático. Pasividad-actividad. Espacios interno-externo, arriba-abajo. - Vivencia corporal del símbolo. - Movimiento eutónico. Modelaje con arcilla.
Exploración del Inconsciente	
- Estados emocionales que acompañan las experiencias arquetípicas.	- Estados sensoriales remontándose hasta la vida prenatal. Inscripciones primarias, pre-verbales.
Objetivos de la intervención terapéutica	

- Diálogo entre consciente e inconsciente. - Integración psíquica.	- Fluctuación del tono. Regulación tónica. - Formación del <i>yo observador</i>. - Desarrollo de la sensibilidad.
--	---

3. Praxis eutónica y bases teóricas junguianas

*La verdadera historia del espíritu no se conserva en los libros doctos, sino en el organismo vivo, anímico de cada individuo*⁵⁵

Carl Gustav Jung

Los principios eutónicos y la praxis de la eutonía –ya desarrollados en la parte I de este libro– pueden ser iluminados por los conceptos de la teoría de Carl Jung; o inversamente, se puede afirmar que es posible vivenciar, incorporar, pasar por el cuerpo por medio de la práctica eutónica, muchos de los conceptos de las bases teóricas junguianas. Para complementar estos conceptos remito a la nota de la traductora (*N. de la T.*) al capítulo 4 («El proceso de individuación en eutonía y análisis») de la parte II de este volumen (ver pp. 249-257). La elaboración que sigue es provisoria, surgida de mi experiencia e investigación, siempre abierta a nuevas aportaciones; una hipótesis a corroborar, ahondar o desechar conforme surjan más experiencias y con el aporte de más datos... Como dije al comienzo, citando a Umberto Eco, ofrezco una *obra abierta* que se irá

55- JUNG, C.G., *Psicología y religión*, Buenos Aires, Paidós, 1949, p. 25.

completando, desarrollando, reelaborando como cada uno de nosotros, humanos en proceso nunca acabado...

a. Conciencia de piel y ego: yo-piel

Recorrer la superficie dérmica, a través del principio de *conciencia de piel*, explorando su estructura, experimentando sus funciones, despertando su sensibilidad permite vislumbrar su complejidad anatómica y fisiológica, que representa en el plano corporal, la complejidad del *yo* o *ego*, en el plano psíquico. Tanto por el origen embriológico común entre la epidermis y parte del sistema nervioso central a partir del ectodermo, como por sus funciones biológicas, es posible trazar cierto paralelismo entre la piel a nivel del organismo y el *yo/ego* a nivel psíquico.

Considerando la formulación junguiana del aparato psíquico, la piel representa la conciencia, cuyo centro es el *yo*. Y así, lo expresa el propio Jung al decir:

«La conciencia es por naturaleza, una especie de capa superficial, de epidermis flotante sobre el inconsciente, que se extiende en las profundidades...».⁵⁶

Por medio de la conciencia se puede percibir y hacer conscientes los fenómenos externos e internos. Jung llama al *yo* o *ego*, el «sujeto de la conciencia».

«¿Qué es el yo? El yo es una magnitud infinitamente compleja, algo como una condensación, un amontonamiento de datos y de sensaciones; en él figura en primer lugar, la percepción de la posición que ocupa el cuerpo en el espacio, las de frío, calor, hambre, etcétera, luego la percepción de los estados afectivos (¿estoy excitado o tranquilo?, ¿me es agradable tal cosa?, etc.); el yo implica, además una masa enorme de recuerdos (...) el elemento esencial parece ser *el estado afectivo*: cuando estamos

56- JUNG, C.G., *Los complejos y el inconsciente*, Ediciones Altaya, Barcelona, 1997, p. 93.

dominados por un afecto es cuando tomamos conciencia de nosotros mismos con mayor agudeza, cuando nos percibimos con mayor intensidad.»⁵⁷

Entonces, la conciencia cuyo centro es el complejo del yo, como la piel, es una especie de órgano de percepción y de orientación, por debajo de la cual se hallan los contenidos del inconsciente, que fluyen de manera continua y no son asequibles de manera inmediata.

El *yo* permite la adaptación y orientación en el exterior, manifestándose en la *persona o máscara*, y es el mediador con el mundo interior; toda nuestra experiencia del mundo interior y exterior debe pasar por nuestro *yo* para poder ser percibida, de lo contrario, al no ser experimentadas por el *yo*, son inconscientes. Del mismo modo que la piel es órgano frontera, límite entre el medio interno y medio externo, la conciencia es el límite entre el *yo* y el no-*yo*.

Al constituir la delimitación del afuera, el *yo consciente* es barrera protectora contra las amenazas del exterior al interior valorado, así como la piel es órgano de protección física, química y biológica que preserva las estructuras internas contra agentes mecánicos, invasiones de sustancias y organismos extraños, también, ante lesiones físicas y químicas del calor o los rayos solares, la pérdida o exceso de agua; la presencia de bacterias normales en la piel es barrera para bacterias nocivas.

El *yo* y la piel como entidades complejas, condesan datos, sensaciones, recuerdos siendo lugares y medios de comunicación con el prójimo, y de establecimiento de relaciones significantes, asimismo, superficie de inscripción de las huellas que ellos dejan.

La flexibilidad y elasticidad de la piel resuenan con esas mismas características del aparato psíquico, en el sentido de la posibilidad de fluctuación de los diferentes estados de conciencia,

57- JUNG, C.G., *op. cit.*, pp. 96-97.

permitiendo la supervivencia del *yo*, aun ante embates de situaciones y comportamientos que amenazan la integridad psíquica, o sea, la potencialidad de autorregulación y cambios significativos que implican aprendizaje, y una nueva adaptación, por medio de mecanismos de retroalimentación o *feedback*, entre el exterior y el interior.

b. *Distonías y complejos*⁵⁸

Nuestro conocimiento del inconsciente acaece solo de manera no directa, a través de sus efectos o manifestaciones indirectas, en forma de síntomas o *complejos*, imágenes y símbolos en los sueños, en las fantasías y en visiones.

«El síntoma puede ser definido como un fenómeno de estancamiento del fluir alterado de la energía que se da a conocer tanto somática como psíquicamente. Es una “señal de alarma”, que anuncia que algo esencial en la actitud consciente no está bien o es insuficiente, y que, por ello, debe procurarse una dilatación de la conciencia (...)

»Define Jung los complejos como “*partes que se han separado de la personalidad psíquica*, grupos de contenidos psíquicos que se han desunido de la conciencia y funcionan autónoma y arbitrariamente; es decir, que llevan una existencia aparte en la oscura esfera del inconsciente, desde la cual en cualquier momento, pueden inhibir o estimular producciones conscientes”. El complejo se halla formado primariamente por un “elemento nuclear”, por un portador de significación, la mayor parte de las veces inconsciente y autónomo, es decir, no dirigible por el sujeto, y secundariamente por numerosas asociaciones determinadas ligadas entre sí por una tonalidad afectiva única las cuales

58- Marcel Gaumond se refiere a esta relación en la parte II, 3, «Eutonía y psicología analítica» (ver pp. 199 y ss.).

dependen, en gran parte, de la disposición personal primitiva y, en parte, de vivencias vinculadas causalmente al ambiente. (...)

»El complejo puede considerarse, tanto individual como filogenéticamente, un “punto neurálgico”, un centro de alteración funcional, el cual, a causa de situaciones externas o internas apropiadas, se torna virulento y puede romper mediante su fuerza el estado de equilibrio psíquico en su totalidad y someter al individuo íntegramente a su influencia. (...)

»Todos los hombres tienen complejos. Todas las clases de actos fallidos que ya Freud, en su *Psicopatología de la vida cotidiana*, ha descrito, confirman esto de modo inequívoco. Los complejos no significan necesariamente mediocridad del individuo; tan solo atestiguan la existencia de algo incompatible, inadmisible, dificultoso, tal vez un obstáculo, pero quizá también un estímulo para mayores esfuerzos e incluso para nuevas posibilidades de éxito. En este sentido, los complejos son, por consiguiente, precisamente focos y nudos de la vida psíquica, cuya existencia no se debe lamentar e incluso que no deben faltar, porque si no fuese así, la actividad psíquica cesaría.»⁵⁹

Se puede trazar un claro paralelismo entre la concepción junguiana de *complejo* y la *distonía* en Gerda Alexander, quien la define como la «disminución de la capacidad de fluctuar tónicamente».⁶⁰ Las *distonías* pueden afectar la totalidad del organismo o algunas zonas. Se trata de espacios que permanecen anclados en un *tono*, en un determinado estado, habiendo perdido su capacidad de fluctuación tonal, es decir, zonas de *fijaciones tónicas*. Si estas aparecen en el manto muscular, ha-

59- JACOBI, J. , *La psicología de C.G. Jung*, Madrid, Espasa Calpe, 1963, pp. 70-73 (las cursivas son de la autora).

60- ODESSKY, A., *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, Editorial Lugar, Buenos Aires, 2003, p. 29. Este tema está desarrollado también en la parte I, capítulo 6, punto c de este libro (ver pp. 66-70).

blamos de *distonías* neuromusculares, manifestadas en contracciones, actitudes posturales y des-ejes corporales –productos de alteraciones en tono alto que tienen como consecuencia acortamientos musculares que a su vez, generan posturas con limitaciones de movimiento en las zonas afectadas–, procesos degenerativos articulares, zonas de compactación por tono alto y de inestabilidad por tono bajo. También, puede haber manifestaciones en la vida orgánica, por ejemplo, mal funcionamiento digestivo, respiratorio, glandular. Estas son *distonías* neurovegetativas con predominio vago-tónico o simpático-tónico. Dada la interacción entre ambos sistemas, muscular y vegetativo, la alteración en uno de ellos repercute en el otro.

Estas áreas a veces se manifiestan por síntomas, molestias, dolor o patologías, pero muchas veces permanecen silenciosas, ocultas en la esfera del inconsciente, y a través del trabajo eutónico son traídas a la conciencia, con la posibilidad de transformación.

Así, las *distonías* son núcleos, focos o nudos, «puntos neurálgicos» *que invitan a la ampliación de la conciencia y al trabajo consciente sobre ellos, de manera que puedan ser abordados, elaborados y actúen de modo favorable.*

Lo nodal tanto en las *distonías* como en los *complejos* se halla en la emoción, la carga afectiva que contienen. Ambos guardan en su interior, emociones generadas desde el trauma del nacimiento, vivencias en la etapa preverbal, situaciones vividas, emociones generadas por pensamientos y sistemas de creencias en los que estamos inmersos, y además, representaciones de lo vivido colectivamente como seres humanos.

«El origen del complejo es con frecuencia un llamado trauma, un *shock* emocional o algo análogo que «encapsula» o escinde una parte de la psique. Y, en opinión de Jung, puede estar fundado tanto en sucesos o conflictos de la temprana infancia como actuales. Pero, el complejo tiene su última razón,

en la mayor parte de los casos, en la aparente imposibilidad de afirmar su esencia individual.»⁶¹

Y este es el campo de trabajo de la eutonía y de la psicología analítica: ir desenhebrando *distonías* y *complejos* en búsqueda del despliegue de la propia esencia. Así, como en análisis es posible detectar la existencia y profundidad del complejo a partir del *método de las asociaciones* elaborado por Jung, en eutonía se puede utilizar, para la detección de *distonías* neuromusculares, la secuencia de *posiciones de control*.

c. Fluctuación del tono y enantiodromía

Jung concibe el aparato psíquico como una energía en movimiento permanente; a esa energía la llama *libido*. La *libido* es la intensidad del proceso psíquico, observable por sus efectos. Jung emplea este concepto de manera análoga a la *energía* en la física: un postulado teórico corroborado por la experiencia; es decir, no se trata de un concepto metafísico, sino un concepto empírico, que describe el hecho que se presenta.⁶²

La estructura de la psique no es estática sino *dinámica*, regida por la ley de los contrarios forzosos o polaridad. Para Jung, el tema de los opuestos es una «ley de la naturaleza humana». La psique es un sistema de autorregulación, y no hay equilibrio alguno ni sistema de autorregulación sin su contrario.⁶³ Jung toma de Heráclito para referirse a ello, el término de *enantiodromía*, que proviene del griego *enantios*: opuesto, contrario y *dromos*: carrera; correr en sentido contrario.

Su origen se remonta al nacimiento de la filosofía occidental, en el VI a.C., en Jonia, (colonia griega, actual Turquía), cuan-

61- JACOBI, J., *op.cit.*, p. 73.

62- Respecto de la relación entre teoría y praxis remito al punto 1, que inicia esta parte III (ver pp. 325-350).

63- JACOBI, J., *op.cit.*, pp. 89 y siguientes.

do impulsados por el asombro, especialmente el asombro ante el cambio, el devenir del ser al no ser y viceversa, los griegos comenzaron a filosofar. Ante ese cambio que se manifiesta en toda la naturaleza, (por ejemplo: el desarrollo del embrión, el crecimiento observable desde el nacimiento hasta la muerte, los cambios de la posición del sol, las transformaciones de la vegetación, el desarrollo, a partir de la semilla, de los árboles, etc.), un filósofo, Heráclito, afirma que el fundamento de todo está en el devenir, en aparente oposición a Parménides, que sostenía que el fundamento del Ser era la permanencia, lo inmutable.⁶⁴

Heráclito utiliza innúmeras metáforas para describir que la realidad no es sino devenir. Una de las más conocidas es «no podemos bañarnos dos veces en el mismo río», porque al regresar a él, sus aguas continuamente renovadas, ya no son las mismas, su lecho y sus riberas se han transformado también... Heráclito toma al fuego como símbolo del mundo y su devenir. Según este filósofo, el cambio o devenir se da siguiendo un ritmo u oscilación entre opuestos; tal es su ley. En el devenir, se realiza la unidad de los opuestos, porque toda cosa en su incesante cambio, reúne en sí, determinaciones opuestas, es y no es, es deshecha y rehecha... todo fluye. En su crecimiento el hombre pasa de ser embrión a no ser embrión al nacer como bebé; luego a no ser bebé al ser niño; dejar de ser niño para ser adulto; y de ser adulto a no ser...⁶⁵ Tal es la *enantiodromía*: el juego de contraste según el cual todo pasa a su contrario, «lo vivo se convierte en muerto, y lo muerto en vivo (...) la corriente del engendrar y fenecer no se detiene nunca».

64- Digo «aparente» pues también, según afirman destacados especialistas, Heráclito y Parménides poseen puntos de confluencia. Por ejemplo, Heráclito utiliza un pronombre de identidad al referir su famoso ejemplo del río que fluye, donde hay un sustrato que no cambia: el río, a pesar de los cambios, sigue siendo *río*, de alguna manera el mismo.

65- Cfr. CARPIO, A., *Principios de filosofía*, Buenos Aires, Editorial Glauco, 1981, pp. 19-24.

Jung, toma este concepto de Heráclito, incorporándolo a la psicología analítica «para caracterizar la aparición del contraste inconsciente, en la sucesión temporal.» Este fenómeno, según Jung, se da donde en la vida consciente opera una dirección unilateral extrema, de modo que con el tiempo llega a construirse una posición contraria inconsciente, dotada de idéntica fuerza, que se manifiesta como impedimento del rendimiento consciente, y luego como interrupción de la dirección consciente. «Claro ejemplo de *enantiodromía* es la psicología de San Pablo y su conversión al cristianismo, así como la historia de la conversión de Raimundo Lulio, la identificación con Cristo de Nietzsche enfermo, su glorificación de Wagner y su posterior hostilidad contra Wagner, la metamorfosis de Swedenborg de sabio en vidente, etc.»⁶⁶

Referido a la *energía psíquica* o *libido*, la *enantiodromía* es la función reguladora de los contrarios; pero no una anulación de lo contrario sino la conservación de los valores anteriores juntamente, con el reconocimiento de su contrario. Simplificando, podemos pensar en la regulación de la energía psíquica de manera similar a los vasos comunicantes, de modo que siendo un sistema total, la cantidad de energía es constante, variando su distribución: cuando se sustrae carga de un elemento, no desaparece, sino que pasa el valor equivalente a su contrario. Esto sucede no solo entre el par de contrarios consciente e inconsciente, sino en cada elemento o contenido en cada uno de ellos.

Podemos hallar un correlato biológico de la *enantiodromía*, o juego de opuestos, en nuestro sistema nervioso neurovegetativo, cuya regulación ocurre en eutonía, de modo similar a ese ritmo oscilatorio.

El *sistema nervioso neurovegetativo* (también llamado sistema nervioso autónomo), es la parte del sistema nervioso que regula

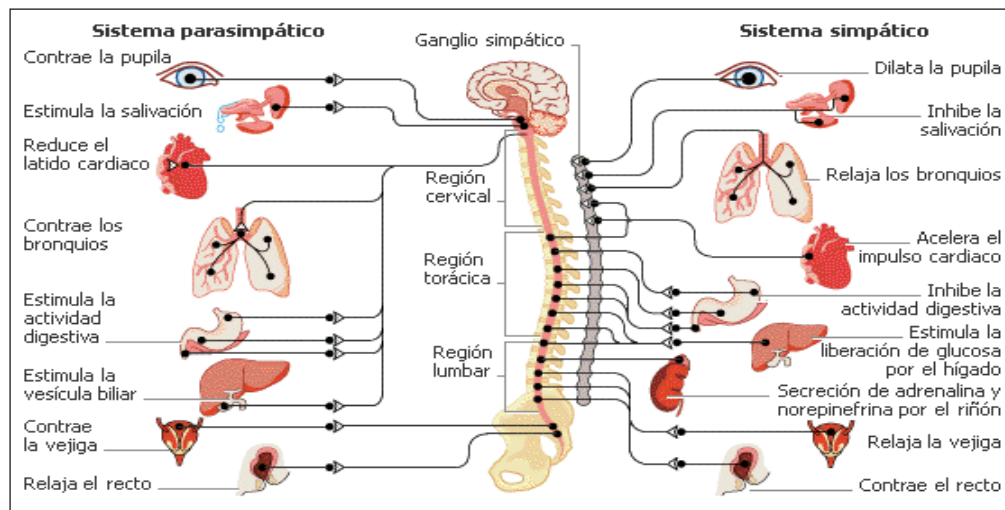
66- JUNG, C.G., *Tipos Psicológicos*, tomo II, Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 1985, pp. 223-224.

nuestro medio interno, sostiene la vida vegetativa; regula el funcionamiento de órganos, musculatura lisa, secreciones glandulares, vasos sanguíneos. Opera manera involuntaria, y solo podría controlarse voluntariamente con un entrenamiento profundo y adecuado, en algunas de sus funciones. Este sistema se manifiesta en dos áreas bien diferenciadas anatómica y funcionalmente: el sistema simpático y el sistema parasimpático o vago.

El *sistema simpático* presenta una disposición toracolumbar, con ganglios alejados del órgano efector. Usa noradrenalina y acetilcolina como neurotransmisores, por lo que se lo denomina *sistema adrenérgico* o *noradrenérgico*. Es el que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de actividad o de estrés. Está implicado en actividades que requieren gasto de energía o activación.

El *sistema parasimpático* o *vago*, de disposición craneosacra, con ganglios situados cerca del órgano efector. Usa la acetilcolina, y es llamado también *sistema colinérgico*, estando encargado de almacenar y conservar la energía, siendo antagónico al simpático.

La regulación de los diferentes órganos y aparatos es producto de la interacción y concurrencia de ambos sistemas, que posibilitan el mantenimiento de la *homeostasis* o equilibrio del organismo. Esto se da mediante un sistema de doble rienda, que implica a ambos permanentemente activos, y regulando en conjunto, la respuesta de cada órgano, aparato o sistema.



Al referirnos a *distonías neurovegetativas*, nos referíamos a los desequilibrios en esa regulación, que importan un predominio simpático tónico o vago tónico, y que se traducen una dificultad para el organismo en términos de plasticidad o posibilidad de *fluctuación tónica*. La eutonía permite restablecer esa plasticidad o fluctuación neurovegetativa, con efectos perceptibles en todas las áreas del cuerpo-psique.

d. Movimientos activos y pasivos y función trascendente

Otra posibilidad para la comprensión vivencial del juego de opuestos o *enantiódromía*, es posible en la práctica eutónica, a través de la experiencia de *los movimientos activos y pasivos*, que es un ítem dentro del *movimiento eutónico*. Asimismo, su práctica posibilita alcanzar una superación de esa polaridad necesaria en todo sistema autorregulador, alcanzando una síntesis superior, plasmada en el *movimiento eutónico* que conjuga el par de opuestos actividad-pasividad, en algo diferente, creativo.

En la práctica de este principio –*movimientos activos y pasivos*–, luego del proceso de exploración de ambos opuestos, ocurre una integración que *trasciende esas polaridades*, emergiendo la posibilidad de un movimiento que deviene en algo nuevo que es más que la unión del par de opuestos. La vivencia de lo nuevo orgánico simboliza la transformación que opera en el alma humana en un nuevo equilibrio del cuerpo-psyche.

En el ámbito de la psicología analítica, Jung ha acuñado el término *función trascendente*,⁶⁷ para referirse al cambio de actitud obtenido a través del enfrentamiento del *ego* o yo consciente con el inconsciente, y la asimilación de los contenidos inconscientes por la conciencia, basada en la singular capacidad de transformación del alma humana. Esta función permite conectar lo inconsciente con lo consciente, trayendo a partir de ese contacto, algo nuevo, que da a luz a una tercera alternativa que diluye la situación de tensión polarizada. Es la capacidad creadora del ser humano, capaz de simbolizar el diálogo entre consciente e inconsciente, e imponer un cauce común a la energía de los contrarios.

La *función trascendente* es, esencialmente, medio para la autorregulación de la psique, y se traduce como nueva actitud hacia sí mismo y hacia la vida.

Si bien he tomado como paradigma de esta función a los *movimientos activos y pasivos*, la fuerza integradora que diluye la tirantez de los contrarios –hasta una nueva confrontación, tal vez en otro nivel de conciencia–, se da en *toda práctica eutónica*, donde se transitan polaridades en sensaciones (dolor-placer,

67- «Llamo al proceso que acabo de describir, en su totalidad, función trascendente. Mas no entiendo aquí por “función” una función fundamental, sino una función compleja, compuesta de otras funciones. Y por “trascendente” no entiendo una calidad metafísica, sino el hecho de que en virtud de esta función se maniobra el tránsito de una a otra disposición.» (JUNG, C.G., *Tipos psicológicos*, tomo II, Buenos Aires, Sudamericana, 1985, p. 290. Ver también páginas 287-289.)

tono alto-bajo, quietud-movimiento...) y emociones (amor-temor, alegría-tristeza...), que al momento del cierre, se conjugan alcanzando *una nueva disposición, con un nuevo fluir vital*.

La *función trascendente* está vinculada a la creación humana de *símbolos*, reflejados en cada acto humano, desde el lenguaje, y por supuesto, en el arte. En eutonía y psicología analítica se aborda también por medio del modelado en arcilla, relación que analizo mediante ejemplos más adelante en este capítulo, y que fue abordada ricamente por Marcel Gaumond, en la segunda parte de este libro.

«La palabra «símbolo» proviene del griego *sym* + *bállein*, que significa literalmente “arrojar juntos”, en el sentido de “unir”. El símbolo es una unión, una conjugación, en la forma de una estructura significativa, de las vivencias de una persona en muchos niveles diferentes: consciente e inconsciente, presente e histórico, sensorial e intelectual, individual y social. El símbolo ha sido llamado un “mecanismo de vinculación” (*bridging mechanism*: Kahler); pero es más que eso. Es una imagen que revela la totalidad viviente de una persona, y, ya esta se hable a sí misma, ya nos hable a nosotros, el símbolo constituye su único medio de comunicar simultáneamente esas diferentes dimensiones de su existencia.»⁶⁸

La relación del símbolo con el arte y el psicoanálisis —en sus distintas variantes, incluido el junguiano— es otra arista destacable, pues es notorio que «los aspectos de la naturaleza humana contenidos en la obra de Freud constituyen exactamente la materia con que el poeta siempre ha ejercido su arte. Por tanto, no es de sorprender la influencia recíproca existente entre literatura y la teoría psicoanalítica.

»El mundo de la mente es el campo fenomenológico más complejo y misterioso, y su conocimiento constituye uno de los

68- CALIGOR, L. y MAY, R., *Sueños y símbolos*, Buenos Aires, Troquel, 1972, p. 29.

objetivos esenciales tanto de la literatura como del psicoanálisis. La literatura ha preparado el terreno, por así decirlo, para el estudio de las emociones iniciado por el psicoanálisis.

»Para Berge (1962), el arte ha sido el precursor del descubrimiento del inconsciente (...)»⁶⁹ Como ya dejé entrever más arriba, todo lo dicho se aplica a la obra de Jung, quien trabajaba con el mismo difícil material que Freud, y relatado por muchos artistas: los sueños.

e. Movimiento eutónico propiamente dicho y proceso de individuación

«Existe una posibilidad y un destino (...) *Es la vía de la individuación.*»⁷⁰ Tal es, hallar nuestra singularidad más íntima, última e incomparable, nuestra peculiaridad individual; la individuación no se desentiende de lo colectivo, toda vez que un cumplimiento mejor y más completo de la individualidad supone un rendimiento social más efectivo, con el especial cuidado de «no enajenarse en lo colectivo».⁷¹ «Y como la individuación es una exigencia psicológicamente tan insoslayable, la observación de ese predominio de lo colectivo permite apreciar qué extremada atención debe prestarse a esa tierna planta de la “individualidad” para que lo colectivo no llegue a sofocarla por completo»⁷² —al *proceso de individuación* también me he referido en las notas al capítulo 2 «La individuación por la vía del cuerpo» (ver pp. 193-197)—.

69- GRINBERG, L. y GRINBERG, R, «Las fuerzas oscuras en la obra de Thomas Mann», en *Eos. Revista Argentina de Arte y Psicoanálisis*, número 4, Buenos Aires, Fundación Banco de Crédito Argentino, 1996, p. 75.

70- JUNG, C. G., *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Barcelona, Paidós, 1993, p. 69.

71- Cfr. JUNG, C.G., *ibidem*, pp. 69-70.

72- JUNG, C.G., *ibidem*, p. 46.

Este proceso natural, que constituye un verdadero *imperativo existencial*, posee dos características fundamentales asimilables a la búsqueda del movimiento propio, auténtico, que se da en la práctica de eutonía:

1) Por un lado, importa *salir de la imitación*:

«El ser humano tiene una capacidad que es útil en el más alto grado para los fines de lo colectivo y en el más alto grado pernicioso para la individuación: la de *imitar*. (...) Por lo general, el falso intento de diferenciación individual por imitación queda en mera pose y el que lo ha hecho permanece en el mismo nivel en que estaba, solo que con unos grados más de esterilidad. Para descubrir lo que hay en nosotros de auténticamente individual hace falta desde luego una reflexión a fondo, y de pronto nos percatamos de *cuán extraordinariamente difícil es el descubrimiento de la individualidad*.»⁷³

Esta inquietud con relación a las imitaciones, como vimos al comienzo de esta obra, conmovió también a Gerda Alexander, al observar los movimientos estereotipados de los bailarines, y está en los orígenes de la eutonía.

La clave tanto en eutonía como en psicología analítica es la búsqueda de la esencia individual que lleva a la autorrealización, y la praxis en ambas confluye en ese sentido; este espíritu es el que llevó a Marie-Louise von Franz, discípula de Jung, a sostener que «es inútil echar miradas furtivas la forma en que otro cualquiera se desarrolla porque *cada uno de nosotros tiene una tarea única de autorrealización*. Aunque muchos problemas humanos son análogos, jamás son idénticos. Todos los pinos son muy parecidos (de no ser así no los reconoceríamos como pinos); sin embargo, ninguno es exactamente igual a otro. A causa de estos factores de similitudes y diferencias es difícil resumir las infinitas variaciones del proceso de individuación. El hecho es

73- JUNG, C.G., *op.cit.*, pp. 46-47 (las cursivas me pertenecen).

que cada persona tiene que hacer algo diferente, *algo que es únicamente suyo*».⁷⁴

Esta idea aporta por un lado, el alivio de saber que cada uno puede/debe hacer su propio desarrollo, sin el peso de la mirada externa ni comparaciones, sino buscando su propio camino sin obedecer ideales ajenos, sin copiar ni imitar modelos –naturalmente que esto no excluye el acompañamiento de las relaciones de ayuda, los maestros y compañeros de senda–. También supone el compromiso con la existencia, en el sentido de llevar a cabo el despliegue de aquello para lo cual hemos nacido, nuestros dones y potencialidades, lo que es para mí, un *imperativo existencial, misión y deber de la propia existencia*. Y paralelamente, en relación al proceso de los demás, el *respeto irrestricto al proyecto de vida del otro*, con sus tiempos y modalidades.

2) Por otro lado, en ambas disciplinas, se requiere *confiar en el proceso* e ir descubriendo sin forzamientos el propio despliegue; la actitud libre de prejuicios y críticas, hacia la finalidad secreta, atentos a descubrir qué, ella exige; la confianza de «saber la incertidumbre» del camino, que irá armándose a partir del contacto interno, el contacto con lo profundo, con lo sagrado.

El centro o principio regulador del *proceso de individuación* es lo que Jung denominó *Sí Mismo* o *Selbst*; entre los griegos era el *daimon* interior del hombre, del que tanto hablaba Sócrates y que lo enfrentó al poder político ateniense, lo cual pagó con su vida. Este guía interno, diferente de la personalidad consciente, se mantiene oculto o acallado, y es entonces, que el diálogo entre el *yo/ego* y el *Sí Mismo*, entre consciente e inconsciente, el que habilitará el despliegue de nuestro verdadero ser en consonancia con el todo.

La naturaleza secreta, íntima, se halla en lo profundo de cada uno, y el ego puede ir a su rescate y colaborar en la madu-

74- VON FRANZ, M.L., en JUNG, C.G., *El hombre y sus símbolos*, Barcelona, 1984, Caralt, p.165 (las cursivas me pertenecen).

ración y despliegue. Marie-Louise von Franz, ya mencionada, describe: «Hasta parece que el ego no ha sido producido por la naturaleza para seguir ilimitadamente sus propios impulsos arbitrarios sino para ayudar a que se realice la totalidad: toda la psique. Es el ego el que proporciona luz a todo el sistema, permitiéndole convertirse en consciente y, por tanto, realizarse. Si, por ejemplo, tenemos un talento artístico del cual no es consciente el ego, nada le ocurrirá. Incluso el don puede no llegar a existir. Solo si nuestro ego se da cuenta de él, podemos llevarlo a la realidad. La innata pero oculta totalidad de la psique no es la misma cosa que una totalidad que es plenamente conocida y vivida.

»Podríamos describir esto de la forma siguiente: la semilla de un pino contiene en forma latente todo el futuro árbol; pero cada semilla cae, en determinado tiempo, en un sitio particular en el que hay cierta cantidad de factores especiales como son la calidad del suelo y las piedras, la inclinación del suelo y su exposición al sol y al viento. La totalidad latente del pino que hay en la semilla reacciona ante esas circunstancias evitando las piedras e inclinándose hacia el sol, resultando que así se determina el crecimiento del árbol. De ese modo, cada pino va llegando lentamente a la existencia, constituyendo la plenitud de su totalidad y emerge en el reino de la realidad. Sin el árbol vivo, la imagen del pino es solo una posibilidad o una idea abstracta. Insistimos: *la realización de la unicidad del hombre individual es la meta del proceso de individuación.*⁷⁵

75- Carl Rogers da un ejemplo similar en relación con la llamada «tendencia actualizante», refiriéndose al crecimiento de una papa perdida en su sótano, que al estar en un ambiente de escasa luz y nutrientes, echó las raíces hacia arriba, apuntando hacia la claridad emanada por una claraboya que había en el techo; cfr. TROYSE, D., «Por qué Carl Rogers confiaba plenamente en la persona. La tendencia actualizante», en: <https://www.institutocarlgrogers.org/tendencia-actualizante-carl-rogers/> [Consulta: 30 de mayo de 2019] y BARCELÓ, T., «Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de la relación de ayuda», en:

»Desde cierto punto de vista, este proceso se produce en el hombre (así como en todo ser viviente) por sí mismo y en el inconsciente; es un proceso por el cual el hombre vive su innata naturaleza humana. Sin embargo, estrictamente hablando, el proceso de individuación es real solo si el individuo se da cuenta de él y lleva a cabo conscientemente una conexión viva con él. No sabemos si el pino percibe su propio crecimiento, si goza y sufre las diferentes vicisitudes que lo conforman. Pero el hombre sí es capaz de participar conscientemente en su desarrollo. Incluso siente que de cuando en cuando, al tomar decisiones libres, puede cooperar activamente con él. Esta cooperación pertenece al proceso de individuación en el más estricto sentido de la palabra. Sin embargo, el hombre experimenta algo que no se contiene en nuestra metáfora del pino. El proceso de individuación es más que un acuerdo entre el germen innato de totalidad y los actos externos del destino. Su experiencia subjetiva transmite la sensación de que cierta fuerza suprapersonal se interfiere activamente en forma creativa. A veces notamos que el inconsciente lleva la dirección con un designio secreto. Es como si algo nos estuviese contemplando, algo que no vemos pero que nos ve, quizá el Gran Hombre que reside en el corazón, que nos dice su opinión acerca de nosotros por medio de los sueños.»⁷⁶

Tanto la vivencia del *movimiento eutónico propiamente dicho*, plasmado a veces en los *estudios de movimiento*, como la búsqueda de la *individuación* en la psicología analítica importan un descubrimiento de «lo que ya está dentro de sí», quitando los obstáculos, las barreras manifestados en una y otra por *distonías*, tensiones, *complejos* y mandatos que impiden su

<file:///C:/Users/user/Downloads/Las%20actitudes%20rogerianas%20(2).pdf> [Consulta: 30 de mayo de 2019].

76- JUNG, C.G., *El hombre y sus símbolos*, Barcelona, Carat, 1984, pp. 162-163 (las cursivas me pertenecen).

desarrollo. Sería como descubrir la propia obra de arte en cada uno, con similar espíritu al del joven Miguel Ángel con la *Pietà*; explicando a quienes la admiraban y preguntaban cómo había logrado semejante prodigio: «La escultura ya estaba dentro de la piedra –dijo el genial artista–. Yo, únicamente, he debido eliminar el mármol que le sobraba...».

f. Pasividad y Wu Wei

Pasividad en eutonía, como expresamos en la parte I, es la experiencia consciente de la influencia constante de la fuerza de gravedad sobre el cuerpo en su totalidad o un segmento corporal. Desde el punto de vista neurológico es la capacidad de inhibir la actividad motora voluntaria, la posibilidad de *desactivar* la contracción muscular voluntaria, en todo el cuerpo o en alguna parte de él. Desde lo psicológico, es la posibilidad de «no hacer» deliberadamente, o sentir antes de hacer.⁷⁷ La esencia de la *pasividad* es la *intención de soltar y la conciencia presente en esa experiencia*.

Esta vivencia, desde lo corporal, posibilita aprehender el concepto oriental del *Wu Wei*, *hacer sin hacer*, no interferir, que nos aporta Jung como el secreto de quienes logran integrar las polaridades consciente-inconsciente, algo así como la clave para bien dirigirnos en el camino de la individuación que es la *unidad de la psique*. Así, en sus comentarios a la traducción de su amigo Wilhelm, del texto taoísta *El secreto de la flor de oro*, expresa:

«Y ¿qué hicieron esos hombres para obtener el progreso redentor? Hasta dónde puedo yo ver, no hicieron nada (*Wu Wei*) sino que dejaron suceder, como lo señala el Maestro Lu Dsu, pues la Luz circula según su propia ley si uno no

77- Cfr. VISHNIVETZ B., *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Paidós, Buenos Aires, 1996, pp. 106-111.

abandona su habitual vocación. El dejar ocurrir, el hacer en el no-hacer, el “dejarse” de Meister Eckart, me sirvieron de llave con la que logré abrir la puerta del Camino: *Debe poderse dejar suceder psíquicamente*. Esto es para nosotros un verdadero arte, del que nada comprende la multitud de la gente por cuanto su conciencia interfiere permanentemente, ayudando, corrigiendo y negando, y, de cualquier manera, no dejando en paz al mero existir del proceso psíquico. La tarea sería pues bastante simple. (¡Si tan solo la simplicidad no fuera lo más difícil de todo!).»⁷⁸

Se trata de un concepto profundo y difícil de llevar a cabo que implica, en momentos de crisis o momentos cruciales en la toma de decisiones, no forcejear con la situación –que puede llevarnos a la des-composición y des-integración–, reservando fuerzas para componer, integrar, aplicándolas a la toma de conciencia de lo que es, simplemente –y esto involucra la conciencia de sentimientos, emociones, sensaciones, intuiciones, y no lo estrictamente *mental*– para luego actuar en el momento oportuno, con actitud oportuna.

La eutonía ofrece herramientas prácticas esenciales para entrenar la capacidad de *dejar suceder*, y *aprehender* una actitud a ejercer en períodos de crisis: la presencia del *yo observador* con anclaje en los *principios de eutonía* es útil para detenerse, observar, y luego actuar; la experiencia de la *pasividad* desde la corporalidad, invita al aprendizaje de dejarse influir por una fuerza natural, sin luchar contra ella, y posteriormente, dejar que surjan nuevos movimientos libres, fluidos y livianos.

La actitud de *pasividad eutónica*, lo mismo que el *Wu Wei*, no es resignación o frialdad ante la vida, sino todo lo contrario, es mecerse en el agitado océano de la vida, aprovechando cada uno de sus embates para impulsarnos hacia mejores playas.

78- JUNG C. G. y WILHELM, R., *El secreto de la flor de oro. Un libro de la vida chino.*, Buenos Aires, Paidós, 1961, p. 34 (las cursivas son de los autores).

Es la vivencia de la flexibilidad de la vida, la versatilidad en la incertidumbre en que nos movemos como humanos. Implica adecuarse y confiar, sin apurar, ni interrumpir nada, permitiendo que cada soplo ocurra en el momento exacto. No abreviar ni postergar. No actuar cuando no es necesario y ponerse en movimiento cuando es preciso.

La *pasividad* a que invita la eutonía confiere esa actitud flexible, el desarmar patrones corporales, emocionales, actitudinales, generando incluso nuevos caminos neuronales, y la oportunidad de cambios, para rearmar nuevas respuestas con conciencia, liviandad, comodidad que vibren en sintonía con el ser propio, individual, sagrado de cada uno.

g. Reflejo de enderezamiento y eje Selbst-ego

En la topología junguiana el *ego* o *yo*, centro del psiquismo consciente, es un *arquetipo* que forma parte de la psique total, una adquisición evolutiva que llevó milenios a la humanidad, e insume años en la biografía personal. Nacemos del caos, fundidos con la fuente, y a lo largo de la vida, nos vamos individualizando hasta alcanzar la conciencia del *yo*.

A lo largo de su obra, Jung expresa los peligros de identificarse exclusivamente con el *ego* (*inflación del ego*), y también, refiere lo pernicioso de destruirlo. La *inflación del ego* implica caer en el egoísmo o individualismo, pensar solo en uno mismo, que tanto como la enajenación en lo colectivo en beneficio de un papel externo (identificación con la máscara) o de un sentido imaginario (identificación con imágenes arquetípicas), son «desrealizaciones» del *Sí Mismo*, es decir anulan el verdadero desarrollo hacia el *Selbst/Sí Mismo*.⁷⁹

79- Cfr. JUNG, C.G., *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, op.cit., p. 69.

Igualmente, la *deflación del ego* genera una sumisión perjudicial. Las lesiones severas en el *ego* rompen la estructura psíquica y vulneran el *yo*, centro de la conciencia. Por ello, es fundamental trabajar con el *ego* sin vulnerarlo. Una labor sana significa incluir al *ego* como parte de una unidad mayor, y subordinarlo al funcionamiento del *Selbst* o *Sí Mismo*, arquetipo que es el verdadero centro del psiquismo, la divinidad en nosotros. De modo que, la construcción del *ego* es necesaria, y luego, este deberá aprender a convivir y ocupar su lugar con otras instancias psíquicas.

Jung señala que la vida del ser humano atraviesa dos fases, bien diferenciadas: «El curso de la individuación ha sido descrito a grandes rasgos y muestra una leyes formales. Consiste en dos grandes estadios que llevan signos opuestos, se condicionan y complementan recíprocamente: el de la primera y el de la segunda mitad de la vida».⁸⁰

La primera tiene como tarea la «iniciación en la realidad externa». Durante su transcurso, el ser humano intenta adaptarse al mundo exterior, se inicia en la realidad objetiva que lo rodea. Para ello, se desarrolla física, mental y socialmente; conforma su *ego*, que le permitirá tener una sensación de identidad, de conciencia y de individualidad y de su *persona*, que le permitirá relacionarse con los demás. En suma, tiene como objetivo la adaptación y ordenación del hombre en su mundo.

La segunda fase lo conduce a la «iniciación en la realidad interna». Esta fase puede relacionarse con la «crisis de la mediana edad»; la atención del sujeto se dirige hacia el interior de sí mismo, hacia su realidad subjetiva interna en busca de autoconocimiento, una reflexión sobre sí y acerca del ser, la concientización de la ligazón del hombre y el mundo. Aquí se

80- JACOBI, J., *op.cit.*, p. 165.

abre la posibilidad de una ampliación de la personalidad, una realización mayor del *Selbst* como un todo.⁸¹

Jung ha dado especial importancia a esta etapa de búsqueda de equilibrio entre lo externo y lo interno, entre la conciencia y el inconsciente, entre lo social y lo individual.

En tal sentido, podemos hablar de una alineación entre *Selbst* y *ego*, un eje *Selbst-ego*, en donde ambos son coherentes y van en el mismo sentido; el *ego* colabora con el *Selbst*.

Desde el abordaje corporal propuesto por la eutonía, es posible una vivencia paralela al eje *Selbst-ego*, a través de la exploración de los ejes corporales, a partir del principio de *conciencia de huesos*, y especialmente, la experiencia del *reflejo de enderezamiento*.

Existe un *reflejo de enderezamiento inconsciente*, que es el mecanismo por el cual el cuerpo o un segmento corporal recupera su posición normal o inicial en el espacio, luego de haber sido desplazado de esa posición. Este mecanismo también, ajusta la cabeza a la posición del cuerpo y a la inversa. Gerda Alexander distinguía ese reflejo inconsciente del reflejo consciente que puede lograrse a partir de la práctica de *conciencia ósea*. Sabemos que en eutonía se trabaja la conciencia de diferentes huesos, en cuanto a sus formas, tamaños, orientación espacial y sus relaciones, lo cual permite descubrir las alteraciones en los ejes corporales en relación con los ejes anatómicos normales, con la posibilidad de ir generando modificaciones del tono que conduzcan a una alineación o mejora postural; por ejemplo: eje sacro-occipital-calcáneos, relación cabeza-tórax-pelvis, columna vertebral... Frecuentemente,

81- Quienes hayan alcanzado esta etapa en el *proceso de individuación*, podrán dar cuenta vivencialmente de esta caracterización. En consonancia con ella, precisamente, Jung tenía alrededor de 37 años cuando comenzó a anotar las experiencias de lo que más tarde sería el *Libro Rojo*, editado después de su muerte, donde quedó plasmado su propio proceso a través de imágenes y textos surgidos del contacto con el inconsciente.

luego del trabajo se observan y se perciben esas alineaciones, sin sentir el esfuerzo de «mantenerse en eje».

La creadora de la eutonía narra que «en un comienzo, el desarrollo de la toma de conciencia del sistema óseo constituía la etapa final de la formación en Eutonía. Actualmente, consideramos que es importante comenzar este estudio lo antes posible. En primer lugar, para evitar la tendencia cada vez más extendida a aflojarse, con sus consecuencias (algias de disco, del ciático, lumbares), pero sobre todo porque la toma de conciencia de huesos proporciona al individuo seguridad interior y una resistencia que son de la mayor importancia en nuestra época de gran inestabilidad. La vivencia de esta fuerza interior, “el reflejo de enderezamiento” libera la musculatura dinámica, desviada durante largo tiempo en su función en las escuelas de gimnasia tradicionales, y permite una gran movilidad.

»Este descubrimiento es esencial, no solamente para la formación física general en gimnasia, danza y deportes, sino más aún en terapia.»⁸²

Para la mejor comprensión de lo expresado por Gerda Alexander, podemos considerar la distinción de los tejidos que constituyen nuestro sistema muscular, en *músculos estáticos* o *tónicos* y *músculos dinámicos* o *fásicos*.

En el siguiente cuadro⁸³ se sintetizan las características distintivas de cada tipo:

MÚSCULOS ESTÁTICOS	MÚSCULOS DINÁMICOS
Muy fibrosos	Poco fibrosos

82- ALEXANDER, G., *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979, pp. 44-45.

83- SOUCHARD, P., *Principios de la Reeducción Postural Global*, Madrid, Editorial Paidotribo, 2010, p. 9.

Muy tónicos	Poco tónicos
Rojos	Rosados
Fibras musculares cortas	Fibras musculares largas
Muy resistentes	Poco resistentes
Poco fatigables	Rápidamente fatigables
Más aptos para resistir estiramiento	Más aptos para efectuar movimiento

La actividad de los *músculos estáticos* es constante, por un lado, mantienen el tono para sostener la postura erguida, –tono comparable con un coche parado puesto en marcha–; y por el otro, se contraen para generar movimiento –sería como la aceleración del coche que lo hace avanzar–.

Los *músculos dinámicos* no son indispensables para el sostén de la postura corporal; tienen menos tono y se pueden relajar por sedentarismo, como los músculos abdominales.

«El enderezamiento reflejo puede ser logrado conscientemente a partir del arco del pie, pasando por la tibia, el peroné, la articulación de la rodilla, la cintura pelviana, y la parte superior del sacro hacia la quinta vértebra lumbar y a través de toda la columna hasta el atlas. Puede lograrse este enderezamiento no solo a partir de los pies, sino desde cualquier otra parte del cuerpo, en posición sentada por ejemplo, a partir de los isquiones. He llamado “transporte” a esta utilización consciente del reflejo de enderezamiento, para subrayar la diferencia con el reflejo de enderezamiento inconsciente.

»Solamente cuando se experimenta el “reflejo de transporte” en todas las situaciones posibles se empieza a tomar conciencia de las formas óseas exactas. Pronto se descubrirá que esa percepción de los huesos produce un efecto regulador en el tono

de todos los músculos que están en relación con los huesos realmente sentidos.»⁸⁴

Aquí Gerda se refiere principalmente a la musculatura estática de la *Gran cadena maestra posterior*, cuya función es anti-gravitatoria o de erguimiento. Está formada por tríceps surales, isquiotibiales, pelvitrocantéreos (músculos profundos de la pelvis), espinales. Su función es mantener la posición erguida contra la gravedad, realizando una extensión posterior. En síntesis, la conciencia ósea produce la estimulación de la musculatura estática o tónica, haciendo que ella cumpla adecuadamente su función de sostén; y paralelamente la musculatura dinámica adyacente se relaja, pudiendo entonces cumplir de modo más eficiente y libre su función de movimiento.

«El fortalecimiento propio, obtenido mediante el desarrollo de la conciencia de huesos y del relajamiento muscular, es una preparación de enorme valor para aflojar las tensiones emocionales profundas, como las que se manifiestan por ejemplo en la musculatura del perineo, en el diafragma, en los espacios intercostales y en la cintura escapular. Se observa que la sensación propioceptiva a nivel de los diferentes tramos de la columna, de la forma especial de los cuerpos vertebrales, de los discos, de la dirección de las apófisis transversas y espinosas, tienen una influencia muy determinada en cada segmento así integrado en la toma de conciencia total de los huesos y del organismo.»⁸⁵

Este trabajo tiene repercusiones profundas como destaca Berta Vishnivetz: «Hay un aspecto importante sobre la conciencia de huesos que es necesario señalar: es lo que llamo “trabajo por debajo de la resistencia”. Al tomar conciencia de los huesos se liberan tensiones muy profundas (...)

»Gerda Alexander solía explicarnos en sus clases, cómo a través de la percepción de la estabilidad que brinda la con-

84- ALEXANDER, G. , *op.cit.*, p. 45.

85- ALEXANDER, G., *op. cit.*, p. 45.

ciencia del esqueleto, la persona puede soltar tensiones que en algún momento la protegieron, pero que ahora le resultan superfluas.»⁸⁶

Encuentro correspondencia entre la vivencia el *reflejo de en-dereamiento* y el hallazgo del eje *Selbst-ego*, en el camino de la autorrealización; similitud entre el despojarse de las *máscaras* que sirvieron a algún momento de la adaptación al mundo exterior y la desarticulación de viejas tensiones profundas, que instalaron una determinada actitud postural; semejanza entre desarrollarse en la vida en consonancia con el *Sí Mismo*, como guía interior, y hallar el sostén interno desde la conciencia de los propios huesos. Estas resonancias son observables en la práctica, ya que en definitiva, con la eutonía, tocamos el alma.

Como los caminos de la vida son irregulares, a menudo podemos perdernos, lo que traducido en lenguaje junguiano implicaría un alejamiento del camino al *Sí Mismo*. Afortunadamente, como en el automóvil, tenemos una suerte de «tablero orientador», observando nuestras emociones, actitudes y conducta, y observando nuestro cuerpo, donde aparecen «luces rojas» que indican si existe algún desajuste, como veremos a continuación.

Señales de alerta de alejamiento del camino al *Sí Mismo*

Manifestaciones en las emociones, actitudes y conductas:

- Respuestas automáticas, ausencia de matices emocionales.
- Reacciones exageradas en relación al estímulo que las generó.
- Conductas sobreadaptativas, *cómoda incomodidad*.

86- VISHNIVETZ, B., *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Buenos Aires, Paidós, 1996, pp. 69-70.

- Prolongación excesiva de la estancia en un lugar o en una situación, postergaciones: *cuando suceda tal cosa, cuando llegue tal tiempo*.
- Tedio, desgano, displacer, mal humor cotidiano.
- Agotamiento psicofísico (puede ser útil chequear los «demasiado» –poco o mucho– de nuestra vida).
- Violencia, malicia.
- Crítica constante y comparaciones (internas y externas). Sobreexigencia.
- Búsqueda de justificaciones de las conductas propias o ajenas, manifestadas en el lenguaje en el giro «porque...».
- Desborde, extralimitarse (exceder el límite, que usualmente deriva en daño a sí mismo o a otro).
- Falta de creatividad en la vida.

Manifestaciones en el cuerpo:

- Movimientos estereotipados, imitación de patrones de movimiento y posturas.
- *Distonías* de tono alto, crispaciones.
- Actitudes posturales que reflejan forzamientos en distintos segmentos corporales.
- *Distonías* de tono bajo.
- Acortamientos musculares.
- Des-ejes.
- Limitación o bloqueo del movimiento.
- Cansancio, falta de energía.
- Dificultades o alteraciones del sueño.
- Dificultades o alteraciones digestivas, respiratorias o circulatorias.

Estas señales nos permiten «darnos cuenta» del desvío, aportando la posibilidad de volver a *nuestra* ruta, corrigiendo los desajustes.

Pero también ese mismo «tablero orientador» nos indica el buen camino, «luces verdes» que nos empujan a seguir.

Señales que marcan el camino al *Sí Mismo*

Manifestaciones en las emociones, actitudes y conductas:

- Impulso percibido como necesidad, anhelo, deseo.
- Aceptación de lo que *es*.
- Presencia de una tensión agradable; el impulso es placentero, y aparece el deseo de verlo aumentado.
- Aumento de la motivación, energía vital.
- Alegría, mayor disfrute y valoración de la vida y los vínculos.
- Sufrimiento, dolor o tristeza auténticos, con el presentimiento que se hallará el sentido, pasarán y traerán enriquecimiento espiritual.
- Poder decir «basta» o «no» (¡pero decirlo en serio!)
- Respeto del límite en el daño a sí mismo y/o a los demás.
- Conciencia de *sincronicidades* (coincidencias significativas).
- Siembra y cuidado de los vínculos sanos.
- Saber dedicar tiempo a los propios modos de contacto con uno mismo: actividades, vínculos, momentos de soledad, tareas, lugares, paisajes, descanso, tiempo libre.

Manifestaciones en el cuerpo:

- Incremento de la expresividad.
- Livianidad, flexibilidad, amplitud.
- Placer.
- Comodidad.
- Sensación de alineación corporal.
- Alivio de tensiones, molestias y dolores.
- Mejora de las funciones orgánicas.

h. Estabilidad lumbo-sacra y *Sí Mismo*

La última estación en el camino de la individuación es el *Selbst* o *Sí Mismo*, imagen arquetípica que merced a la confrontación entre consciente e inconsciente, conlleva a la *unión de ambos sistemas psíquicos parciales* en un punto central común. Este centro es una idea regulativa, más que una concreción real; una búsqueda solo alcanzada en vida por pocos, como Jesús y Buda, que en opinión de Jung son las expresiones más altamente diferenciadas de este arquetipo que hasta el momento, haya logrado la humanidad.⁸⁷ Y la mayoría de nosotros alcanzamos ciertos intentos de encontrar sentido a la vida, recobrar la fe, o evitar la desorientación a través de la búsqueda de esa magna unidad, lo cual de por sí, genera transformaciones.

«El alumbramiento de “sí mismo” significa para la personalidad consciente no solo una traslación del centro psíquico que hasta entonces poseía, sino, como consecuencia de ello, una actitud ante la vida y una concepción de la misma absolutamente modificada, es decir, una “transformación” en el sentido más literal de la palabra. Para que esta transformación ocurra es imprescindible la absoluta concentración en el *centro*, es decir, en el lugar de la transformación creadora.»⁸⁸

Encuentro un paralelismo del *Sí Mismo*, como centro del psiquismo total, con el *core* o *centro* del cuerpo. En eutonía, es lo que se conoce como *estabilidad lumbo-sacra* y supone lo que es, para mí, una de las maravillas que ofrece la eutonía: la

87- «El “símbolo de Cristo” tiene una importancia máxima para la psicología, porque es tal vez, junto con la figura de Buda, el símbolo más desarrollado y diferenciado del *Sebst*. Esto es cosa que podemos apreciar en la extensión y contenido de las manifestaciones hechas sobre Cristo, que corresponden en muy alto grado a la fenomenología psicológica del *Sebst*.» JUNG, C.G., *Psicología y alquimia*, Buenos Aires, Santiago Rueda Editor, 1957, pp. 29-30.

88- JACOBI, J., *op.cit.*, p. 190.

conciencia de los músculos y estructuras adyacentes que constituyen el centro del cuerpo con efectos magníficos.

Ese trabajo apunta a vivenciar la tridimensionalidad del centro del cuerpo: incluye el fortalecimiento de los músculos que lo componen, la experiencia de la conciencia de las estructuras musculares de dicha zona y las óseas que lo circundan, y la búsqueda de volumen, dirección, ejes, organización que desencadena complejos procesos neurofisiológicos que a nivel corporal, posibilitan la reorganización postural, la regulación del tono, mejora del equilibrio y la coordinación de movimientos. En niveles más sutiles, promueve la seguridad o sostén internos, el equilibrio psicofísico y el sentimiento de conexión con lo profundo.

Gerda Alexander distinguió especialmente, dentro del *principio de conciencia de espacio interno*, el trabajo sobre el cuadrado lumbar y el psoas en pos de la búsqueda de estabilidad y regulación del tono en la zona media del cuerpo.

Esta posibilidad a nivel corporal, abre un mundo de ventajas en economía de esfuerzo, calidad de movimiento, precisión, seguridad de ejecución, prevención de lesiones y mitigación de dolencias asociadas tanto a las actividades de la vida cotidiana como a aquellas que requieren despliegue de fuerza y/o destreza, como la danza y las prácticas deportivas, tanto recreativas como de alto rendimiento. Muchos movimientos desafían la integridad de la columna vertebral —en especial del eje lumbar—, por lo que es necesaria la protección o estabilización de la columna. Este rol lo desempeñan los llamados *músculos estabilizadores*, que se clasifican en *generales*, y *profundos* o *locales*. Los primeros (*generales*) son: el cuadrado lumbar, el recto abdominal, oblicuos externos, los extensores de la columna, y funcionan en respuesta a un esfuerzo voluntario al inicio del movimiento durante las actividades que requieren estabilidad de la columna. Los segundos (*músculos profundos*) tienen inserciones a nivel

intervertebral y proveen estabilidad intersegmental; ellos son: los intertransversos, interespinosos, transverso espinoso; otros estabilizadores locales son: el transverso del abdomen, músculos del suelo pélvico y los abdominales oblicuos internos. Los *estabilizadores profundos* se activan simultáneamente formando una «faja interna» que actúa estabilizando la columna durante la ejecución de distintas actividades. Se trata de una activación automática y precipitada por los movimientos del tronco y de las extremidades. Este patrón de activación está suprimido o retrasado en personas que padecen lumbalgias, pérdida de control postural, lesiones de la columna vertebral, alteraciones del eje vertebral o modificaciones en la organización de estructuras adyacentes, como el tórax o la pelvis, viéndose consecuentemente interrumpida la protección de la zona media del cuerpo.

Las repercusiones de la experiencia de la *estabilidad lumbosacra* alcanza a los niveles más profundos del ser, y pueden observarse traducidas en estados emocionales expansivos, seguridad interior, alegría, motivación, auto-conciencia no intimidada ni tironeada por tendencias contrarias a su ser, y conciencia del mundo entre otras, todo lo cual es coincidente con la vivencia subjetiva de estar en busca del *Sí Mismo*, no mensurable por parámetros externos, difícil de comunicar, que solo puede ser comprendido por quien lo ha vivido.

i. *Movimientos eutónicos circulares y mandalas*

La imagen arquetípica de la síntesis de opuestos, integrados en un centro, se expresa en el *símbolo de la Conjunción*, símbolo del *Sí Mismo* o *Selbst*; esa imagen procedente del *inconsciente colectivo*, puede surgir en sueños de manera difusa, como un niño, un duendecillo, un animal, el hermafrodita de muchos mitos, un tesoro difícil de lograr; aparece en algunas figuras

geométricas que representan totalidad, como el cuadrado, la cruz de brazos iguales y el círculo o *mandala*.

Los símbolos *mandala* («círculo mágico») son los más antiguos en la historia de la humanidad, hallándose presentes en diferentes religiones y culturas, asimismo, en sueños y visiones. Jung dedicó varios años de su vida a la investigación del simbolismo del *mandala*, —en su obra *Psicología y alquimia* publica abundante material empírico al respecto, presentando más de cuatrocientos sueños en los que aparece este simbolismo, al cual ya se había referido en *El secreto de la flor de oro*—.

El psiquiatra suizo recurre a esa imagen «para designar la representación simbólica de la psique, cuya esencia nos es desconocida. Ha observado, así como sus discípulos, que estas imágenes se utilizan para consolidar el ser interior o para favorecer la meditación en profundidad. La contemplación del *mandala* inspira la serenidad, el sentimiento de que la vida ha vuelto a encontrar sentido y orden. El *mandala* produce el mismo efecto cuando aparece espontáneamente en los sueños del hombre moderno que ignora tales tradiciones religiosas. Las formas redondas del *mandala* simbolizan, en general, la integridad natural, mientras que la forma cuadrangular representa la toma de consciencia de semejante integridad (...)

»El *mandala* posee una doble eficacia: conservar el orden físico, si existe ya, y restablecerlo si ha desaparecido. En este caso ejerce una función estimuladora y creadora.»⁸⁹

En síntesis, puede decirse que el *mandala* es un *psicocosmograma*, una integración entre lo uno y lo múltiple.

Puede ser provechosa la utilización de *mandalas* con estos fines, aunque considerando la advertencia de Jung: «(...) el instinto de imitación por una parte y por otra el anhelo, verdaderamente enfermizo, de adornarse con plumas ajenas y

89- CHEVALIER, J. y GHEERBRANT, A., *Diccionario de símbolos*, Barcelona, Herder Editorial, 2003, p. 680.

de disfrazarse así exóticamente, lleva a demasiadas personas a echarse sobre motivos “mágicos” de esta especie y emplearlos exteriormente como si se tratara de un ungüento. Sí, la gente hace las cosas más absurdas para sustraerse a su propia alma. Se practican ejercicios indios de Yoga de cualquier observancia, se respetan las prescripciones de ayuno, se aprende de memoria la teosofía, se ora de acuerdo con los textos místicos de toda la literatura mundial, y todo eso porque tales gentes no creen que de su propia alma pueda surgir algo útil.(...)

»El hombre merece que él mismo se ocupe de él y en su alma reside aquello que puede hacer del hombre algo.»⁹⁰

En la práctica eutónica es posible la exploración del simbolismo del *mandala*, desde un sitio interior, auténtico, a través de la incursión en los *movimientos circulares*: rodar, rolar y girar, generando movimientos alrededor de los diferentes ejes corporales. Jung mismo ha observado esa posibilidad de «poner el cuerpo» en la expresión de *mandalas*:

«Entre mis pacientes he observado algunos casos de señoras que no dibujaban los *mandalas*, sino que los bailaban. Para eso existe en la India el término *mandala nritya* = danza *mandala*. Las figuras de la danza expresan idéntico significado que los dibujos. Los pacientes mismos poco pueden declarar acerca del sentido de los símbolos mandálicos. Solamente son fascinados por ellos y de alguna manera los hallan, con respecto al estado anímico subjetivo, *plenos de expresión y efecto*.»⁹¹

En la experiencia analítica, Jung descubre el advenimiento de esas imágenes mandálicas o la danza circular de modo espontáneo, y lo vincula al contacto con el *inconsciente colectivo* y al contacto con el *Sí Mismo*.

90- JUNG, C.G., *Psicología y alquimia*, Buenos Aires, Santiago Rueda Editor, 1957, pp. 118-120.

91- JUNG C. G. y WILHELM, R., *op. cit.*, pp. 39-40.

«Cuando mis pacientes esbozan tales imágenes, ello no ocurre naturalmente por sugestión, pues tales imágenes fueron hechas antes de que me fuera conocido su significado o su relación con las prácticas del Este, que entonces ignoraba yo por completo. Nacían en forma enteramente espontánea, y de dos fuentes. Una fuente es lo inconsciente, que engendra tales fantasías espontáneamente; la otra fuente es la vida, que vivida con la devoción más plena da un presentimiento del sí mismo, de la esencia individual.»⁹²

Esa misma aparición espontánea se constata en la práctica del movimiento eutónico en general, y especialmente, al explorar los movimientos alrededor de los ejes del cuerpo. Y como todo lo que ocurre en contacto con el alma, es expresión y a la vez genera efectos en el practicante, efectos similares a los descritos por Jung en relación con el símbolo mandálico: «Pues, totalmente en concordancia con la concepción oriental, el símbolo mandálico no solo es expresión sino que también tiene efecto. Reacciona sobre su autor. Antiquísimos efectos mágicos se asocian con ese símbolo, pues descende originalmente del “círculo protector”, del “círculo encantado”, cuya magia se ha conservado en innumerables usos populares. La imagen tiene el objeto manifiesto de trazar un *sulcus primigenius*, un surco mágico alrededor del centro, el *templum* o el *temenos* (recinto sacro) de la personalidad más íntima para impedir (...) la distracción por lo externo. Las prácticas mágicas no son otra cosa que proyecciones del acontecer anímico, que hallan aquí su reaplicación sobre el alma, obrando como una especie de encantamiento de la propia personalidad; es decir, un retrotraer, sostenido y facilitado por medio del proceder gráfico, de la atención o, mejor dicho, de la participación, a un recinto sacro interno que es origen y meta del alma, el que contiene esa

92- JUNG C. G. y WILHELM, R., *op. cit.*, p. 41.

unidad de vida y conciencia primero tenida, perdida luego y que ha de encontrarse nuevamente». ⁹³

Como se ve, la representación circular es movimiento y también punto fijo; en eutonía nos referimos a un *foco*, el punto desde el cual parte el movimiento, y una *meta*, el lugar al cual se dirige, que en la práctica da como resultado un movimiento, y también un punto fijo alrededor del cual aquel sucede (para graficar esta idea, pensemos por ejemplo, en el movimiento de un compás al dibujar el círculo). De allí, su significación referida a la concentración, aislamiento, protección dentro de un espacio sacro.

«El curso circular no es meramente movimiento circular, sino que tiene por un lado el significado de un aislamiento del recinto sacro, y por el otro el de fijar y concentrar. (...)

»Psicológicamente, ese curso circular sería un “dar vueltas en círculo en torno a sí mismo”, con lo cual evidentemente quedan implicados todos los aspectos de la personalidad. “Los polos de lo luminoso y de lo oscuro son puestos en movimiento circular”, o sea, surge una alternancia de día y noche.

“Alternan la lucidez del Paraíso

Con la noche profunda, plena de terrores.”

(GOETHE)

»Según eso, el movimiento circular tiene también el significado moral de la vivificación de todas las fuerzas lúcidas y oscuras de la naturaleza humana y, con ello, de todos los supuestos psicológicos de cualquier índole que sean. Lo cual no significa otra cosa que el autoconocimiento a través de la autoincubación. Una presentación primitiva semejante del ser perfecto es

93- JUNG C. G. y WILHELM, R., *op. cit.*, pp. 41-42.

el hombre platónico, redondo por todos lados, en el que también los sexos están unificados.»⁹⁴

En síntesis, el efecto del *mandala*, ya sea en forma plástica o a través de *movimientos eutónicos circulares* (rodar, rolar y girar), es ordenar y centrarse. Se trata de dos modos que coadyuvan al vital *proceso de individuación*, que supone integrar y unir.

j. Modelado e imaginación activa

Gerda ha utilizado la técnica del *modelado* con el propósito de apreciar la conciencia corporal, la imagen del cuerpo de los alumnos, su realidad psicosomática, a partir de lo cual trabajar en las clases o sesiones. Es decir, en general en eutonía –más allá de los variados usos que puede tener en diferentes disciplinas terapéuticas o artísticas– se usa como método diagnóstico de la experiencia corporal subjetiva del practicante.⁹⁵

Propongo profundizar esa práctica aplicando el método de *imaginación activa* ideado por Carl Jung. Este verdadero laboratorio para el *proceso de individuación* implica un diálogo entre el *yo* y las figuras del inconsciente. La actitud propicia para el método imaginativo es despojar a la conciencia de contenidos accesorios, inesenciales para ese instante de conexión profunda,

94- JUNG C. G. y WILHELM, R., *op. cit.*, pp. 42-43. Aquí, Jung se refiere al *mito del andrógino* contado por Aristófanes, incluido por Platón en su diálogo *Banquete*, según el cual, en los orígenes, existían tres sexos entre los humanos: masculino, femenino y andrógino; este último representado por seres redondos, que tenían cuatro brazos cuatro piernas, dos caras y dos órganos sexuales, unidos por el vientre. Ellos con su vigor habían pretendido atentar contra los dioses, por lo que Zeus los había castigado, separándolos; desde entonces el Amor busca aquella unión perdida.

95- Marcel Gaumond se ha referido a este tema del modelado en eutonía y en psicología analítica, en la parte II, capítulo 5 de este libro (ver pp. 259-306), donde además ahonda de manera muy rica, con los relatos de varias experiencias de modelado en la práctica analítica junguiana, utilizando el método de *analogía y amplificación*.

actitud de receptividad, atención ritual, estado al cual es posible acceder durante la práctica eutónica. No se limita a la aparición de los contenidos inconscientes sino que entabla un diálogo con ellos; sucede una *posición activa*, tal es la confrontación con las imágenes a partir del diálogo que se entabla con ellas. La experiencia es la siguiente:

1º) *Preparación*: práctica de eutonía, con énfasis en la formación del *yo observador* y el contacto interno. Principios facilitadores: conciencia de piel y espacio interno.

2º) *Expresión*: Puede usarse modelado con arcilla o pasta para modelar, y también, cualquier otra expresión plástica. Consigna: *Modelar/dibujar/pintar un cuerpo humano con los ojos cerrados*. Otras propuestas: *Modelar/dibujar/pintar libremente lo que surja, luego de la práctica de eutonía*.

3º) *Reconocimiento*: es el propio alumno quien podrá reconocer, percibir «el mensaje» desde su propio inconsciente. No hay interpretación por parte del docente, quien como en todo proceso eutónico, es guía o colaborador, sin invadir. Para esto, puede ayudar como disparador, la siguiente guía:

- Registro del proceso de ejecución del modelado (cómo se utilizó la masa, en qué orden se realizó la estatuilla, cuánta masa se utilizó, etc.).

- Registro de sensaciones y emociones que se hayan percibido antes, durante o después del proceso.

- Preguntas al personaje que se ha manifestado, con registro de las propias emociones:

- ¿Quién eres?

- ¿Qué vienes a decirme?

- ¿Para qué me lo dices?

- Registro de las emociones al escuchar las respuestas del personaje (el eutonista puede preguntar: ¿qué sentís al escuchar esa respuesta?) y en qué espacio corporal se siente (¿dónde sentís eso?).

A estas preguntas pueden sucederse otras que surjan naturalmente, formuladas por el propio alumno, al modo de un niño curioso que indaga, como lo hace el *Principito* de Saint-Exupéry; preguntar con deseo de comprender, bajando la intelectualización; las preguntas pueden parecer simples, pero van al centro de lo que es preciso comprender, sabiendo que lo esencial estará en las respuestas.

Las experiencias de dos mujeres: Juno y la «viejita» sabia, y Alma y la niña alada

A modo de ejemplo, incluiré a continuación el relato de dos experiencias que, a mi ver, muestran lo fructífero de esta integración. Luego de una práctica de eutonía, entregué pasta para modelado, y di la consigna de *modelar un cuerpo humano con los ojos vendados*. Una vez finalizado el modelado de las estatuillas, incorporé el método de la *imaginación activa* donde cada participante entabló un diálogo con dichas estatuillas. Solicité que tomen notas de ese proceso, a fin de que tengan un registro escrito de esas vivencias, ya que les puede resultar muy útil para chequear los avances en el *proceso de individuación*, en cualquier momento.



1) Juno y la «viejita» sabia

La «viejita» sabia

- ¿Quién eres?

- Soy tetas, soy culo, soy brazos, brazos activos, abiertos, expansivos. Estoy firme, tengo una postura firme. Estoy activa, estoy mirando... Estoy en actitud de tomar y de dar. Soy una vieja, soy una abuela, soy una «ancestra».

- ¿Qué vienes a decirme?

- *Te veo, te miro, te cuido, te olfateo, te conozco. Estoy atenta. Yo estoy firme, vos movete, que yo te cuido.*

Allí, me di cuenta de que es una faceta mía. La vieja sabia, la abuela, la «ancestra», la sabiduría... ¡es la vieja sabia dentro de mí! Que vino a través de la estatuita. Me recuerda que siga mi camino, que ella está acá para cuidarme, aconsejarme, protegerme.

Antes de abrir los ojos sentí ternura. Luego, al registrar sus características fenomenológicas, lo que yo estaba viendo, sentí como un calor, como un abrazo en la espalda y los hombros, como algo que me redondeaba desde atrás; sentí así como esa sensación del peso de la ropa en hombros y en espalda.

- *¿Para qué me lo dices?*

- *Para que sigas caminando por tu camino dorado.*

En ese momento se me vino el calor, al pecho y el cuello; y el sentir una dirección, una tendencia a seguir hacia adelante; desde atrás la protección y hacia adelante las ganas. Es como que se completó el calorcito ese, ahora, hacia adelante.



2) Alma y la niña alada

La niña alada

- *¿Quién eres?*

- *Soy Almita, la niña alada.*

- *Pero, no veo tus alas ¿cuáles son tus alas?*

- *Mis alas no se ven porque son las alas del alma, las que verdaderamente te hacen volar, te llevan lejos, a lo desconocido, a la belleza, a lo inmenso.*

- *¿Qué haces?*

- *Me estoy moviendo, dando un paso en el camino.*

- *¿Qué vienes a decirme?*

- *Que seas libre, libre de ser, libre de expresarte y expresarme. Estoy feliz del camino que has andado, y de aquel hacia el que te diriges.*

En ese momento, al escucharla, sentí una emoción vinculada a la apertura, en el pecho.

- *¿Para qué me lo dices?*

- *Para que no frenes; para que no te avergüences, que no te bloquee.*

Ahora siento alivio, que se manifiesta especialmente, en el lado izquierdo de la cabeza.

Las experiencias relatadas nos muestran que Juno, a través de la estatuilla, halló el arquetipo de la «anciana sabia», y Alma, el de la «niña ingenua», libre, sin prejuicios; ambas mujeres conectaron con aspectos propios que, en el contexto de sus propios procesos, aportaron *sentido*; trajeron al consciente *arquetipos* del *inconsciente colectivo*, integrando ambos, en un proceso de unificación de opuestos, hallando sentido, y es precisamente, la *elaboración del sentido*, el motivo específico del *opus* psicológico junguiano.⁹⁶

k. *Cuerpo y sincronicidad*

El tema de la *sincronicidad* nos acerca al misterio, a la magia de la vida y de la muerte, y al universo, incluso a lo metafísico, a aquello que sucede y de lo cual no pueden existir representaciones. Si bien estos temas afloran en toda la obra de Jung, él en *El*

96- Cfr. DE LUCA COMANDINI, F., «La imaginación activa de Carl Gustav Jung hacia una nueva consciencia ético-psicológica del mundo», pp. 76-77, en https://www.academia.edu/24308059/LA_IMAGINACION_ACTIVADA_DE_CARL_GUSTAV_JUNG_HACIA_UNA_NUEVA_CONSCIENCIA_ETICO-PSICOLOGICA [Consulta: 30 de mayo de 2019].

secreto de la Flor de oro (1929), solo menciona la *sincronicidad*, y recién la explicita en 1952, en una obra publicada junto con un trabajo del físico austríaco, nacionalizado suizo, Wolfgang Pauli, *Sincronicidad como principio de las relaciones acausales*, y en la conferencia *Sobre sincronicidad*, dada en el Círculo de Eranos.

Jung allí se refiere a aquellos sucesos vinculados por su sentido pero de una manera acausal, esto es, sin que pueda establecerse entre ellos una relación de causa-efecto; conceptualizando la *sincronicidad* como «una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo sea igual o similar. Y lo diferenciaré del término “sincronismo”, que constituye la mera simultaneidad de dos sucesos.

»Así pues, la *sincronicidad* supone la simultaneidad de determinado estado psíquico con uno o varios sucesos externos cuyo sentido parece paralelo al estado subjetivo momentáneo, o viceversa, en determinados casos.»⁹⁷

No es mi intención extenderme aquí, sobre este tema, que como el propio Jung expresa, se trata de cuestiones para las cuales no es posible la conceptualización; simplemente planteo que Jung lo formuló como hipótesis de la conexión cuerpo-alma. En las conclusiones de su trabajo se pregunta si esa relación no debiera contemplarse como un *fenómeno sincronístico acausal*, en lugar de como una relación causal, de modo similar al que Geulincx y Leibniz contemplan la coordinación de lo psíquico y lo físico como un acto de Dios, o sea como un principio fuera de la naturaleza empírica, o de modo similar a la *coincidencia de sentido* de Schopenhauer.

97- JUNG, C. G., «Dinámica de lo inconsciente», en *Obras Completas*, tomo 8, Madrid, Editorial Trotta, 2004, p. 436.

Cito al propio Jung: «la disposición acausal o, mejor dicho, la disposición con sentido, podría arrojar una luz más esclarecedora sobre el paralelismo psicofísico».⁹⁸

Y entonces viene a mi memoria el final de la *Repuesta a Job*, donde Jung nos recuerda *el aguijón de San Pablo*: ni aun el hombre iluminado deja de ser el que es, un yo limitado, ante aquel que lo habita.

Tal vez, solo tal vez, nuestro sentido se desentrañe en el final, como conjetura bellamente Borges, y en el instante de la muerte se nos debele «el insospechado rostro de lo eterno...».

Poema conjetural

*El doctor Francisco Laprida, asesinado el día
22 de setiembre de 1829 por los montoneros de Al-
dao, piensa antes de morir:*

Zumban las balas en la tarde última.
Hay viento y hay cenizas en el viento,
se dispersan el día y la batalla
deforme, y la victoria es de los otros.
Vencen los bárbaros, los gauchos vencen.
Yo, que estudié las leyes y los cánones,
yo, Francisco Narciso de Laprida,
cuya voz declaró la independencia
de estas crueles provincias, derrotado,
de sangre y de sudor manchado el rostro,
sin esperanza ni temor, perdido,
huyo hacia el Sur por arrabales últimos.
Como aquel capitán del Purgatorio
que, huyendo a pie y ensangrentando el llano,
fue cegado y tumbado por la muerte

98- JUNG, C.G., «Dinámica de lo inconsciente», en *Obras Completas*, tomo 8, Madrid, Editorial Trotta, 2004, p. 492.

donde un oscuro río pierde el nombre,
así habré de caer. Hoy es el término.
La noche lateral de los pantanos
me acecha y me demora. Oigo los cascos
de mi caliente muerte que me busca,
con jinetes, con belfos y con lanzas.
Yo que anhelé ser otro, ser un hombre
de sentencias, de libros, de dictámenes,
a cielo abierto yaceré entre ciénagas;
pero me endiosa el pecho inexplicable
un júbilo secreto. Al fin me encuentro
con mi destino sudamericano.
A esta ruinosa tarde me llevaba
el laberinto múltiple de pasos
que mis días tejieron desde un día
de la niñez. Al fin he descubierto
la recóndita clave de mis años,
la suerte de Francisco de Laprida,
la letra que faltaba, la perfecta
forma que supo Dios desde el principio.
En el espejo de esta noche alcanzo
mi insospechado rostro eterno. El círculo
se va a cerrar. Yo aguardo que así sea.
Pisan mis pies las sombras de las lanzas
que me buscan. Las befas de mi muerte,
los jinetes, las crines, los caballos
se ciernen sobre mí... Ya el primer golpe,
ya el duro hierro que me raja el pecho,
el íntimo cuchillo en la garganta.⁹⁹

99- BORGES, Jorge Luis, «El otro, el mismo» (1964), en *Obras completas: edición crítica*, tomo II, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010, pp. 419-420. Borges redactó este poema en 1943.

Bibliografía

1. Aportes filosóficos para la integración de la eutonía y la psicología analítica

ANTISERI, Dario, *Cómo se razona en filosofía. Por qué y cómo enseñar historia de la filosofía*, Buenos Aires, Unión Editorial Argentina, 2013.

ARENDT, Hannah, *Los orígenes del totalitarismo*, Madrid, Taurus, 1974.

ARISTÓTELES, *Política*, Madrid, Gredos, 1988.

BARBU, Zevedei, *Psicología de la democracia y de la dictadura*, Buenos Aires, Editorial Paidós, 1962.

BAYET, Albert, *Historia de la libertad de pensamiento*, Buenos Aires, Paidós, 1967.

BENEGAS LYNCH, Alberto (h), *Fundamentos de análisis económico*, Buenos Aires, Abeledo-Perrot, 1994.

BOLLNOW, Otto, *Filosofía de la esperanza. El problema de la superación del existencialismo*, Buenos Aires, Compañía General Fabril Editorial, 1962.

BOLLNOW, Otto, *Lenguaje y educación*, Buenos Aires, Sur, 1974.

BOLLNOW, Otto, «Antropología filosófica», en *Escritos de Filosofía*, Academia Nacional de Ciencias, Buenos Aires, julio-diciembre 1983.

BORGES, Jorge Luis, «Ficciones» (1944), en *Obras completas: edición crítica*, tomo I, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010.

BORGES, Jorge Luis, «Otras inquisiciones» (1952), en *Obras completas: edición crítica*, tomo II, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010.

BURY, John, *Historia de la libertad de pensamiento*, Buenos Aires, Ediciones Populares Argentinas, 1957.

CARPIO, Adolfo, «Introducción», en *El Tao Tê King de Lao Tse*, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1957.

CARPIO, Adolfo, *William James y el pragmatismo*, Buenos Aires, Instituto Cultural Argentino-Norteamericano, 1951.

COHEN AGREST, Diana, *El suicidio: deseo imposible, o la paradoja de la muerte voluntaria en Baruj Spinoza*, Buenos Aires, Ediciones del Signo, 2003.

COHEN AGREST, Diana, *Una cartografía de la Ética*, Buenos Aires, Eudeba, 2015.

EGGERS LAN, Conrado, *El Fedón de Platón*, Buenos Aires, Editorial Universitaria de Buenos Aires (EUDEBA), 1987.

EGGERS LAN, Conrado, «Introducción a la lectura del *Timeo*», en PLATÓN, *Timeo*, Buenos Aires, Colihue, 1999.

FRANCH PARELLA, Jordi, *Economía*, Buenos Aires, Unión Editorial, 2012.

FRAZER, George James, *Mitos sobre el origen del fuego en América*, Buenos Aires, Emecé, 1942.

GOETHE, Johann Wolfgang, *Fausto*, Barcelona, Bruguera, 1984.

HAZLITT, Henry, *La economía en una lección*, Barcelona, Ediciones Folio, 1996.

IMAZ, Eugenio, *Luz en la caverna, Introducción a la psicología y otros ensayos*, México, Fondo de Cultura Económica, 1951.

JAMES, William, *Pragmatismo. Un nuevo nombre para algunos antiguos modos de pensar*, Buenos Aires, Ediciones Orbis, 1984.

JUNG, Carl Gustav, *Psicología y alquimia*, Buenos Aires, Santiago Rueda Editor, 1957.

JUNG, Carl Gustav, *Respuesta a Job*, México, Fondo de Cultura Económica, 1964.

KANT, Immanuel, *Crítica de la razón pura*, México, FCE, UAM, UNAM, 2011.

LÓPEZ QUINTÁS, Adolfo, *Pensadores cristianos contemporáneos I. Haecker, Ebner, Wust, Przywara, Zubiri*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos (B.A.C.), 1968.

LÓPEZ QUINTÁS, Adolfo, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual. La ampliación de la experiencia filosófica*, Madrid, Gredos, 1977.

LÓPEZ QUINTÁS, Adolfo, *Cuatro personalistas en busca de sentido (Ebner, Guardini, Marcel, Laín)*, Madrid, Ediciones Rialp, 2009.

MARÍAS, Julián, «Introducción a la filosofía de la vida», en Dilthey, Wilhelm, *Teoría de las concepciones del mundo*, Madrid, Revista de Occidente, 1944.

MARÍAS, Julián, «¿Qué es Occidente?», conferencia, Buenos Aires, 1970,

<<https://www.youtube.com/watch?v=AYqAJDU6hM0>> [Consulta: 30 de mayo de 2019].

MARONE, Gherardo, *Pintores italianos del Renacimiento*, Buenos Aires, El Ateneo, 1943.

MERINO, José Antonio, *Ciencia, filosofía y existencia*, Madrid, Encuentro Ediciones, 1987.

MISES, Ludwig, *La acción humana*, Madrid, Editorial Sopec, 1968.

NUÑO, Juan, *El pensamiento de Platón*, Madrid, Fondo de Cultura Económica, 2007.

ORTEGA Y GASSET, José, «Meditaciones del Quijote» (1914), en *Obras completas*, tomo I, Madrid, Santillana Ediciones Generales, S.L. y Fundación José Ortega y Gasset, 2005.

ORTEGA Y GASSET, José, «El origen deportivo del Estado» (1925), en *Obras completas*, tomo III, Madrid, Santillana Ediciones Generales, S.L. y Fundación José Ortega y Gasset, 2005.

ORTEGA Y GASSET, José, «El tema de nuestro tiempo» (1923), en *Obras completas*, tomo III, Madrid, Santillana Ediciones Generales, S.L. y Fundación José Ortega y Gasset, 2005.

PLATÓN, «Banquete», en *Diálogos III*, Madrid, Gredos, 1988.

PLATÓN, «Teeteto», en *Diálogos V*, Madrid, Gredos, 1988.

REST, Jaime, *El laberinto del universo. Borges y el pensamiento nominalista*, Buenos Aires, Ediciones Librerías Fausto, 1976.

ROBERTSON, Robin, *Arquetipos junguianos. Jung, Gödel y la historia de los arquetipos*, Barcelona, Ediciones Obelisco, 2014.

SPINOZA, Baruj, *Ética demostrada según el orden geométrico*, Madrid, Editorial Trotta, 2000.

WUNENBURGER, Jean-Jacques, *Lo sagrado*, Buenos Aires, Biblos, 2006.

ZORRILLA, Rubén Héctor, *Origen y formación de la sociedad moderna*, Buenos Aires, Editorial El Ateneo, 1984 [reeditado como *Historia social de Occidente. Origen y formación de la sociedad moderna*, Buenos Aires, Need Negocios Editoriales-Editorial El Ateneo, 1997].

ZORRILLA, Rubén Héctor, *Sociedad de alta complejidad. Capitalismo y socialismo*, Buenos Aires, Grupo Editor Latinoamericano, 2005.

ZORRILLA, Rubén Héctor, «Incertidumbre», en *Poemas para pensar en ti mismo*, Buenos Aires, Ediciones Pasco, 2006.

2. Fundamentos para la integración de la eutonía y la psicología analítica

ALEXANDER, Gerda, *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, México, Paidós, 1991.

CASTILLO, César, *Ideas para una psiquiatría existencial*, Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 1966.

CHODOROV, Joan, *Dance therapy & Depth psychology. The moving imagination*, Routledge, Londres, 1991.

DIGELMAN, Denisse, *La eutonía de Gerda Alexander. Un nuevo enfoque de la actividad física*, Buenos Aires, Paidós, 1981.

GAUMOND, Marcel, *Du corps à l'âme. Eutonie et psychologie analytique*, Quebec, Le Loup de Gouttière, 1996. (cuya traducción me pertenece y constituye la parte II del presente volumen).

HEMSY DE GAINZA, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamiento de la creadora de la eutonía*, Buenos Aires, Paidós, 1983.

JUNG, Carl Gustav, *Los Tipos Psicológicos*, tomo 2, Buenos Aires, Sudamericana, 1985.

MORROW, Félix, *The formation of an observing self in eutony. Somatic Magazine*, 1985 (hay traducción en español de este artículo, a cargo de Marcela Arias Uriburu: «La formación de un *yo observador* en eutonía», s/d).

NIETZSCHE, Friedrich, *Así habló Zaratustra*, Madrid. Alianza, 1985.

ODESSKY, Alejandro, *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, Lugar, 2003.

ORTEGA Y GASSET, José, «Vitalidad, Alma, Espíritu» (1916), en *Obras completas*, tomo II, Madrid, Santillana Ediciones Generales, 2004.

ORTEGA Y GASSET, José, «Goethe desde dentro» (1932), en *Obras completas*, tomo V, Madrid, Taurus, 2006.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, *Diccionario de la lengua española*, tomo I, Madrid, 1984.

VISHNIVETZ, Berta, *La educación del cuerpo hacia el ser*, México, Paidós, 1996.

3. Praxis eutónica y bases teóricas junguianas

ALEXANDER, Gerda, *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979.

BARCELÓ, Tomeu, «Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de la relación de ayuda», en

<[file:///C:/Users/user/Downloads/Las%20actitudes%20rogerianas%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Las%20actitudes%20rogerianas%20(2).pdf)> [Consulta: 30 de mayo de 2019].

BORGES, Jorge Luis, «El otro, el mismo» (1964), en Obras completas: edición crítica, tomo II, Buenos Aires, Emecé Editores, 2010.

CALIGOR, Leopold y MAY, Rollo, *Sueños y símbolos*, Buenos Aires, Troquel, 1972.

CARPIO, Adolfo, Principios de filosofía, Buenos Aires, Editorial Glauco, 1981.

CHEVALIER, J. y GHEERBRANT, A., *Diccionario de símbolos*, Barcelona, Herder Editorial, 2003.

DE LUCA COMANDINI, Federico, «La imaginación activa de Carl Gustav Jung hacia una nueva consciencia ético-psicológica del mundo», en

<https://www.academia.edu/24308059/LA_IMAGINACION_ACTIVADA_CARLGUSTAV_JUNG_HACIA_UNA_NUEVA_CONSCIENCIA_ETICO-PSICOLOGICA> [Consulta: 30 de mayo de 2019].

GRINBERG, León y GRINBERG, Rebeca, «Las fuerzas oscuras en la obra de Thomas Mann», en Eos. Revista Argentina de Arte y Psicoanálisis, número 4, Buenos Aires, Fundación Banco de Crédito Argentino, 1996.

JACOBI, Jolande, *La psicología de C.G. Jung*, Madrid, Espasa Calpe, 1963.

JUNG, Carl Gustav, *Psicología y alquimia*, Buenos Aires, Santiago Rueda Editor, 1957.

JUNG Carl Gustav y WILHELM, Richard, *El secreto de la flor de oro. Un libro de la vida chino*, Buenos Aires, Paidós, 1961.

JUNG, Carl Gustav, *El hombre y sus símbolos*, Barcelona, Carat, 1984.

JUNG, Carl Gustav, *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Barcelona, Paidós, 1993.

JUNG, Carl Gustav, *Tipos psicológicos*, tomo II, Buenos Aires, Sudamericana, 1985.

JUNG, Carl Gustav, *Psicología y religión*, Buenos Aires, Paidós, 1949.

JUNG, Carl Gustav, *Los complejos y el inconsciente*, Ediciones Altaya, Barcelona, 1997.

JUNG, Carl Gustav, «Dinámica de lo inconsciente», en *Obras Completas*, tomo 8, Madrid, Editorial Trotta, 2004.

ODESSKY, Alejandro, *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, Editorial Lugar, Buenos Aires, 2003.

SOUCHARD, Philippe, *Principios de la Reeducción Postural Global*, Madrid, Editorial Paidotribo, 2010.

TROYSE, Daniel, «Por qué Carl Rogers confiaba plenamente en la persona. La tendencia actualizante», en <<https://www.instituto-carlrogers.org/tendencia-actualizante-carl-rogers/>> [Consulta: 30 de mayo de 2019].

VISHNIVETZ, Berta, *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Buenos Aires, Paidós, 1996.



PARTE IV

EUTONÍA Y PROCESO DE ENVEJECIMIENTO (LETICIA ALDAX)

Relato de la experiencia vivida con un grupo de mujeres, a lo largo de un año, en clases de eutonía, que formó parte de mi tesina final en la formación de eutonistas de la *Escuela Argentina de Eutonía*, en el año 2008.

Una dedicatoria especial

Dedico en especial esta Cuarta Parte, a quienes me brindaron, en términos junguianos, los aspectos luminosos del arquetipo *Senex* (*Viejo sabio* o *anciano sabio*) que nutre mi propio proceso de envejecimiento:

A Josefa, mi abuela materna, sutil, con esa fortaleza que no se delata a simple vista, pero que se percibe, que acompaña y cuida. Me dejó su amorosidad y su presencia. La sé como Penélope, aguardando a Ulises en sus viajes, y aun, en el viaje final —mi abuelo Luis partió temprano, y ella siempre lo recordó con amor, olvidando tantos desencuentros—, y también como Penélope, tejiendo —mantas y escarpines al crochet, que todavía me abrigan cada invierno—. Fue feliz acompañando con sutileza y sosteniendo sin invadir.

A Margarita, mi abuela paterna, valiente y rebelde, de quien rescato la fiereza y fervor de defender sus ideas, y de tomar decisiones sin obedecer patrones establecidos y desoyendo el «qué

dirán», luciendo su propio camino, coherente con su ser. Una Atenea valerosa. Fue feliz ejerciendo la libertad de vivir con sus propias reglas.

A Beto y Esther, mis queridos viejos, que hasta el día de hoy, con sus 88 y 83 años, trabajan, leen y bailan —cada miércoles están *tangueando* sin falta, en «Sueño Porteño», afirmando «A bailar, a bailar que la vida se nos va»—.

Poema: «Pasar los 50»

Y me permito ahora compartir algo que me surgió a propósito de mi proceso de envejecer, que creo será el sentir de muchos, en este misterioso recorrido vital...

Pasar los 50

No creí jamás que llegar a los cincuenta
sería tan bello.
No creí jamás que todo cobraría más sentido.
Que se cosecharían tantos vínculos queridos.
Que se abrirían tantos nuevos caminos.
No creí jamás que construiríamos nuestro amor real.
Que hallaría tantos momentos de paz,
tanta tranquilidad y cobijo en mi interior.
Que me haría compañera fiel de la incertidumbre.
Arrugas en el rostro, marcas y cicatrices de vida, de aprendizaje.
Vivo estos años con plenitud y agradecimiento.
Me he convertido en sibarita de la experiencia y del amor.
Estoy en paz aun con mis errores.
Y siguen vivas las ganas y el anhelo.
Con menos miedo,
con más saber,

con menos prejuicios,
con algunas certezas,
con menos peso de la mirada externa,
con más libertad, responsabilidad y compromiso
profundos, auténticos.

Introducción

El objetivo del presente trabajo es demostrar que la eutonía puede constituirse en disciplina apta para el acompañamiento de mujeres adultas mayores, durante el tránsito de la vejez normal. Se recogen fundamentalmente, las repercusiones del trabajo eutónico grupal en el nivel psicoemocional, durante el transcurso de la etapa de senescencia del ciclo vital, consideradas a la luz del concepto de *bienestar en la ancianidad*, basado en los aportes de Rosario Antequera Jurado y Alfonso Blanco Picabia, en el trabajo teórico *Percepción del autocontrol, autoconcepto y bienestar en el anciano*, incluido en la compilación realizada por Leopoldo Salvarezza (*La vejez. Una mirada gerontológica actual*, Buenos Aires, Paidós, 2005).

Con el norte señalado, en primer lugar me aboco a aportar una conceptualización del llamado «proceso de envejecimiento normal» y la vejez normal, como marco dentro del cual se inscribe el trabajo objeto del presente texto, resaltando la importancia del concepto de «salud funcional en el anciano». Asimismo, despliego los conceptos de *bienestar* y *calidad de vida*, situándolos en la ancianidad; y el *autoconcepto* en la vejez, como una de las variables que inciden en la construcción de aquel.

Dentro de ese marco conceptual, especifico los aspectos determinantes del *bienestar*, en los cuales a mi criterio, es posible intervenir desde la práctica eutónica.

Luego, presento una síntesis acerca de la práctica de la eutonía y su pedagogía y principios, con aplicación al grupo de marras, para pasar, a continuación a la experiencia del trabajo realizado con mujeres adultas mayores, en clases grupales de eutonía, observado a lo largo de un año.

A la luz del material teórico, y con el tamiz de la experiencia, busco enlazar los conceptos expuestos, centrando mi atención

en los efectos de la práctica de eutonía en grupos heterogéneos, que inciden en la *percepción de bienestar*, en la senescencia normal.

A posteriori, se incluyen los fundamentos para la validación del trabajo eutónico grupal, como herramienta posibilitadora e integradora del ser, durante el tránsito del tramo final del ciclo vital humano.

Por último, expongo las reflexiones finales, seguidas de la bibliografía.

El marco teórico para el abordaje de este tema, será:

- Los fundamentos filosóficos y fisiológicos de la eutonía; sus principios y pedagogía;
- Datos de la gerontología, como rama de la ciencia biomédica occidental;
- Aportes de la psicología y la psicogerontología;

Los criterios de inclusión y exclusión de la presente investigación serán los siguientes:

- Se referirá al trabajo de eutonía en clases grupales, no sesiones individuales.
- Se observarán los efectos a nivel del psicotono, es decir, los impactos psicológicos y emocionales del trabajo eutónico, que pueden ocurrir sucesiva o simultáneamente con cambios en otros niveles en los que impacta la eutonía, a saber, el neuromuscular y el neurovegetativo, pero que en este trabajo no serán evaluados específicamente, sino en la medida que remitan a modificaciones del tono psi.
- El grupo etario a enfocar será: mujeres en la post menopausia, que estén transitando un proceso de envejecimiento normal, es decir, no patológico. No incluye personas con patologías neurológicas ni psiquiátricas ni geriátricas.
- El trabajo estará referido a personas de nivel socioeconómico y cultural medio, del ámbito urbano.

1. ¿Qué es el proceso de envejecimiento «normal»?

El *envejecimiento* es un hecho biológico y espiritual que nos contacta directamente con la vida, el tiempo, lo efímero, el misterio, y en definitiva, con nosotros mismos.

Se trata de un *proceso* que se desarrolla en el transcurso del tiempo y que modifica la forma, las condiciones internas y las funciones de todo cuanto existe. El envejecimiento se da material y espiritualmente desde las formas más simples de organización, como el átomo, hasta la materia más altamente organizada, como los seres vivientes y sus funciones psicológicas.

La idea de *proceso* en el envejecimiento humano, nos remite a la sucesión de etapas en la vida del hombre, que se dan desde la concepción en el seno materno, el nacimiento, el tránsito por las etapas tempranas del desarrollo humano y luego, la adolescencia y la juventud, que van posibilitando el crecimiento progresivo, hasta alcanzar la madurez en la vida adulta, es decir, el desarrollo gradual del ser humano, que permite transformarse de ser un ser «inacabado» y dependiente, en individuo que puede valerse por sí mismo, al completar su ciclo de desarrollo, para alcanzar luego, la etapa final de la vida, *la vejez*. La mirada de la vejez como una etapa más dentro del desarrollo humano, con continuidad en la existencia, aparece con el auge de la teoría del *life-span*, o ciclo vital, y reemplaza el modelo *decremental* de la ancianidad —que enfatiza los aspectos de la disminución en el anciano—. Así, se observa que los sujetos pertenecientes a esta población son pasibles de estar expuestos a problemáticas, igual que los individuos niños, jóvenes y adultos, sin dejar de admitir que se dan una serie de cambios y acontecimientos biopsicosociales, que confieren a esta etapa características pro-

pías y distintivas que deben ser tenidas en consideración en el trato con *viejos*.¹

Con respecto a la determinación del comienzo de la vejez en el ser humano, dada la dificultad de establecer características universales, en los niveles biológico, psicológico y sociológico, actualmente, se utiliza el criterio cronológico propuesto por la Organización Mundial de Gerontología que lo sitúa en los 65 años, que aunque sabemos, el número de años no aporta demasiado como variable independiente, por la heterogeneidad mencionada, sirve de parámetro a los fines de la comunicación en el ámbito científico.

El envejecimiento humano puede considerarse más allá de ser un proceso biológico que obedece una ley natural, y ser valorado como experiencia vivida, interpretado y transitado según pautas sociales –colectivas y variables– y decisiones y actitudes individuales. Estas consideraciones nos permiten vislumbrar la complejidad y multiplicidad de fenómenos y conductas que se pueden dar durante el envejecimiento humano. Los autores reconocidos pertenecientes al campo de la gerontología y la geriatría están de acuerdo en sostener la imposibilidad de establecer generalizaciones, debido a la gran dispersión de los resultados individuales que parece aumentar claramente con la edad, es decir, en una población dada, los grupos de sujetos de más edad son más heterogéneos respecto de una determinación dada, que los grupos más jóvenes. El envejecimiento va acentuando pues

1- Cfr. SALVAREZZA, L. (compilador), *La vejez. Una mirada gerontológica actual*, Buenos Aires, Paidós, 2002, p. 95. Como puede resultar chocante para algunas personas, señalo que utilizo el término «viejos» propuesto por el autor, terminología compartida por gran parte de la bibliografía especializada en español. En la página 157 del texto citado puede leerse: «la designación de un paciente viejo con el término abuelo (...) remite a una generalización abusiva al encasillarlos en un rol que no siempre es real y que los despersonaliza».

las diferencias biológicas entre los individuos.² En la vejez, aparecen fenómenos, rasgos y conductas muy disímiles entre individuos de la misma edad cronológica, fruto de la interacción de pautas culturales, socioeconómicas e individuales.

Teniendo en cuenta esa salvedad, podemos encontrar una serie de modificaciones físicas, psicológicas, intelectuales y sociales que hacen su aparición con diferentes grados, durante la senescencia. Clásicamente, se hacía referencia a esos cambios como un conjunto de procesos que conllevan a la «disminución de la vitalidad y a un aumento de la vulnerabilidad del ser vivo».

Entre los cambios, pueden mencionarse:

- Merma de la sensibilidad en los sistemas sensoriales.
- Disminución de la fuerza, la coordinación sensomotora y la movilidad osteoarticular.
- Cambios en la piel, en cuanto a textura, color, hidratación y elasticidad.
- Encanecimiento, caída del cabello.
- Pérdida de talla, y masa ósea.
- Lentificación de los procesos mentales.
- Menor capacidad de adaptación a los cambios de temperatura.
- Menor resistencia a las situaciones de estrés por disminución de la capacidad de reserva u orgánica, que es la que posibilita el funcionamiento del cuerpo a niveles extremos, en situaciones de afrontamiento.
- Aumento de la inteligencia pragmática: pensamiento práctico, conocimiento y habilidades especializadas.
- Aumento del tejido adiposo, en especial en abdomen y pelvis.
- Presencia de varicosidades.

2- Cfr. BOURLIERE, F., *Métodos para determinar la edad biológica del hombre*, Cuadernos de salud pública N° 37, Ginebra, O.M.S., 1970.

- Modificaciones en el funcionamiento de la sexualidad: menor velocidad de respuesta a la estimulación.
- Menopausia.
- Andropausia.
- Cambios en los roles familiares: *abuelidad*,³ viudez.
- Cambios en los roles sociales o laborales: jubilación o retiro.
- Aumento del tiempo libre.
- Incremento de la interioridad.

Como quedó dicho, estos cambios no se dan necesariamente, en todas las personas y aun, en caso de presentarse, son interpretados de manera diferencial por cada uno, según múltiples variables de personalidad previa y de roles socioeconómicos que desempeñe.

Al hablar de envejecimiento normal, nos referimos al envejecimiento fisiológico, que puede incluir los cambios mencionados, que implica una situación orgánica y funcional nueva, dentro de la cual se da la posibilidad de adaptación.

Otra cuestión es el envejecimiento patológico, que supone la presencia de enfermedad o enfermedades que interfieren en el proceso natural o lo modifican desfavorablemente.

Y aquí, entra en escena un tema crucial para entrar en contacto con los viejos, tal es el de deslindar vejez de enfermedad, términos que frecuentemente se han enlazado, producto de lo que Salvarezza ha denominado «viejismo»: conjunto de prejuicios contra la vejez. Con ese objetivo, es necesario apartarse de la definición de *salud* proveniente del modelo médico, en función de la presencia o no de enfermedad, en base a los resultados de la observación, exámenes clínicos y de laboratorio,

3- *Abuelidad* es un concepto de 1980 que debemos a la doctora argentina Paulina Redler –psicoanalista y médica psiquiatra–, referido a la función y rol del abuelo respecto al nieto, y los efectos psicológicos de dicha relación; cfr. *Abuelidad. Más allá de la paternidad*, Buenos Aires, Legasa, 1986.

en busca de una definición alternativa de *salud* en los viejos, fundada en su nivel de funcionamiento.

Una concepción de *salud* con énfasis en la funcionalidad está siendo altamente aceptada en el campo de la gerontología, y fue sintetizada en 1959 por el *Advisory Group* de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.): «La salud de los viejos es mejor medirla en términos de función:... el grado de ajuste más que la falta de patología debe ser usado como medida del monto de servicios que el viejo requiere de la comunidad.»⁴

Por supuesto que las autopredicciones de los pacientes no deben tomarse como sustitutos del diagnóstico clínico, pero sí deben tenerse en cuenta como un criterio realista de su capacidad de funcionamiento comunitario.

Escribió Salvarezza: «en 1974 el Comité de expertos de la O.M.S. señalaba: “Es ahora aceptado por la profesión médica que la morbilidad debe medirse no solamente en términos de la falta de procesos patológicos sino también en términos de impedimento de las funciones en las personas afectadas por tales condiciones patológicas... El diagnóstico funcional es uno de los más importantes elementos que deben ser introducidos en la geriatría”».⁵

Es congruente esta concepción con la definición de salud que figura en la Constitución de la O.M.S.: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Desde este punto de vista, Salvarezza, expresa que «las estadísticas nos muestran que las tres cuartas partes de la población mayor de 65 años es *funcionalmente* sana, es decir, que ha podido oponer su peculiaridad de sujeto deseante a la determi-

4- SALVAREZZA, L., *Psicogeriatría. Teoría y clínica*, Buenos Aires, Paidós, 1993, p. 32.

5- *Ídem*, pp. 32-33.

nación cultural».⁶ La «determinación cultural» a la que hace referencia el autor es uno de los prejuicios sociales frecuentes contra la vejez, ya mencionado más arriba, que identifica la misma con enfermedad.

2. Concepto de bienestar

Bienestar se puede definir como el conjunto de factores que participan en la calidad de vida de la persona, que posibilitan una existencia satisfactoria, con un adecuado nivel de tranquilidad. Como concepto abstracto tiene una alta carga de subjetividad, si bien que podría aparecer correlacionado con factores económicos objetivos. En este trabajo me ceñiré a los factores subjetivos, dejando los aspectos socio-económicos deliberadamente de lado, por exceder los alcances de mi propuesta.

A su vez, la *calidad de vida*, en términos generales, se podría conceptualizar como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Es una construcción subjetiva, relacionada con la personalidad individual y el entorno sociocultural en el que está inmerso el individuo. Según la O.M.S., la calidad de vida es «la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales así como su relación con los elementos esenciales de su entorno».

6- SALVAREZZA, L., *La vejez. Una mirada gerontológica actual*, Buenos Aires, Paidós, 2005, p. 275 (las cursivas son del autor).

En el mismo sentido, Neri (1993) plantea el concepto de *calidad de vida*, como «un constructo psicológico y social reflejado en un proceso multidimensional de *adaptación* en tres aspectos: *emocional*, que implica habilidades de autorregulación y para enfrentar situaciones estresantes; *cognoscitivo* en el sentido de habilidad para solucionar problemas; y *comportamental* o de competencia social, para poder desempeñarse con efectividad (eficacia y eficiencia)».⁷

Orientando esta conceptualización hacia el período de la vida a que nos referimos, va de suyo la importancia de una caracterización tal, toda vez que como antes mencionamos en el transcurso de la misma, se dan una serie de «modificaciones y pérdidas (aunque no siempre los cambios tengan que implicar necesariamente pérdidas) que obligan al anciano a una reformulación de apreciaciones, concepto de sí mismo y de su propia identidad. Reformulación ésta que, (...) puede hacerse de una forma positiva y satisfactoria, o de tal forma que genere malestar, sufrimiento y mala calidad de vida; o incluso potencie, secundariamente, su deterioro físico y /o mental. Es pues determinante en cualquier forma de intervención, el que esta vaya orientada de forma definida a potenciar aquellos recursos personales y sociales que ayuden al anciano a afrontar positivamente estos acontecimientos y estos cambios, de modo que se le facilite el mantener un *adecuado nivel de bienestar*».⁸

Actualmente es esta noción de *bienestar* la que está cosechando el interés de los investigadores, y como objetivo prioritario casi exclusivo de los avances científicos y tecnológicos, ya no se plantea la longevidad o la expectativa de vida, sino aumentar el

7- PAPALIA, D., *El desarrollo humano*, México, Mc.Graw-Hill, 1991, p. 593 (las cursivas son de la autora).

8- ANTEQUERA JURADO, R. y BLANCO PICABIA, A., «Percepción del autocontrol, autoconcepto y bienestar en el anciano», en SALVA-REZZA, Leopoldo (compilador), *La vejez. Una mirada gerontológica actual*, Buenos Aires, Paidós, 2005, p. 96 (las cursivas me pertenecen).

bienestar y la calidad de vida de esos años, incluso a costa de su número si fuera necesario. Pero, paradójicamente las investigaciones sobre el bienestar en la tercera edad, mayoritariamente analizan el mismo en base a variables relacionadas con nivel de salud física y mental, y supervivencia, más que en las posibilidades de los ancianos de desarrollar o potenciar estrategias de afrontamiento que les permita mantener ese deseable nivel de bienestar.⁹

Surge entonces, la necesidad de indagar cuáles son las variables realmente operativas, a considerar para hablar de bienestar y calidad de vida en la vejez, y a eso apunta el trabajo de Antequera Jurado y Blanco Picabia, del cual extraigo material para analizar las posibilidades de intervención en tal sentido, desde la eutonía.

El autoconcepto en los ancianos

Una de las variables que parecen desempeñar un papel determinante en el *bienestar* es el *autoconcepto*, que «suele definirse, en sentido genérico como el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo».¹⁰ A su vez, en la construcción del *autoconcepto* intervienen tres parámetros relacionados, a saber:

- a. La imagen corporal en la vejez.
- b. La autoestima en la vejez.
- c. La dimensión social del autoconcepto en la vejez.

Me referiré a cada uno de ellos:

9- Cfr. ANTEQUERA JURADO, R. y BLANCO PICABIA, A., *op. cit.*, pp. 96-97.

10- *Ídem*, p. 98.

a. La imagen corporal en la vejez

Si bien existen diferencias en los estudios realizados al respecto, existe consenso en cuanto a que el nivel de salud, en los ancianos, es parámetro fundamental en función del cual tienden a elaborar su *autoconcepto físico*. Y más, este modo de percepción de sí mismos interactúa con su propio funcionamiento a niveles cognitivo (valoración de sí mismos) y social (imagen que el sujeto considera que tienen de él). «De esta forma, el *nivel de salud* percibido va a determinar en gran parte el *autoconcepto* y la *valoración de su propia capacidad para afrontar los problemas* que el sujeto puede tener. En definitiva, esa percepción del estado físico va a constituir una variable decisiva, en función de la cual el anciano establecerá no solo *su propia identidad* sino también su *bienestar*.»¹¹

Ahora bien, «las distintas investigaciones realizadas muestran que el elemento crucial y determinante en la valoración que el anciano realiza de su estado de salud no son ni la presencia /ausencia de enfermedades ni su número, sino la *percepción subjetiva* que efectúe de esa situación de salud. Y es precisamente esta percepción subjetiva de la salud física la que, no solo se correlaciona con los índices de satisfacción con la vida (Palmore y Luikart, 1972; Baur y Okun, 1983), sino que también aporta una información predictiva sobre la posibilidad de que soliciten mayor o menor intensidad y frecuencia de atención médica (Wilensky, 1982; Philips y Murrel, 1994). Asimismo, puede parecer sorprendente el que, como se demuestra en diferentes trabajos, esa *apreciación subjetiva de la salud física* resulte más sensible a los cambios en el funcionamiento biológico o fisiológico que las pruebas objetivas (Speake, Cowarty, Pellet, 1989)».

11- SALVAREZZA, Leopoldo, *op. cit.*, p. 99 (las cursivas me pertenecen).

«El principal determinante de la *percepción de salud* entre los ancianos es el *nivel de actividad o la movilidad física* que puede desarrollar el sujeto y, por lo tanto, su *nivel de independencia* (Puder y Brody, 1979; Satura y Hempel, 1984). Así por ejemplo, un anciano puede considerar de menor importancia una alteración cardiovascular cuyos síntomas no le impidan seguir desempeñando sus actividades cotidianas, que la aparición de un proceso artrítico que pueda llegar a comprometer su capacidad funcional sin suponer ningún riesgo directo para su vida. Al no constituir la presencia de enfermedad el parámetro fundamental en función del cual el sujeto elabora la valoración de su imagen corporal, aunque pueda parecer sorprendente, el anciano parece expresar mayor *grado de satisfacción general* con su estado de salud que la que se determina en edades más jóvenes.»¹²

Hay aquí un dato relevante que nos permite dimensionar la importancia de concepto de *salud funcional* en la vejez, al afirmar que «la percepción subjetiva del nivel de salud, que va a determinar la percepción del estado físico, va a constituir la variable decisiva en función de la cual el sujeto va a establecer su *bienestar*».¹³

El aumento en los niveles de satisfacción y la auto-valoración alcanzado por la percepción subjetiva de salud, más allá de las limitaciones físicas objetivas que puedan existir, «contribuye a que puedan adoptar una actitud más activa y positiva ante la resolución de los problemas y el afrontamiento de las situaciones estresantes».

«La estrecha relación que existe entre la *percepción del nivel de salud*, el *autoconcepto* y la *capacidad de afrontar los problemas*

12- SALVAREZZA, Leopoldo, *op. cit.*, pp. 99-100 (las cursivas me pertenecen).

13- SALVAREZZA, Leopoldo, *op. cit.*, p. 21 (las cursivas me pertenecen).

queda demostrada por los trabajos como el de Castro-Bolaño, Núñez, Otero- Lopez y cols. (1996).»¹⁴

Creo que es este el ámbito desde el cual podemos intervenir con el abordaje corporal de la eutonía. El trabajo eutónico, desde el cuerpo, actúa sobre las bases en las que se asienta la percepción de salud en la vejez, tal es la ampliación de las posibilidades de movimiento —a través de la conciencia corporal y el desarrollo de los principios de la eutonía— y la independencia del sujeto —estimulada ya, desde la concepción misma de la pedagogía eutónica, que coloca al alumno en un rol activo—.

b. La autoestima en la vejez

Este aspecto del auto-concepto —la estima de uno mismo— aparece vinculado a los cambios en los roles sociales, en especial la jubilación, la percepción del anciano acerca de la vejez y la valoración social de la vejez por parte del resto de la sociedad, sobre todo durante el período crítico de los 64 a los 69 años.

El hecho de considerarse a sí mismo «viejo» parece ser un factor que actúa en detrimento de la consistencia interna de la auto-estima, y genera sentimientos negativos, entre ellos los despertados por la idea de la muerte próxima. Creo oportuno aclarar que el sentido del término «viejo» en el que aquí considero debiera entenderse, es el concepto de *old-old* (*viejo-viejo*) acuñado por Neugarten, quien ha insistido en distiguirlo de *young-old* (joven-viejo), distinción no basada en la edad, sino en características sociales y de salud.¹⁵ Los criterios posibles para asumirse con tal rótulo, según Furstenberg (1989), son:

- *Edad cronológica*: en otras etapas del ciclo vital, la edad aparece en muchas personas como hito que marca el tránsito de uno a otro periodo evolutivo; pero no es frecuente en la

14- SALVAREZZA, Leopoldo, *op. cit.*, pp. 100-101.

15- Cfr., SALVAREZZA, Leopoldo, *op.cit.*

ancianidad posiblemente por la vivencia de la heterogeneidad, tan marcada en este tramo de la vida.

- *Declive de las funciones físicas*: es un marcador muy común como indicador de vejez, que abarca existencia de enfermedades, dificultades para la movilidad, presencia de dolores, disminuciones sensoriales y alteraciones funcionales. Estos parámetros influyen negativamente en la realización de actividades, la participación social y la independencia personal. Y como contrapartida, aún teniendo más de 65 años, quienes están bien físicamente no se consideran viejos.

- *Deterioro del funcionamiento mental*: este también es un parámetro frecuente, no solo de vejez, sino de senilidad.

- *Sentimiento de utilidad y participación social*: la sensación de ser útil, el hecho de tener metas y objetivos, o desempeñar un rol social activo evitan auto rotularse de «viejo», con todas sus connotaciones.¹⁶

Con relación a la *autoestima* en la vejez, también es necesario tener en cuenta la existencia de *mecanismos defensivos*, que operan en esta etapa, en pos de una autovaloración satisfactoria y pro positiva, que posibilita un modo de enfrentar la ansiedad ante el envejecimiento y la muerte. Estudios de Antequera, Santín y Blanco Picabia, corroboran lo dicho, habiendo hallado que «los ancianos presentaban una autoestima superior a la media de la población adulta, siendo tan solo aquellos ancianos que se consideran a sí mismos como viejos –y que representan un veinte por ciento del total– los que paralelamente valoraban negativamente su estado de salud y manifestaban un mayor descenso de su autoconcepto».¹⁷

Pero, esto no significa que todos los ancianos presenten elevada autoestima; como los mismos autores sostienen: «...los que tienden a experimentar un descenso de su autoestima son

16- Cfr. SALVAREZZA, Leopoldo, *op.cit.*, pp. 101-105.

17- *Ídem*, p. 104.

aquellos ancianos que a lo largo de su vida han desarrollado un autoconcepto más vulnerable, lo han apoyado en uno o dos dominios o ámbitos (posición social, aspecto físico, poder adquisitivo, etc.) y que al desaparecer o disminuir la ejecución o el control del sujeto sobre ellos, le llevan a padecer un drástico descenso de su autoestima».¹⁸

c. La dimensión social del autoconcepto en la vejez

Este aspecto se vincula con la visión de la ancianidad en el medio social en el cual vivimos. Y aquí entran a jugar los prejuicios contra los viejos, las etiquetas negativas u las estigmatizaciones, que están más relacionados con miedo, rechazo, negación, enojo de quien los alberga, ante el propio envejecimiento y la finitud de la vida, que con características reales de los ancianos. Tales prejuicios y actitudes sociales influyen negativamente en la autoestima de los viejos, e igualmente decrece la creencia en su propia capacidad de control sobre el medio.¹⁹

La importancia de estos conceptos radica en la actual consideración de que «el *autoconcepto* es uno de los factores que más directamente incide en la forma en que el sujeto vive, afronta y trata de superar el conjunto plural de factores que constituyen su problemática: la que gira en torno de la vejez y que, por ello, se relaciona más estrechamente con el *bienestar*».²⁰ Y estamos aquí, en lugares donde la eutonía tiene repercusiones.

18- SALVAREZZA, Leopoldo, *op.cit.*, p. 105.

19- Cfr. SALVAREZZA, Leopoldo, *op.cit.*, pp. 105-108.

20- *Ídem*, p. 97 (las cursivas me pertenecen).

3. Investigación de campo: clases grupales de eutonía con mujeres adultas mayores

a. Descripción del trabajo

El trabajo de campo que ilustra esta presentación, consiste en *clases grupales de eutonía*, a mi cargo, durante los años 2008 a 2009.

Las clases se desarrollaron en el ámbito del gimnasio *Eidos*, en Ramos Mejía, provincia de Buenos Aires. Se trata de dos grupos, uno en horario matutino, y otro por la noche. En ambos turnos, el número de participantes es variable entre ocho y doce. Los grupos son heterogéneos: estaban constituidos por personas de diferentes edades, desde 25 a 75 años, mayoritariamente mujeres, aunque por lapsos han asistido algunos hombres adultos jóvenes (de 35 a 45 años). En el tiempo que llevó la experiencia, ha mantenido la continuidad un grupo inicial de ocho mujeres de entre 65 y 75 años, que es el considerado en este trabajo. Creo interesante destacar que entre los asistentes, contamos –por un tiempo– con la presencia de una anciana no vidente, lo cual fue enriquecedor para todos, pero el relato de esa experiencia excede los límites de la propuesta actual.

b. Metodología

La realización de las clases de eutonía surge como propuesta alternativa dentro del proyecto del gimnasio, por lo que entre las personas observadas, cuatro ya venían haciendo actividad física aeróbica y localizada desde hace más de dos años; dos se iniciaban en ese momento, simultáneamente, con una clase de gimnasia localizada y una de eutonía, luego de varios años de

sedentarismo; y dos, comenzaban solo con eutonía, sin ninguna experiencia corporal previa.

La duración de las clases es de una hora, y la frecuencia, de una vez por semana.

Cada clase consiste en inventario, desarrollo y cierre, incluyendo una rueda final de comentarios, como es habitual en las clases grupales de eutonía.

Al ingresar cada participante completó una ficha personal con datos relevantes respecto de su estado de salud actual, antecedentes, datos familiares y hábitos. Y, en base a una entrevista inicial, recogí información acerca de aspectos psicoemocionales de cada uno. Durante el desarrollo de la experiencia, fui llevando un registro del proceso individual y grupal, a partir de la observación en la práctica y las devoluciones verbales de todos los participantes.

c. Aplicación de los principios eutónicos en el abordaje grupal con adultos mayores

Omito en esta parte la conceptualización de cada principio por hallarse ya descripta en este mismo volumen, en la Parte I, a la cual remito.

El despliegue de cada principio eutónico encierra aspectos relevantes que benefician al anciano. En cada uno de ellos, acercaré especificaciones para su aplicación en grupos con adultos mayores, en caso de ser necesarias, extraídas de la práctica.

I. Conciencia de piel

Nos hallamos ante un campo a explorar fundamental en el trabajo con ancianos. Nuevamente, citando a Salvarezza, un referente principal en el tema: «...uno de los déficit mayores que tiene la población vieja en su totalidad es que, por una u otra

razón, *nadie los toca, nadie los acaricia*, nadie les pasa la mano por el lomo, digamos, salvo en situaciones extremas como puede ser que haya que bañarlos o vestirlos; pero el resto de la población no tiene quien los toque. Imaginemos lo que significa esto, si una persona por un día, una semana, un mes, un año nadie lo tocara, pensaría que *no existe*, que *es transparente*».²¹

Según el especialista, este déficit hace que los viejos concurren más asiduamente al médico, con la fantasía de ser tocados, al ser revisados, y en consecuencia, son medicados más allá de lo estrictamente necesario. Para estos casos, él acuñó el término de «bioejos», refiriéndose a los que funcionan dependiendo de las drogas: «así se va generando una dependencia de las personas viejas, que son muy vulnerables... por sentirse solas o que no las toquen, lo cual induce a una intromisión excesiva y desmesurada de la industria farmacológica en la vida de los viejos».²²

La importancia de la piel en el anciano también aparece resaltada por Salvarezza y Ricardo Iacub: «Cualquiera que trabaje en el tema de la vejez y que haya estado en contacto directo con los viejos, habrá observado un fenómeno muy llamativo y muy cruel: en general, a los viejos *no se los toca*. Cuando afirmamos esto estamos diciendo que *no se elige* tocarlos, lo cual no quiere decir que en ciertas ocasiones y como una necesidad de cuidado, como en los casos de institucionalizaciones, no se lo haga. Pero esto no invalida lo que aquí queremos mostrar y que es el grado de privación sensorial que esta conducta conlleva.

»¿Alguno de los lectores ha pensado cómo se sentiría si durante días, semanas o meses nadie los tocara, nadie los acariciara? Como quizá nunca lo haya pensado, al hacerlo ahora es probable que les corra un escalofrío *por la piel* como

21- Entrevista realizada por Emilia Cueto en Revista *Sigma*, setiembre, 2007 (las cursivas me pertenecen).

22- *Ídem*.

un recordatorio de que la tienen, que está erotizada y de que cumple sus funciones de intercambio. Esto es como el aire o la libertad, solo se repara en ellos cuando nos faltan y en el caso de la piel es lo mismo: nunca pensamos en la piel del viejo porque no es la nuestra o, en otras palabras, porque nos resulta difícil ponernos en su piel. Pero, si fuésemos viejos y tuviésemos conciencia de que no nos tocan ¿qué sentiríamos? Probablemente que somos transparentes, atravesables, prescindibles, fantasmas de un pasado esplendoroso: cualquier cosa menos seres humanos deseables. ¡Un horror!»²³

El trabajo eutónico de *conciencia de piel* es una herramienta especial para suplir esta carencia en los adultos mayores, les dará un cuerpo, un límite al *yo*, les dará existencia, en el sentido descripto. También les dará la posibilidad de reencuentro del placer a partir de la piel, una re-erotización.

Es un recurso muy accesible para cualquier viejo, aún aquellos que tengan dificultades motrices, trabajando con compañeros o con la intención.

II. Conciencia de espacio interno

En la práctica con mujeres, observé la necesidad de desarrollar este principio para el espacio pélvico, con especial atención al suelo de la pelvis, por casos de prolapso e incontinencia leve; asimismo, en las articulaciones coxofemorales, por la incidencia de la osteopenia y osteoporosis, en dicha zona. Los trabajos en miembros inferiores son importantes por el deterioro circulatorio y articular, que pueden presentarse. «Ello es debido en parte al hecho de que el esfuerzo que implica su movimiento es (grande) y también porque los movimientos concretos que

23- SALVAREZZA, L. y IACUB, R., «El viejo y su viejo cuerpo. Un acercamiento a la psicosomática de la vejez», en SALVAREZZA, L., *op. cit.*, pp. 268-269 (las cursivas pertenecen a los autores).

involucran las piernas, se reducen al caminar, acción que como estructura kinésica sufre una gran reducción.»²⁴

III. Conciencia de huesos

Es este un trabajo de gran utilidad para lograr sostén interno. Aporta la posibilidad de hallazgo de ejes corporales y alineación postural. Creo que en este sentido y, considerando la incidencia de los procesos degenerativos vertebrales, adquiere relevancia el desarrollo del principio a lo largo de todo el *eje vertebral*, en su totalidad o por segmentos.

IV. Contacto consciente

Una vez que se ha transitado el aprendizaje del contacto con uno mismo, a través de los principios anteriores, se abre la posibilidad de vivir el contacto con los otros y con el mundo. El trabajo inicial en eutonía busca la integración del propio ser y la diferenciación del entorno, que en muchos casos aparece dificultada, por procesos de deterioro que lleven al encierro en sí mismo o a la dependencia del otro. En esta instancia de la experiencia eutónica, el viejo podrá alcanzar un encuentro con los demás y con el mundo, en una actitud activa, no dependiente, sino una interacción, en la cual él mismo modifica y él es modificado por su entorno, en un proceso adaptativo multidireccional.

La exploración del espacio total es un recurso que da apertura del espacio vital, que en los viejos puede aparecer reducido. Para trabajarlo es interesante incluir desplazamientos por la totalidad del salón, observando desde distintos ángulos, las distancias hacia las paredes, el techo, los compañeros. Esta acti-

24- KATZ de AMOSA, M., *Técnicas corporales para la tercera edad*, Buenos Aires, Paidós, 1988, p. 40.

vidad además, brinda el componente lúdico, recreativo, importante a tener en cuenta al trabajar con viejos, alejados por años del permiso «para salir a jugar».

V. Transporte y *repousser*

La vivencia del *reflejo de enderezamiento*, en especial desde pies e isquiones, es muy clara y sorprendente para los viejos, al hacer eutonía. Y, se transforma muy rápidamente en un recurso cotidiano, de gran utilidad para liberar tensiones innecesarias en actividades de la rutina diaria.

VI. Micromovimientos

Los *micromovimientos* constituyen una opción muy facilitada para el trabajo con adultos mayores ya que no requiere gran despliegue de fuerza ni de movimiento, y sus beneficios son enormes, en cuanto a descompresión articular y mitigación de dolores.

Entre los micromovimientos, son especialmente aplicables, los microestiramientos, en sentido longitudinal de la totalidad del eje vertebral.

VII. Movimiento eutónico

El *movimiento eutónico*, en todas sus variantes, es un poderoso recurso en la práctica con viejos. Solo vale aclarar que las rodadas, los giros y rolicos completos pueden ocasionar mareos o malestar en muchas personas mayores, con lo cual estos deben dosificarse, o reemplazarse por rodadas parciales.

Con el transcurso del tiempo, se instalan en cada uno, patrones motores, movimientos estereotipados, modos de hacer o de moverse, con lo cual se van limitando las capacidades motoras del individuo, y olvidándose otras posibilidades sensomotoras.

La puesta de la conciencia en el movimiento, partiendo de movimientos de la vida diaria, y luego, el estímulo a la libertad de moverse, permite desandar esos estereotipos o patrones fijos, desactivar actitudes o zonas de activación habitual. Esta mágica propuesta de la eutonía, que invita no a la imitación de modelos sino a la creación y a la libertad de movimiento, brinda al viejo, la ampliación de sus capacidades sensomotoras, más movilidad física, y consecuentemente, el reencuentro del goce y el placer en el movimiento.

Al desarrollar del principio de *movimiento eutónico* pueden proponerse actividades que vinculen a los alumnos mayores con el juego y la diversión grupal, como bailar, caminar con diferentes tonos, ritmos y velocidades, hacer rondas, trencitos, jugar al espejo, al muñeco de goma, a las marionetas, moverse con otro/s, etc.

VIII. Posiciones de control

Al utilizar las *posiciones de control* con adultos mayores hay que ser extremadamente cuidadoso, ya que algunas pueden ser lesionantes si se las realiza forzadamente, o con la exigencia de un logro a cumplir. Para evitar inconvenientes, se debe enfatizar el sentido de las mismas en el encuadre de la clase de eutonía, y tener en cuenta, dar opciones de realización más simplificadas, adaptándolas a las capacidades kinésicas de cada uno.

IX. Estudios de movimiento

Aquí entran las mismas consideraciones hechas en el ítem de movimiento eutónico.

d. Otras consideraciones prácticas para el trabajo con adultos mayores

Con respecto al tono de voz del eutonista al dar las consignas, se debe tener en cuenta que algunas personas presentan dificultades auditivas, por lo cual será necesario observar cuidadosamente la acústica del salón en el que se dan las clases o buscar la posibilidad de minimizar los sonidos externos. Por esta misma consideración, es aconsejable que el eutonista sostenga un tono de voz adecuado a las necesidades de los alumnos, sin que resulte molesto. Es fundamental la claridad en la dicción al dar las consignas, e incluso, reiterarlas.

En cuanto al contenido de las consignas que proponen actividades, al guiar a grupos que incluyan a viejos, en los que pueden presentarse disparidad de grados de movilidad o dificultades en la ejecución de ciertas posiciones o movimientos, es necesario que el eutonista dé opciones diversas, para que la persona no se sienta inhibida ni avergonzada ante sus limitaciones, sino que encuentre herramientas para enfrentarlas y trabajar con ellas, desde la aceptación —que no es resignación—. Estimo que es importante hacer hincapié en esto, en cada clase, a fin de crear un espacio en el que las personas se encuentren con sus posibilidades, y tomen conciencia de sus limitaciones, amorosamente, sabiendo que hay otros modos válidos de hacer. Como suele decir la eutonista Frida Kaplan, «se puede elegir». Y es el eutonista quien debe abrir ese juego...

Con respecto a los elementos auxiliares que frecuentemente se utilizan en las clases de eutonía, algunos de ellos pueden resultar demasiado duros, lo cual impide el contacto con el mismo; por ejemplo, el colocarse una pelotita de tenis o una vara de bambú en espacios corporales donde haya tono alto o tensiones, puede generar dolor, crispación de la musculatura y más tensión...especialmente tratándose de principiantes, que aún

no han realizado un aprendizaje de manejo consciente del tono, de hacer contacto con la incomodidad y tener la posibilidad de «soltar» o disminuir la actividad de esa zona. Para que ese aprendizaje pueda darse, será necesario un objeto que posibilite un contacto amable, por lo cual las varas de bambú pueden ser reemplazadas por rollitos de semillas o goma espuma, y las pelotitas de tenis por pelotitas de goma de menor densidad. En el trabajo con adultos mayores la utilización de objetos cotidianos como corchos, pañuelos, esponjas, en un contexto diferente – como lo es la clase de eutonía– y con un uso abstracto, es decir «sin relación con el uso habitual, su observación y reconocimiento de una perspectiva diferente a la conocida, le permiten al anciano tomar distancia con respecto de su entorno, con el cual puede tener una relación indiscriminada, y marcar la distancia entre el objeto y el yo».²⁵

Los elementos que inspiran al juego, como pelotas o globos, acercan a un reencuentro del disfrute de lo lúdico, que tantas veces parece olvidado en los años de la infancia.

En la práctica con adultos mayores, es de especial importancia la exploración y estimulación sensorial (tacto, olfato, gusto, oído, vista) ya que muchas veces aparecen los sentidos disminuidos, por prevalencia de otros o por deficiencias sobrevenidas.

e. Estrategias del análisis

Para el análisis de los eventuales cambios que pudieran producirse, utilicé los datos recogidos en fichas y entrevistas personales, la observación individual y grupal durante las clases, y

25- KATZ de AMOSA, M., *op. cit.*, p. 29.

las devoluciones y comentarios de los participantes acaecidos dentro del encuadre.

f. Efectos psicoemocionales surgidos de la práctica grupal de eutonía

Los efectos a que me referiré en el presente acápite son exclusivamente, los que se relacionan directamente con la *percepción de bienestar subjetiva*, y los que participan en la construcción del *autoconcepto*, como elemento determinante del nivel de aquel.

Los mismos fueron extraídos de los relatos de sensaciones, percepciones y pensamientos de las personas participantes, expresados en términos coloquiales o con analogías del mundo conocido, algunos de los cuales transcribo a modo de ejemplo.

f 1. Aumento de la sensación de bienestar

Por disminución de dolores físicos

- «Estoy bien de la cabeza, el cuerpo y el alma.» Luego de una clase cuyo objetivo estuvo puesto en la zona cervical y la cabeza, Miriam (70), –quien frecuentemente refiere dolores cervicales–.

Por mayor libertad de movimiento

- «¡Me siento libre!... Creo que hasta podría volar.» Lucy (65), luego de un trabajo de omóplatos, en el cual se invitaba al movimiento de los miembros superiores.

Por reencuentro del placer o el goce

- «Me hace reír, siento como cosquillitas de felicidad.» Irma (65), trabajando con rodadas.

- «Una de las cosas más lindas que descubrí con la eutonía es acariciarme; a veces estoy sola viendo una película, y mientras tanto, me toco la piel, es un placer acariciarme, me tranquiliza, me da paz.» Betty (67).

f 2. Mejora en la percepción subjetiva del nivel de salud

Por aumento del nivel de actividad o movilidad física

- «Yo estoy un poco gordita, pero soy sana...desde que vengo, vos viste como me muevo. No bajo de peso...pero estoy bien de salud, solo tomo el digestivo por el páncreas.» Elsa (73).

Por aumento de la independencia personal

- «Ahora, hasta me puedo cortar sola las uñas de los pies. Aunque parezca tonto, me pongo contenta...Es feo tener que esperar a que venga mi hija para hacérmelo, me parecía que era una enferma.» Dora (70).

f 3. Aumento de la valoración de la propia capacidad de afrontamiento a cambios y/o situaciones estresantes

- «Si no hubiera sido por esto (refiriéndose a las clases de eutonía), no sé cómo hubiera hecho estos años... Cuando empecé, recién me separaba después de casi treinta años de matrimonio – porque mi ex me metió los cuernos–. Hacer eutonía, me cambió la vida y me ayudó a salir adelante.» Betty (67). Al comenzar con las clases de eutonía, Betty se encontraba «muy triste, defraudada y con mucho miedo y dudas» acerca de sus posibilidades de autosustentarse. Actualmente se desempeña como secretaria en un laboratorio de análisis clínicos y además, realiza tareas domésticas por hora.

- «A las clases no las largo por nada. Con el problema que tengo en casa...para mí, venir es fundamental para poder hacer todo lo que tengo que hacer. Además, aprendí a vivir el día a día.» Elsa (73), aludiendo al cuidado permanente de su esposo incapacitado por una grave enfermedad neurológica.

- «Este año, me animé a ir sin Eduardo a la casa de mis parientes de Córdoba. Él no podía por trabajo y yo me decidí, ya que ando bien. Volví renovada. Cuando estaba allá pensaba:

tendríamos que venir con todas las chicas (refiriéndose a sus compañeras de clase) a hacer eutonía en las sierras.» Nilda (68). En los primeros tiempos de haber comenzado con las clases, Nilda había comentado que tenía ganas de ir a Córdoba, ya que su familia en reiteradas oportunidades la había invitado, pero no se animaba por sus dolores de piernas y cervicales, y algunos síntomas fóbicos.

f 4. Alejamiento de estigmas sociales referidos a la vejez

Por mejoras de la movilidad, mitigación de dolores

- «¡Volví a las clases de tango! Pude hacerlo porque me siento más segura con las rodillas y la cintura. Bailé con los muchachos jovencitos, ¡hacían cada paso! Querían bailar conmigo porque los puedo seguir porque, como dice la profesora, yo no soy «de academia». Mi marido tendría que venir a hacer eutonía a ver si se afloja un poco para bailar.» Esther (73).

- «Ahora que estoy mejor, podría engancharme en las clases de gimnasia.» Miriam (70), hablando de sus posibilidades de movimiento y la disminución de dolores articulares.

- «Ah... Esto es lo mío. Me recuerda a mis tiempos de bailarina.» Betty (67), al trabajar con movimientos de las articulaciones coxofemorales, posteriores a la exploración del espacio desde la conciencia ósea.

Por mejora de los sistemas sensoriales

- «¿Puede ser que vea más brillante todo? Estoy hecha una piba.» Lucy, (65), comentando los efectos posteriores a un trabajo de espacio interno sobre las órbitas oculares.

- «Es más rico el chocolate eutónico. Pude saborearlo mejor...» Betty, (67), luego de una propuesta en la que se incluía saborear lentamente un trocito de chocolate.

Por mejoramiento de funciones corporales

- «Me entra más aire al cuerpo. Siento como aire nuevo en el cuerpo.» Elsa (73).

- «Me late. Siento bien los latidos del corazón, y que todo circula. Me da vida sentir así.» Irma (65).

Ambas fueron devoluciones expresadas luego de una clase en la que se abordó el espacio interno del tórax.

Por reencuentro de la posibilidad de aprender

- «Lo que me gusta es que encima aprendemos los nombres de las partes del cuerpo, los huesos.» Nilda (68).

- *«¡Siempre se aprende algo nuevo! Después en mi casa me acuerdo de todo.»* Dora (70).

Por reencuentro de metas y objetivos, y la participación en una actividad social

- «Yo me organizo para poder venir y no faltar. Si faltó es por algo de fuerza mayor. ¡Espero tanto los días de eutonía!» Elsa (73).

- «Con Nilda estamos viendo de arreglar para salir a caminar juntas, los martes y jueves.» Irma (65)

- «Estoy haciendo asistencia domiciliaria, por la iglesia, es para las personas que no pueden ir a misa, les leo la biblia, las acompaño. Hace tiempo lo hacía, después corté, y ahora me dieron ganas de retomar.» Miriam (70).

f 5. Desarticulación de prejuicios sociales contra los viejos («viejismo»)

Este ítem está vinculado específicamente, a la práctica con grupos heterogéneos. Aquí incluiré algunos comentarios de participantes jóvenes que evidencian el impacto del trabajo con grupos integrados por personas de diferentes edades, contra el llamado «viejismo», lo cual redundó como quedó expresado, en la elaboración de un autoconcepto positivo y consecuentemente, en la posibilidad coadyuvar a la construcción de un adecuado nivel de bienestar en la vejez. Y recíprocamente, la

conformación de esta heterogeneidad beneficia a los integrantes más jóvenes, en sus propios procesos vitales.

- «¡Ojalá yo tuviera la mitad de las pilas que tiene Esther! Cuando pienso en ella, me motivo para hacer.» Sandra (35). Aquí se muestra la admiración por parte de personas jóvenes hacia la figura del «viejo joven» (*young-old*), que más allá de la edad cronológica, desempeña un rol social activo, desarrolla actividades físicas –quizás con menor intensidad que en su juventud–, continúa aprendiendo, es productivo. En el caso de Esther, tiene un negocio de comidas para llevar, en el cual ella y su marido se encargan de la elaboración y la venta; estudia inglés, toma clases de gimnasia y de tango; cuida a sus nietos y va a bailar con el marido algunas noches «cuando cerramos el negocio».

- «¡Elsa la tiene re-clara! Es piolísima.» Laura (40). En el caso de Elsa, la valoración de los más jóvenes aparece en torno de su sabiduría de la vida; es una persona que transmite calma, y siempre tiene una palabra cálida o alguna receta de remedio natural para cualquier malestar.

El contacto intergeneracional establecido en las clases permitió el florecimiento de vínculos de respeto y consideración mutua, traducido por ejemplo, en el armado de propuestas para salir a caminar fuera del ámbito del gimnasio, que incluían a las compañeras de cualquier edad; la escucha atenta e incluso la consulta, acerca de «recetas» –de cocina, de remedios naturales, de secretos de limpieza, costura, de cuidado de plantas, etc.–; el intercambio de experiencias entre una ex maestra de niños discapacitados y una joven estudiante de maestra especial; la charla compartida en torno del noviazgo y el matrimonio de antes y de ahora, los hijos, los nietos...

Además, los encuentros estuvieron plagados de muestras de cariño y colaboración, como por ejemplo, regalar flores a todas el día de la primavera, traer algún rico budín casero o galletitas de avena para compartir, ayuda mutua para traer o guardar los

elementos, costura de dobladillo de los pantalones por una de las mayores, para la joven «que no sabe coser»...

4. Fundamentos teóricos de la validez de la práctica grupal de eutonía en el tránsito del ciclo vital final

En el presente acápite, expondré los puntos que dan sustento teórico a la validez de la eutonía como disciplina eficaz para promover un tránsito de la vejez —etapa final del ciclo vital— satisfactorio y placentero, es decir, con un adecuado nivel de bienestar.

a. La pedagogía de la eutonía

A partir de la concepción filosófica del ser humano como totalidad, la educación que propone la eutonía es «desde el cuerpo hacia el ser»; apunta a la integración del ser, respetando la libertad, dignidad e integridad de cada uno. Y un aspecto principalísimo de su pedagogía es el propender al protagonismo del alumno, en cuanto a situarlo en un rol de sujeto activo, estimulando la autoobservación, la mirada interna, la creatividad y la toma de decisiones por sí mismo. Esta práctica desde lo corporal impacta en la totalidad del ser, generando actitudes que potencian la capacidad de afrontamiento de situaciones nuevas o estresantes. En la etapa de la vejez, una intervención tal es determinante para ayudar al anciano a afrontar positivamente las modificaciones fisiológicas, psicológicas y sociales, que suceden en el tránsito normal de ella, para aumentar su nivel de independencia, en base a lo cual establecerá su propia identidad y su bienestar.

El rol del alumno como sujeto activo es un aspecto fundamental en la eutonía, y de especial importancia en el trato con adultos mayores, tal como lo destaca George Wayne, refiriéndose al tratamiento psicológico en la ancianidad:

«El paciente debe ser llevado a tomar parte activa en la solución de sus propios problemas más que impulsado a caer en una actitud pasiva y dependiente.»²⁶

Aún tratándose de ámbitos de incumbencia distintos, es aplicable al trabajo eutónico, y aún más, creo que el estímulo de esa actitud activa desde lo corporal redundaría en beneficios en la terapia psicológica que se estuviera llevando a cabo en simultaneidad.

Uno de los temas que creo interesante plantear respecto del rol del eutonista en el trabajo con adultos mayores es precisamente, la validez de la concepción de *neutralidad* estricta en eutonía. Es este un campo en el que creo posible modificar ciertos parámetros habituales, por un *contacto emocional positivo*. Esto permite al alumno internarse en sus conflictos y limitaciones, con más permisos, con menos ansiedad, con el sentimiento de ser comprendido. Es la postura que defiende George Wayne, refiriéndose a los «puntos que han probado ser efectivos en la terapia con viejos».

La intervención debe adecuarse a cada alumno, y no implicará sobreprotección, ni caer en prejuicios, sino estar atento a las necesidades y tener la flexibilidad necesaria en el trato con ancianos, efectuando los ajustes apropiados, sin que ello implique una actitud paternalista, ni generar dependencia.

26- WAYNE, G., Modified psychoanalytic Review, XL, 2, Nueva York, 1953, en SALVAREZZA, L., *Psicogeriatría. Teoría y clínica*, Buenos Aires, Paidós, 1993, p. 173.

b. La práctica grupal

Referido específicamente a personas transitando el proceso de envejecimiento normal, sostengo que la modalidad más provechosa es la *grupal*. Avalan la defensa del trabajo grupal, las opiniones de reconocidos especialistas en el ámbito de la gerontología como Edgardo Rolla y Leopoldo Salvarezza con Eduardo Aducci y Ana María Antenzón, que fueron los primeros en desarrollar experiencias psicoanalíticas grupales con viejos en nuestro país. Así, Rolla expresa:

«Considero que la mejor forma de resolver los problemas propios que plantea la entrada en el último tercio de la vida es –excepción hecha de las situaciones agudas, en cuyo caso el acercamiento en terapia individual es inobjetable– la de su abordaje grupal».²⁷

En el mismo texto, Salvarezza confirma esa postura, contando su labor en compañía de otros pioneros de la psicogeriatría en nuestro medio, en el Centro de Salud Mental N°1 de la Capital Federal, en 1970:

«... resolvimos aplicar nuestros conocimientos psicoanalíticos al trabajo con viejos y (...) tomamos la determinación que desde ese momento mantuvimos inalterada durante todos los años de trabajo en la institución: solamente trabajaríamos con grupos terapéuticos y para ello establecimos una especie de *slogan* que decía: *Todo viejo es agrupable hasta que se demuestre lo contrario*. A la larga quedó de manifiesto que esa fue una decisión correcta y productiva, ya que solo “demostraron lo contrario” los casos de demencia senil y de ciertas depresiones psicóticas en sus períodos más críticos».²⁸

27- ROLLA, E., «Grupos de gente de edad», en *Psicología individual y grupal*, Buenos Aires, Editorial Tres, 1962, en SALVAREZZA, L., *op. cit.*, p. 175.

28- SALVAREZZA, L., *op. cit.*, p. 193 (las cursivas pertenecen al autor).

Con respecto a la composición de los grupos, soy partidaria de la *heterogeneidad de edades*, es decir, grupos no solo integrados por viejos, sino explorar la posibilidad de incluir personas de todas las edades, lo cual contribuiría a ir desarmando prejuicios sociales contra la vejez –«viejismo», extensamente tratado por Salvarezza– y sus consecuencias negativas en el tránsito de esta etapa del ciclo vital, como así también, ayudaría a evitar el aislamiento y la segregación. Esta posición ya ha sido sostenida y fundada por Salvarezza, al cuestionarse la conformación de grupos exclusivos de ancianos, calificando como «proyecto coherente y correcto», aquel que incluya personas de variadas edades.²⁹

La misma tesitura manifiesta el especialista en una entrevista periodística: «...en nuestro país periódicamente con los cambios de gobierno se van armando secretarías, sub-secretarías. Siempre hay buenas intenciones... las nuevas autoridades llaman a los personajes representativos para pedir asesoramiento... siempre se llega a lo mismo, lo que pretenden y lo que buscan las autoridades es dar un marco de seguridad y participación a las personas viejas a partir de crear espacios cerrados. Por ejemplo un grupo de jubilados, los clubes, este tipo de cosas... en realidad ahora tienen un nombre que es 'la búsqueda de empoderamiento' de los viejos, es decir, que tomen conciencia del poder que pueden llegar a tener. Pero esto se hace siempre dentro de cosas cerradas, o concentrado en especies de burbujas de autoalimentación en la cual los viejos se encuentran con viejos, bailan con viejos, hacen teatro con viejos, y esto es en última instancia, una forma más de segregación. Hay muy pocas propuestas de entrecruzamientos intergeneracionales».³⁰

Personalmente, creo que la práctica de eutonía puede ser una de esas propuestas intergeneracionales, enriquecedoras para to-

29- SALVAREZZA, L., *op. cit.*, pp. 195-196.

30- Entrevista publicada en la revista *Sigma*, en setiembre, 2007.

dos los participantes y socialmente útil para derribar preconceptos que estatuyen la marginalidad.

Esta herramienta magnífica de la práctica de la eutonía, el trabajo grupal, invita a explorar conscientemente el contacto con el otro. Con respecto al trabajo específico con viejos, resulta particularmente enriquecido por la posibilidad de armar grupos de edades heterogéneas, como fundamenté más arriba. La promoción de situaciones que generan intercambio entre distintas generaciones, favorece la inclusión social del anciano, y a partir de allí, la reconstrucción de su imagen como ser socialmente activo y valorado, mejoramiento de su autoestima y entonces, su bienestar; pero además, aportan un aprendizaje para las personas de menos edad, en torno a la valoración de quienes las preceden en la vida, les brinda la posibilidad de contactarse con la idea de su propia vejez, y las acerca a la observación de diferentes modos de transitar la ancianidad; todo lo cual, es un camino para desarmar prejuicios sociales en torno de la vejez y los viejos, que redundará en beneficios para el propio tránsito de esa etapa del ciclo vital y también, para la vejez de los viejos de hoy.

c. Abordaje corporal. El trabajo desde el cuerpo

«El cuerpo es uno de los escenarios principales en el que se desenvuelve el drama de la vejez, y cuando utilizamos la palabra *drama* debe quedar en claro que lo estamos haciendo de acuerdo con la cuarta acepción de esta palabra dada por el Diccionario de la Real Academia Española que dice: “*suceso de la vida real, capaz de interesar y conmover vivamente*”, y no con la última, que dice: “*hacer un drama: dar tintes dramáticos a un suceso que no los tiene*”.»³¹

31- SALVAREZZA, L. y IACUB, R., «El viejo y su viejo cuerpo. Un acercamiento a la psicósomática de la vejez» en SALVAREZZA, L., *op.*

«Y si bien no todos los sujetos recurrirán al cuerpo de la misma manera, la mirada del Otro determinará su utilización, destino y significado.»³² «La vejez es la irrupción en lo social de un tipo de cuerpo que se aleja del ideal estético deseable, sería una *“especie de somatización del paso del tiempo”*»³³

La implicancia de lo corporal en los aspectos psicológicos de la ancianidad es puesta de manifiesto por varios autores, entre los que cito a Aducci:

«Si algún tema de trabajo médico psicológico nos presenta ante nuestros sentidos un proceso de integración psicósomática notable, este es el tema de la vejez. La imbricación de modificaciones físicas y sus respuestas psicológicas están (...) entremezcladas».³⁴

Y no solo el cuerpo sino el cuerpo mirado, el cuerpo en la cultura, emerge relevante.

Estas consideraciones embisten al trabajo eutónico desde el cuerpo hacia el ser, y del cuerpo en contacto con otros, de una potencialidad digna de ser tenida en cuenta.

El acceso desde lo sensomotor con la eutonía permite la ampliación de las capacidades expresivas, de la movilidad y las capacidades físicas, que como quedó expresado en el desarrollo de este trabajo, son factores determinantes en la construcción del autoconcepto, por su influencia en dos parámetros con él relacionados: la imagen corporal y la autoestima.

cit., p. 261 (las cursivas pertenecen al autor).

32- *Ídem.*

33- *Ibidem*, pp. 263-264 (las cursivas pertenecen al autor).

34- ADDUCI, E., *Psicoanálisis de la vejez*, Buenos Aires, Kargierman, 1987, p. 27.

d. La importancia de la piel

Conocer el origen embriológico, la estructura y las funciones de la piel en el ser humano nos permitirá vislumbrar la importancia de la piel durante toda la vida, y en especial en la ancianidad, y además, valorar la magnitud de los efectos que suceden al trabajar con el tacto, la conciencia de la piel y el contacto, tal como convida la eutonía.

«En las primerísimas etapas de la formación del embrión, la célula huevo se multiplica torrencialmente. Al principio las células resultantes de esa multiplicación son “*pluripotentes*”, es decir, tienen la potencialidad de convertirse en cualquier parte del cuerpo. Pero muy pronto comienzan a especializarse, y a migrar en un complejo proceso denominado “corrientes morfogénicas”. Esas corrientes van convirtiendo al borbotón de células indiferenciadas, en un disco alargado que comienza a ahuecarse y que está constituido por tres capas. La capa interna (endodermo) será la que, en el curso del desarrollo fetal, dará origen a los órganos del sistema digestivo y al tejido pulmonar. La capa media (mesodermo) se convertirá en el sistema muscular, el esqueleto, los vasos sanguíneos y el corazón. Y la capa externa (ectodermo) se convertirá en todos los tejidos nerviosos, todos los órganos de los sentidos y... la piel. Esto no es un dato menor: la piel y el cerebro, la piel y el sistema nervioso, la piel y los sentidos... tienen un origen embriológico común.»³⁵

«Por la estructura y sus funciones, la piel, más que un órgano, es un conjunto de órganos diferentes. Su complejidad anatómica, fisiológica y cultural anticipa, en el plano del organismo, la complejidad del yo en el plano psíquico. De todos los órganos de los sentidos es el más vital; se puede vivir ciego,

35- POMIÉS, J., *La piel*, en Kiné Biblioteca, s/d , p. 71.

sordo, privado de gusto y de olfato. Sin la integridad de la piel no se puede sobrevivir.»³⁶

«Pero la piel no es solamente órgano/s de los sentidos. Realiza papeles anexos de muchas otras funciones biológicas: respira y transpira, segrega y elimina, mantiene el tono, estimula la respiración, la circulación, la digestión, la excreción, y por supuesto. Actúa sobre la reproducción; participa en la función metabólica.»³⁷

Basadas en sus funciones biológicas, la piel tiene funciones a nivel psíquico:

- Constituye el límite entre el *yo* y el no-*yo*; *yo* y el mundo: mundo interno y mundo externo.

- Al constituir la delimitación del afuera, es barrera protectora contra las amenazas del exterior al interior valorado.

- Es lugar y medio primario de comunicación con el prójimo y de establecimiento de relaciones significantes; y también superficie de inscripción de las huellas que ellos dejan.

«La sola mención de estas funciones nos alerta sobre la importancia que debe tener para el sujeto el mantenimiento y cuidado de las mismas al mismo tiempo que nos alerta sobre la patología que se podrá inscribir en sus descuidos y desviaciones.»³⁸

La adquisición e integración de esas funciones se dan desde el comienzo de la vida psíquica del ser humano, desde la vivencia de la díada mamá-bebé. Luego, a partir de la piel, de las caricias, del toque de la madre o la persona maternante, se irá dando la separación y la integración subjetiva del ser humano. Es decir, el ser humano se va constituyendo en *yo*, y ese *yo* primitivo, es un *yo corporal*, que se va armando a partir de la piel, con los toques, las caricias...Proceso de individuación que se

36- ANZIEU, D., *El yo-piel*, España, Biblioteca Nueva, 1987, p. 25.

37- *Ibidem*, p. 26.

38- SALVAREZZA, L., *op. cit.*, p. 209.

irá completando posteriormente, en la etapa especular, con la participación de la mirada del otro.

El psicoanalista francés Didier Anzieu en un artículo publicado en 1974, expone su teoría sosteniendo que la piel es la envoltura del cuerpo del mismo modo que la conciencia envuelve al aparato psíquico. O mejor: que la estructura y funciones de la piel y la estructura y funciones del yo presentan analogías que pueden resultar muy fecundas para el trabajo de psicoterapeutas y trabajadores corporales.

Anzieu puntualiza nueve funciones de la piel y sus analogías con el *yo*:

- La piel es *sostén* del esqueleto y el yo del psiquismo, del modo en que Winnicott denominó *holding*, esto es, por una interiorización del apoyo externo, brindado por la madre, el bebé adquiere su propio sostén interno.

- La piel es *continente* de todo el cuerpo, el yo-piel contiene todo el aparato psíquico. Esto se vincula con la percepción de sí mismo como unidad.

- La capa superficial de la piel, epidermis, cumple una función de *protección* de las capas más profundas que contienen terminaciones nerviosas. El yo también tiene una función protectora cuyo déficit o exceso podría acarrear patologías.

- La piel es límite de la *individualidad*, impide el ingreso de cuerpos extraños, y permite el ingreso de sustancias asimilables o nutritivas, del mismo modo que el yo asegura una función de individuación, aportando el sentimiento de ser único y estar capacitado para establecer o vedar determinados contactos e intercambios.

- En la piel se alojan los órganos de otros sentidos, es esa la función de *intersensorialidad*: en la piel se registran diferentes sensaciones que se integran en el encéfalo. En la

realidad psíquica, la intersensorialidad permite relacionar diferentes informaciones y dar coherencia.

- La piel es fuente de *placer*.

La piel es superficie de *estímulo del tono*. Las fallas en esta función producen angustia por exceso o por defecto.

- A través de la piel se recibe *información directa del mundo exterior*.

- Todas estas funciones están a favor la *pulsión de vida*. Pero, podría suceder que exista una función negativa como en los fenómenos autoinmunes, donde se tienda a la auto-destrucción de la piel y del *yo*.

Con la eutonía se acceden a esos profundos niveles del ser, a través del registro y estímulo de lo dérmico.

e. El contacto

El encuentro con uno mismo y luego, el encuentro con los otros y con el mundo, es otra de las herramientas que brinda la eutonía.

La relevancia de lo social en la construcción de la imagen y la autoestima en la ancianidad, erige a la práctica de la eutonía, especialmente la grupal, en una praxis que deviene en recurso indispensable como camino hacia el autoconocimiento. La mirada del otro, el contacto con el otro y el mundo, constituye al sujeto como ser individual único, que puede establecer vínculos, en un rol activo, es decir, no amoldándose o ajustándose, sino interactuando, fluctuando con los otros y con su medio, desde su individualidad.

5. Reflexiones finales

Creo que a lo largo de esta tesina, quedó demostrado que la eutonía puede erigirse en disciplina eficaz para promover un tránsito de la vejez –etapa final del ciclo vital– satisfactorio y placentero, es decir, con un adecuado nivel de bienestar.

Consideraciones anexas que se desprenden de esta investigación, como pueden ser: la eutonía como posibilidad terapéutica o de acompañamiento en casos de patologías psicomotoras, neurológicas o psiquiátricas en la vejez; la conformación de grupos interdisciplinarios para el tratamiento o acompañamiento de adultos mayores que incluyan eutonistas; la inclusión de la eutonía en programas destinados a ancianos en instituciones públicas y privadas; o la difusión masiva de esta disciplina, que la haga accesible a todos los estratos de la tercera edad, si bien muy interesantes, exceden los límites que me propuse.

Bibliografía

ADDUCI, Eduardo, *Psicoanálisis de la vejez*, Buenos Aires, Kargierman, 1987.

ALEXANDER, Gerda, *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós, 1979.

ANZIEU, Didier, *El yo-piel*, España, Biblioteca Nueva, 1987.

BOWLBY, John, *La pérdida afectiva*, Buenos Aires, Paidós, 1983.

BROMLEY, D.B., *Psicología de la vejez*, Gran Bretaña, Penguin Books, 1977.

CARRETERO, Mario, PALACIOS, Jesús, MARCHESI, Álvaro, *Psicología evolutiva. Vol.III Madurez y senectud*, Madrid, Alianza, 1991.

CUETO, Emilia, Entrevista a Leopoldo Salvarezza, *Revista Sigma*, Setiembre, 2007.

DIGELMANN, Denise, *La eutonía de Gerda Alexander, un nuevo enfoque de la actividad física*, Buenos Aires, Paidós, 1981.

DORFMAN LERNER, Beatriz, *Conque envejeciendo, eh?*, México, Lumen, 2002.

ERIKSON, Eric, *El ciclo vital completado*, Buenos Aires, Paidós, 1985.

FERNANDEZ BALLESTEROS, Rocío, *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*, Madrid, Martínez Roca, 1989.

GELVAN de VEINSTEN, Silvia B., *La aventura de ser abuelos*, Buenos Aires, Marymar, 1993.

GUILLY, Paul, *La edad crítica*, Buenos Aires, Eudeba, 1960.

HEMSY de GAINZA, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires, Paidós, 1983.

HEMSY de GAINZA, Violeta y KESSELMAN, Susana, *Música y eutonía. El cuerpo en estado de arte*, Buenos Aires, Lumen, 2003.

HUNTER, Myra, *La menopausia*, Buenos Aires, Sudamericana, 1990.

KATZ de AMOSA, Marcela, *Técnicas corporales para la tercera edad*, Buenos Aires, Paidós, 1988.

LAPLANCHE, Jean y PONTALIS, Jean Bertrand, *Diccionario de Psicoanálisis*, Buenos Aires, Paidós, 1996.

MANTEGAZZA, Paolo, *Elogio de la vejez*, Buenos Aires, Orientación Integral Humana, 1946.

MELILLO, Aldo, *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida*, Buenos Aires, Paidós, 2004.

MISHARA, B. L. y RIEDEL, R. G., *El proceso de envejecimiento*, Madrid, Morata, 1986.

MUCHINIK, Eva y SEIDMAN, Susana, *Aislamiento y soledad*, Buenos Aires, Eudeba, 1998.

MURCIA, Raymond, *Notas y comentarios acerca de las Conversaciones de Gerda con Violeta Hemsy de Gainza*, s/d.

NEUGARTEN, Bernice, «Tiempo, edad y ciclo vital», en *Am. J. Psychiatry*, 7, 136, N.Y., 1979.

ODESSKY, Alejandro, *Eutonía y estrés*, Buenos Aires, Lugar, 2003.

Enciclopedia Salvat de la salud, Organización Mundial de la Salud, tomo 8, España, Salvat Ediciones, 1988.

PAPALIA, Diane, *El desarrollo humano*, México, Mc. Graw-Hill, 1991.

POMIÉS, Julia, *La piel*, Kiné Biblioteca, Revista Kiné, números 10, 11 y 54.

SALVAREZZA, Leopoldo, *Psicogeriatría. Teoría y clínica*, Buenos Aires, Paidós, 1993.

SALVAREZZA, Leopoldo (compilador), *La vejez. Una mirada gerontológica actual*, Buenos Aires, Paidós, 2005.

SLUZKI, Carlos, *La terapia de red, frontera de la práctica sistémica*, Buenos Aires, Paidós, 1996.

SMELSER, Neil y ERIKSON, Erik, *El trabajo y el amor en la vida adulta*, Barcelona, Grijalbo, 1982.

STREJILEVCH, Mario, «Vejez», en VIDAL, Guillermo, BLEICHMAR, Hugo y USANDIVARAS, Raúl, *Enciclopedia de psiquiatría*, Buenos Aires, El Ateneo, 1977.

VISHNIVETZ, Berta, *La educación del cuerpo hacia el ser*, México, Paidós, 1996.

ZINBERG, Norman y KAUFMAN, Irving, *Psicología normal de la vejez*, Buenos Aires, Paidós, 1978.



PARTE V

POEMAS ÍNTIMOS (LETICIA ALDAX)

Con el pudor propio de la intimidad, que no es vergüenza, que no es temor ante la mirada externa, sino simple y maravillosamente, pudor ante lo que es íntimo, comparto con cada uno de ustedes, estos poemas que surgieron en mí, de manera espontánea, luego de alguna práctica de eutonía, como fruto y muestra del contacto con la profundidad a la cual es posible acceder a través de la ella, en este camino *Del cuerpo al alma* que intentamos recorrer, junto con Marcel, a lo largo de esta obra.

Reconstrucción

Hubo un tiempo en que te viste despedazado.
Casi sin fuerzas, en medio del desierto desolado,
desgarrado y en la absoluta desesperación,
con la única certeza que da lo incierto.
Con esa única verdad de lo efímero,
entre las manos,
decidiste seguir.
Ir recogiendo los pedazos rotos de tu Ser.
Hurgar en las profundidades,
bucear el infinito.
Tocando esa absoluta convicción de lo incierto,
te afirmaste en ella

para saber la única solución posible:
la vida.
Luchar por ella.
Seguir por ella.
Nutrirte en ella.
Volviste a acunarte, desnudo.
Acariciaste tu piel herida.
Te cobijaste entre el cielo y la tierra.
Soplaste tus lágrimas hasta secarlas.
Miraste de frente lo dado,
lo construido,
las miserias y las grandezas.
Protegiste lo íntimo
y lo sagrado.
Resguardaste ese pedacito de Ser.
Bebiste tu copa,
(solo esa porción de conciencia).
Salvaste la única vida que podías salvar.
Y fue entonces que comenzó a brillar el Ser.
Valoraste los dones,
las luces y las sombras.
Agradeciste lo heredado.
Rescataste lo auténtico.
Supiste de los límites que engrandecen.
Vislumbraste la potencia de lo humano.
(Ejerciste la que podías).
Hoy caminas, y recoges más.
Valoras cada encuentro,
cada vínculo.
Sientes.
Vives.
Y también, algunas veces,
mueres.

Rincón sagrado

Allí está tu rincón sagrado,
inalterable, puro.
Intocable para quienes no lo sepan ver.
Sutil y a la vez poderoso.
Protégelo del barro, del estiércol y lo pordiosero,
de la mugre hedionda que salpica.
Cuida que no se contamine de mal humor,
desgano o vana crítica.
Cava profundo para darle cuna.
Vela por él y aliméntalo.
Nútrelo en la maravilla,
en lo eterno.
Llévalo de vida.
Energízalo con saber, olor, sabor,
luz, valor y lugares nuevos.
Endúlzalo con momentos.
Hazlo desbordar de amores
y sentires verdaderos.
Cólmalo con tu brillo,
y que ese brillo refulja desde adentro.
Hazlo crecer de dicha
y también desparramarse de dolor
pero solo del dolor verdadero.
Refúgiate en él.
Cobíjate en tu espacio interno.

Encuentro interior

Elijo este contacto interior.
Encuentro refugio en el Ser,
en lo sagrado que hay en mí.
Desandando laberintos confusos,
de mandatos
y exigencias.
Desarmando redes circulares,
habitando espacios ignotos
recorro lo invisible e insospechado
aspirando el aire fresco,
disfrutando del sosiego
y la paz que me habitan.
¡Bello hallazgo del Ser!
Sin prisa, despliego el poderío interno.
Abro puertas a lo otro, que también es.
Amplío ventanas comunicantes.
Anhelo de ser puente y mensajera.
propiciando encuentros
del otro con el otro,
de lo ajeno y lo propio,
que nos funde en lo Eterno, tal vez.

Agradecimientos

A mis padres Beto y Esther y mi hermana, Marcela, que frecuentemente aun sin entender demasiado mis laberintos, me apoyaron en cada proyecto personal y/o profesional, y este libro no es la excepción. Y nuevamente, a mi hermana Marcela y mi sobrina Marian que pacientemente se dedicaron a la toma y edición de las fotos de las *posiciones de control*.

A mi primera maestra de eutonía, Ruth Nejter, por quien conocí la eutonía con su originalidad y creatividad.

A mis maestros en la formación en la *Escuela Argentina de Eutonía*, Alejandro Odessky –quien afectuosamente aceptó prologar esta obra–, Marian Gay, de quienes incorporé la precisión y la sutileza de la anatomía; Eddy Gerber, quien me dejó la posibilidad de acceso a los niveles más profundos del ser; Alejandra Casiraghi, de quien tomo la espontaneidad y autenticidad en la docencia, y Marisa Baliozian, a quien le tocó aportarme, tal vez a su pesar, la importancia de la estructura y la planificación, y a mis colegas compañeras de formación con quienes compartimos buena parte del camino, donde no faltó la diversión, las risas y el encuentro.

A Horacio Ejilevich Grimaldi quien no solo enriquece el texto con su prólogo, sino que me abrió las puertas de la Fundación C. G. Jung de Psicología Analítica, con confianza, sano desapego y dejándome la libertad de hacer.

A Marcel Gaumond, con quien construimos un vínculo a través de la distancia y el lenguaje, y quien confió en mí incondicionalmente para emprender esta empresa, como lo demuestran las cálidas palabras que escribió para esta versión en idioma español de su libro.

A Fabián Flaiszman, psicólogo junguiano, quien me impulsó a publicar la traducción del libro de Marcel Gaumond y que

de algún modo, fue el primer escalón para la concreción de este proyecto.

A la Dra. Aída Bello Canto, directora de la Sociedad Gestáltica Integral Argentina (SOGIA), filial de la Asociación Médica Argentina (A.M.A.), y su equipo, Lic. Mariela Vendrell, Lic. Elizabeth Hunt y Lic. Macarena Bianco, que siempre me abrieron las puertas de la institución con alegría, generando un rico intercambio gestáltico, cuyo enfoque es muy afín al junguiano.

A mis alumnos, que acompañaron (o padecieron) mi crecimiento como docente y eutonista, y de quienes también, aprendí y me enriquecieron con sus propios procesos —son muchos y muy queridos cada uno como para cometer la torpeza del error del olvido—. A Noelia Juárez, por su presencia y generosidad para conmigo.

A cada una de las alumnas de la primera camada de la formación en Eutonía Junguiana, que me nutren y estimulan con sus descubrimientos y sus ganas.

A Adriana Carbonell, colega eutonista, por la sincronicidad de nuestro encuentro y el maravilloso intercambio que se genera entre nosotras.

A mis *Amigos del Alma* —Jorge Santoro, Patricia López y Gustavo Der Torossian—, por estar siempre (sé que están).

A mis queridas amigas Claudia Douve, Andrea Favelli y Melina Dommarco, con quienes fluye la reciprocidad enriquecedora; ellas celebran mis proyectos con pasión, tanto como yo los suyos, y son bellos espejos donde reflejarme.

A mi esposo (no me gusta cómo suena eso, pero lo es) Jorge Mercado por los sabios aportes filosóficos y psicológicos, los intercambios de ideas durante los esbozos de esta obra y varias citas exquisitas y notas que enriquecen ampliamente la obra. Él es mi compañero de la vida, con quien aprendí que el amor real es una construcción con compromiso y reciprocidad absolutos. Y en lo personal, también a él y a nuestro hijo Román Merca-

do, quien llenó de música y aprendizaje el hogar, por estar allí, y haber tolerado alguna comida quemada o más de un retraso, por estar abocada a la escritura de este libro...

Finalmente, a la memoria de Gerda Alexander y Carl Gustav Jung, cuyos pasos en esta vida dejaron huella; el recuerdo de sus legados me trae la frase de Bernardo de Chartres, quien decía que somos como enanos sentados a los hombros de gigantes.

A todos ellos: ¡GRACIAS!

Leticia Aldax

PARA SEGUIR EN CONTACTO...

Marcel Gaumond, PhD, psicoanalista junguiano:

Mail: marcel.gaumond@gmail.com

APJQ (L'Association des Psychanalystes Jungiens du Québec)

<http://www.apjq.org/>

Leticia Aldax, eutonista:

Mail: leticiaaldax@gmail.com

Facebook (página): *Eutonia Junguiana. Formación.*

Blog: <http://eidosgym.blogspot.com.ar/>

Instagram: *eutonia junguiana*

Fundación C. G. Jung de Psicología analítica. Presidente:

Horacio Ejilevich:

<http://www.fundacion-jung.com.ar/>

Mail: escuelapsico@gmail.com

Escuela Argentina de Eutonia. Director: Alejandro G. Odessky:

<http://www.eutonia.edu.ar/>

Mail: info@eutonia.edu.ar

Jorge Daniel Mercado, profesor de filosofía:

<https://www.facebook.com/RubenHZorrilla/>

<https://rhzorrilla.blogspot.com/>

Mail: filoeidos@gmail.com

