



INTRODUCCIÓN

A HOLDING THE CENTER / MANTENER EL CENTRO

Por Richard Strozzi-Heckler, Ph.D.

*Todas las virtudes son condiciones fisiológicas;
nuestras convicciones más sagradas
son juicios de nuestros músculos...
Quizás la evolución entera del espíritu sea una cuestión del cuerpo;
es la historia del desarrollo del cuerpo superior
la que se adentra en nuestra sensibilidad.*
—Nietzsche

Procedo de la tradición de las artes marciales, la meditación, los deportes de competición y la psicología orientada al cuerpo. Por medio de estas disciplinas aprendí principios fundamentales que ejercen una profunda influencia en el trabajo que desarrollo en la actualidad. En dojos de artes marciales, salas de meditación y pistas de atletismo experimenté que yo soy mi cuerpo, y que soy más que mi cuerpo. En mi trabajo somático con personas a nivel individual y grupos, aprendí que somos un proceso vivo adaptado por la experiencia y que esto, a su vez, da forma a nuestra experiencia. Poco a poco empecé a entender que el cuerpo solo vive en las distinciones del lenguaje. Por otra parte, el carácter directo y la simplicidad de estas disciplinas me revelaron un campo energético que se produce antes del lenguaje, a partir del cual las emociones, la acción y la percepción se organizan en lo que nosotros llamamos «cuerpo». Somos un proceso energético que se despierta, se desarrolla, se contiene, se deshace y se vuelve a despertar. La energía, el cuerpo y el lenguaje están íntimamente relacionados, y la unidad de estos tres elementos se convierte en la causa de nuestra vida. El cuerpo que somos es la vida que vivimos.

Estamos conectados con los demás y con el mundo a través de este proceso energético. Las pulsaciones, vibraciones, corrientes, expansiones y contracciones de nuestra vida corporal crean barreras, expresan emociones, forman actitudes, promueven nuevas relaciones y ponen fin a otras. La vida a partir de este campo de energía genera responsabilidad social y comunitaria.

La vida se forma a partir de la vida, con sus ciclos de comienzo, fin y estados intermedios. Podemos aprender a organizar esta energía para crear una identidad, formar comunidades y estrechar alianzas para cuidar aquello que más nos importa. Pero también hay momentos en que nos rendimos a este vasto campo resonante de excitación, y dejamos que nos organice. Esto nos enseña a confiar en el territorio más allá del propio ser y a sumergirnos en la inteligencia por encima del dominio del «yo» personal. Entraríamos a formar parte de manera trascendental de la comunidad universal del espacio, la sabiduría y el ser. Esta energía busca de forma simultánea equilibrio y perturbación, homeostasis y crecimiento, devenir y muerte. Viviendo en el centro de esta contradicción es como continuamente formamos, contenemos, liberamos y volvemos a formar el cuerpo que somos.

A través de estas disciplinas también descubrí que el cuerpo que somos trasciende la forma física. Mientras nos encontramos en un proceso vivo de convertirnos en seres y cuerpos diferentes, se produce un proceso paralelo en un campo totalmente distinto. La primera vez que fui consciente de este fenómeno, fue mientras estaba compitiendo para el equipo de los EE. UU. en la convocatoria previa a las Olimpiadas en Ciudad de México, en el año 1967. En una de las carreras de 200 m lisos, de repente me vi a mí mismo por encima de la pista mirando hacia mí y hacia mis contrincantes. Estaba a la vez corriendo y viéndome a mí mismo correr. Me sobrevino un manto de calma, y mis preocupaciones respecto a competir y ganar se disiparon por completo. A la vez que parecía no tener fuerza alguna para influir en nada, me sentía unido a todo con una gran energía a través de un campo unificado y palpitante. Unos pasos después de superar la línea de meta, volví a entrar en mi cuerpo en la pista. Me sentía a la vez desconcertado y renovado. Por la forma en que me trataron los jueces y mis contrincantes, pude darme cuenta de que eran totalmente ajenos a mi experiencia. Este suceso supuso el comienzo de mi interés por los estados de conciencia expandida que continúa hasta la actualidad.

Años más tarde, mientras practicaba aikido me ocurrió un suceso similar. Fui lanzado por acción de un movimiento excepcionalmente rápido y enérgico de mi profesor, y de nuevo, me mantuve alejado de mi cuerpo físico, observando todas las cosas con lucidez, incluida la expresión de la cara de los otros alumnos, la técnica del profesor, y mi cuerpo arrojado por el espacio. No sentí miedo ni preocupación, ni tampoco me noté especialmente extasiado. Sencillamente, el «yo» personal a través del cual normalmente actuamos y percibimos no estaba presente. Me sentí parte de algo mucho más grande de lo que yo estaba acostumbrado. No estaba atado a mi ser. En ese momento eterno, me introduje en una comunidad cuyo escalafón reducía cualquier resquicio de vanidad y generaba unidad.

Debido a estas experiencias y a otras que me acontecieron después, no me sentía satisfecho con explicaciones que básicamente se limitaban a decirme que estaba fuera de mi cuerpo. Más bien al contrario, percibía que yo estaba en otro

cuerpo: un cuerpo que tenía su propia estructura organizada para percibir, actuar y sentir. Otras experiencias que viví a través de sueños, intuiciones y estados de meditación me corroboraron la existencia de un dominio espacio-temporal que reside más allá de la forma física. Nuestro sentido común y tradición histórica del lenguaje no han abarcado este fenómeno y, por consiguiente, no ofrecen una estructura para sustentarlo. Creo que no solo somos muchos cuerpos a lo largo de una vida, o incluso de un día, sino que además vivimos en cuerpos que no pueden reducirse al criterio tradicional del análisis y la inspección.

Cuando hablo del cuerpo, me refiero a la forma de nuestra experiencia; no a la colección de partes anatómicas fijas heredada del discurso cartesiano. El cuerpo no es una máquina, y, por tanto, sus límites no están claramente definidos. Nuestra experiencia es subjetiva, autorreceptiva, y a la misma vez responde permanentemente al mundo. Somos seres autónomos que fusionamos con los demás y el entorno. Somos nuestros cuerpos cuando interaccionamos con el aire, nuestros vecinos, el paisaje; cuando hacemos promesas, planificamos el futuro o pensamos en nuestros seres queridos.

El proceso por el que nos expandimos hacia el calor y retrocedemos a causa del dolor es demasiado complejo como para entenderlo a través de un diagrama o una fórmula matemática. Por otra parte, nuestros cuerpos producen un lenguaje y un pensamiento gracias a los cuales coordinamos con los demás para construir un futuro de compromiso mutuo, o tal vez no. Cuando nos dejamos influir por la secuencia de vida, por medio de sensaciones, corrientes, ondas de excitación y campos de energía, asumimos la posibilidad de convertirnos en seres que se autocuran, se autoeducan y se autogeneran.

La tradición racionalista que concibe el cuerpo como una máquina constituye la base del lenguaje psicológico actual de la comprensión. Esta forma de pensar reduce la corporización a la comprensión, que se basa en la recopilación de información. Además, la metáfora del cuerpo como máquina se está ampliando actualmente con el fin de equiparar a la mente con un ordenador, otra máquina. Cuando esta metáfora de la máquina determina nuestra vida, nosotros mismos recabamos información para formarnos una teoría sobre cómo vivir la vida y actuar. Por ende, basamos nuestras decisiones y elecciones en esta teoría, y no tanto en el hecho de vivir nuestro proceso energético. En favor de esta línea de pensamiento, debemos reconocer los muchos avances que se han logrado hasta ahora en el área de la ciencia y la tecnología. Digo «hasta ahora» porque en la actualidad están provocando más crisis que adelantos en nuestra capacidad para emprender acciones con sentido en nuestras vidas. La ingente cantidad de información a la que tenemos acceso no ha contribuido a que seamos personas más plenas, eficaces, o sosegadas. Nuestro entendimiento nos dice que seguimos viviendo con miedo, ansiedad e incertidumbre. Los dispositivos que nos facilitan el trabajo y la abundancia de materiales no han acallado las heridas en nuestras familias o comunidades, ni tampoco nos han hecho evolucionar

hacia una forma de ser más satisfactoria. ¿Cómo puede una máquina vivir la riqueza de una vida espiritual corporizada?

Pongamos un ejemplo para ilustrar esta distinción entre información y conocimiento corporizado: Me encuentro en México manteniendo una conversación con dos amigos de EE. UU. Surge una discusión acerca del significado de una determinada palabra en español. Se traen diccionarios y libros con frases. Una persona se muestra firme en su postura y gana terreno refiriéndose repetidamente a estos textos. La otra, que ha estado trabajando en este país, no está convencida, pero comienza a ceder bajo el peso del argumento de su contraria. De repente, alguien llama a la puerta y un hombre nos dice algo en español. El colega de tantos conocimientos académicos lingüísticos se encoge de hombros inconscientemente, mientras que el otro le contesta en español. Mantienen una breve conversación en la que se dan algunas indicaciones, y la persona de origen latino le da las gracias y se va.

El conocimiento corporizado es la habilidad para actuar adecuadamente en el momento adecuado. El conocimiento corporizado tiene una larga y rigurosa formación formal a sus espaldas. Vive en el momento presente, en su carácter inmediato, disponible y directo. Se anticipa y corrige los fallos de cara al futuro. Personas de grandes destrezas como deportistas, bailarines, jinetes, profesores, músicos y pilotos son ejemplos del conocimiento corporizado. El hombre que ayudó a la persona de origen latino en la puerta representaba la corporización del conocimiento. Era un actor en el mundo capaz de involucrarse y responder.

La información no es instantánea. No tiene forma hasta que se organiza. Mientras que la corporización es viva, la información es estática. La información se almacena en ordenadores, libros, fibras ópticas y teorías. No es interactiva, autónoma en su formación o receptiva. Tú programas y accedes a la información. El conocimiento corporizado actúa para ocuparse de los asuntos de la vida. La diferencia entre información y conocimiento corporizado podríamos decir que es como la diferencia entre saber una palabra de un diccionario español-inglés y hablar el español.

Esta conclusión la fui asimilando de manera fiel y acorde por los distintos dojos, patios y terrenos de entrenamiento a los que asistí durante mis años de estudio. Cuando, por ejemplo, alguien nuevo llegaba al dojo alardeando sobre sus destrezas atléticas o insinuándonos que algo de lo que hacíamos allí no funcionaría, alguna persona le decía oportunamente: «Demuéstralo en el tatami, el piso donde se practican las artes marciales. Veremos si funciona». E, inevitablemente, las pretensiones de este tipo arrogante quedaban muy por debajo de la pericia corporizada del adiestrado deportista.

No debemos equivocarnos y tomar este ejemplo como una defensa de la fuerza física o el machismo. El vencedor suele ser de menor estatura, una persona en cierto modo reservada y no particularmente fuerte. La diferencia radicaba en que él se había entrenado muy duramente con compañeros igual de rigurosos y bajo las instrucciones de un profesor calificado. Esta persona corporizaba un determinado campo de conocimiento, mientras que la otra era receptora de información en este campo.

Donde quiero llegar con esto es a que si quieres desarrollar nuevas conductas o competencias —es decir, si quieres evolucionar o mejorar a nivel personal—, no bastará con adquirir los conocimientos cognitivos en una determinada materia. Será necesario que busques un profesor, que te comprometas con una práctica, y que practiques y estudies con un grupo de compañeros. Gracias a esta concepción, lograrás convertir el aprendizaje y pasar de la comprensión de la información a la corporización de las acciones. En mi opinión, uno de los fallos de la psicología contemporánea es que no ofrece prácticas que conduzcan a la plenitud, nuevas competencias, y a la satisfacción de abordar aquello que plantea dificultades. La mayoría de las terapias de conversación se basan en la comprensión, lo cual puede ser útil para ofrecer una orientación histórica a nuestra situación actual, pero a menudo nos conducen hacia nuestro interior, lejos de un mundo más amplio de sensibilidad social, de las políticas de atención, y de la administración del mundo natural. Su vertiente reduccionista tiende a aportar mayor rigidez y a fortalecer al yo, acabando en última instancia aislándolo de los demás y del entorno. Esto, por supuesto, también puede estar presente en las terapias somáticas, pero con una estructura diferente.

Muchas terapias somáticas ponen de relieve los estados de ánimo que están desconectados de cualquier actividad significativa. Si bien es importante ampliar la capacidad individual hacia los sentidos y los sentimientos, considero que es un punto de inicio y no la conclusión para vivir una vida que corporice las acciones que debemos atender. Si no dejamos atrás el yo que se define únicamente por cómo sentimos o por lo que queremos, nos salimos del conjunto de la amplia comunidad de humanos, animales y paisajes. Y cuando estamos aislados, nos convertimos en parte de la plaga narcisista que hoy en día es ya una epidemia nacional.

Los seres humanos viven en cuerpos y viven en el lenguaje. En el desarrollo de mi trabajo, intento descubrir cómo y dónde han vivido las personas sus vidas en sus cuerpos, y dónde se les ha denegado la vida. Escucho cómo viven las historias que relatan ellas mismas, o cómo viven en un vacío entre sus historias y sus acciones. Miro cómo han permitido que su energía exprese vitalidad, y dónde han llevado vidas rígidas e inertes. Escucho las historias que cuentan de su vida, y al mismo tiempo escucho cómo viven estas historias en el interior de sus cuerpos. Me interesa descubrir cómo se han formado a sí mismas en torno a sus historias, y cómo esto les genera satisfacción o desesperación.

Escuchar a las personas de esta manera implica incluir su pasado, su presente y su futuro. Corporizamos una historia que está ejerciendo una influencia constante en nosotros; actuamos, sentimos y percibimos solo en el presente; somos como una pantalla de radar que explora en todo momento el mejor futuro posible que nos podamos imaginar. Yo no veo mentes, cuerpos o espíritus. Veo identidades, biología, historia, un determinado comportamiento, estado de ánimo, y un lenguaje de formación futura que expresa una cualidad de vitalidad única a la que llamamos el «yo». Veo una vida de devenir que se forma por un proceso de interconexión de sucesos, imágenes, acciones, emociones, y una fuerza hacia el futuro.

Presto atención a lo que las personas quieren lograr en sus vidas, a lo que mantienen durante mucho tiempo enterrado. Para algunos, esto puede ser un dolor retenido, para otros furia, quizás la capacidad de declarar su misión en el mundo, o también podría ser el ansia de recibir y expresar libremente el amor. Sea lo que sea, me interesa descubrir cómo lo retienen, tanto en su cuerpo como en la historia que tienen de su vida. Trabajo con su resistencia y su devenir a través del tacto, el movimiento, la respiración, la expresión, conversaciones y prácticas que apoyan una nueva forma de ser.

Desde nuestro rancho en Petaluma, California, mi esposa Ariana y yo dirigimos el Strozzi Institute, El Centro para el Estudio de la Somática y el Liderazgo. Ofrecemos programas educativos y servicios de consulta a personas particulares y organizaciones corporativas. Hemos trabajado con empresas de la lista Fortune 500, deportistas olímpicos y profesionales, Cuerpo de Marines, Fuerzas Especiales del Ejército, Equipos de Mar, Aire y Tierra de la Armada, colegios privados y públicos, niños de pandillas urbanas, líderes ejecutivos, y equipos de gestión en los sectores público, privado y sin fin de lucro. Nuestro compromiso en el Strozzi Institute es desarrollar una disciplina gracias a la cual las personas puedan corporizar interpretaciones del mundo generativas y de afirmación de vida, y sean capaces de actuar de forma íntegra de acuerdo con esta ética. Valoramos la posibilidad de que las personas a título individual y organizaciones se autoeduquen, autogeneren y autorrenueven, produciendo así un discurso de acción hábil, compasión, sabiduría y escucha profunda de las preocupaciones de los demás y del mundo no humano. Como se propone en este libro, vemos que cuando la mente, el cuerpo y el espíritu están unificados, uno tiene capacidad para crear una vida de plenitud y sentido.

Tanto a nivel privado como profesional de las personas, reconocemos que es fundamental que posean un sentido de pertenencia. Pertenencia referida al mundo natural, a las comunidades, al propio cuerpo. Para nosotros, el yo no va separado de la comunidad o del lugar en que vivimos y trabajamos. Holding the Center, el título de este libro, hace referencia a la profunda interconexión de estos elementos en nuestras vidas, y a cómo se convierten

en pilares fundamentales para vivir una vida satisfactoria. La segunda parte del título, Sanctuary in a Time of Confusion, reconoce la paz interior que este centro ofrece en un mundo de incertidumbre y constante cambio.

Reflexionando sobre los peligros de la trayectoria humana, el ilustre biólogo de Harvard, E. O. Wilson, señala que cuando reconocemos nuestra relación propia con la vida, somos capaces de «adquirir el conocimiento que nos permite construir una ética duradera, un sentido en la dirección elegida». Pero, nos alerta, si continuamos nuestro curso actual, «condenaremos sus creaciones más hermosas». Este libro es un estudio profundo de la corporización del conocimiento que nos permite caminar en esa «dirección elegida».

Holding the Center por Richard Strozzi-Heckler, Ph.D. Strozzi Institute

Petaluma, California www.strozziinstitute.com.