

Mi viaje a la mente universal como ser humano y como facilitadora

“Enseñando al crítico a nadar.”

Capítulos:

1. Introducción:
 - 1.1. **Antecedentes.**
 - 1.2. **Algunos conceptos sobre trabajo de procesos “processwork”.**
2. Mis propios límites a la mente universal y como me enfrenté a ellos.
 - 2.1. **¿Qué es un límite?**
 - 2.2. **Explorando mis propios límites.**
3. Cómo la mente universal puede ser una buena medicina para lidiar con los críticos.
 - 3.1. **De dónde provienen mis críticos.**
 - 3.2. **Mis avances.**
4. Cómo mi mente universal puede favorecer mi capacidad de enfrentar mis momentos difíciles en conflictos de relación:
 - 4.1. **Vida familiar.**
 - 4.2. **Vida laboral.**
5. Mi mente universal en mi mito personal
 - 5.1. **Introducción sobre trabajo de procesos y sueños.**
 - 5.2. **Mi sueño de infancia.**
6. Parte artística:
 - 6.1. **Mente universal, críticos y Biodanza.**
7. Conclusiones.
8. Glosario y bibliografía.

Bàrbara Rabinad Coll

Agradecimientos.

A mi familia biológica y a la no biológica (amigas, compañeras de estudio).

A Lety Mendoza por su gran apoyo. Sin ella este proyecto no sería posible.

A Rhea Shapiro por enseñarme a conocerme con humor y perseverancia.

A Andy Smith y Pat Black por su amor incondicional. Jan Dworkin por su dirección y claridad. Kate Jobe por compartir sus conocimientos sobre el movimiento.

A Josef Helbling por enseñarme a abrazar mis partes oscuras.

A Teresa Escobedo por abrirme al mundo de la biodanza.

A Ca Na Mora. A Iker y Haizea por enseñarme a convivir desde el amor.

A Pau Ortiz, por acompañarme un trozo del viaje. A Laura Poch, por aquellas huellas que andamos.

A mi madre, que de una forma u otra siempre está ahí. A mis queridos críticos.

Al futuro interno y amoroso que ya está empezando a ocurrir.

Capítulo 1.

1. Introducción:

Una noche tuve un sueño donde soñé que me entrenaba a mí misma para encontrar la parte más profunda de mí. En el sueño me comporto de una forma muy disciplinada, nada me distrae, el objetivo de todo ello es estar conectada con mí ser más esencial. En el sueño no quiero que nada me distraiga. Lo que hago en él es dejar todo de lado para centrarme en mi misma, en modificar mi atmósfera interna. En el sueño no quiero que mis críticos¹ me distraigan de mi objetivo.

Este sueño lo exploré con la metodología de trabajo de procesos en mi sesión de terapia individual con una persona que me ayudó a descifrarlo. La metodología de trabajo de procesos tiene una manera muy creativa de explorar aquello que nos molesta o perturba (en este caso son los críticos). Gracias a explorar este sueño descubrí que al acercarme a ello de una manera creativa me vino la imagen de Harry Potter. Lo que encontré fue que el sueño me ayudaba a entender que hay una energía representada en la personificación del personaje de Harry Potter que me ayuda a enfrentarme a los críticos. La energía de los críticos ya no fue una energía molesta sino una energía útil porque Harry Potter se convierte en un personaje que me ayuda a lidiar con mis voces críticas. Hay algo en el movimiento de las manos que hace magia y que me permite controlar aquello en lo que me quiero enfocar. Esto es algo que no es muy común en mi vida diaria. Haciendo este trabajo interno y al conectarme con la energía de Harry Potter me di cuenta que yo podía hacer magia con mi varita mágica y que esa energía está dentro de mí.

Y por eso estoy haciendo este proyecto final. Llega un punto de inflexión en mi vida en el que me doy cuenta que mis críticos han tomado el protagonismo en mi día a día. Ya no soy yo la que se relaciona con el mundo (con mis seres queridos, con la gente que me consulta ¡son mis críticos! Están por todas partes. Los proyecto en las demás personas y tienen tanta fuerza que me hacen ver el mundo desde su propia óptica. Mi mundo interno es doloroso y convivir conmigo misma resulta insoportable. Mis críticos son devastadores, y tienden a dejarme sola o a actuar como mis peores enemigos, criticándome hasta la saciedad. Por este motivo, decido romper con algunas relaciones creyendo que el enemigo está fuera, pero la relación que establezco con las demás personas está tergiversada por la crítica constante de mis críticos y comienzo a no saber diferenciar la realidad cotidiana de mi propia realidad interna. Me pregunto: ¿Cómo mi mente universal puede iluminarme en momentos difíciles? Sin yo ser muy consciente de ello al principio, mi mente universal me ha llevado a querer escribir este proyecto final.

¹Voces o diálogos internos que contiene juicios o valoraciones sobre pensamientos, conductas o comportamientos.

Quiero aprender a confiar más en lo desconocido, para no tener que controlarlo todo y estar más en el nivel de la esencia. El proyecto pretende ir reportando el avance de exploración de las preguntas esenciales que me planteo al inicio de mi investigación: ¿Cómo mi mente universal puede ayudarme en mi relación con mis críticos?

¿Cómo puedo confiar más en mí?

¿Cómo confío más en las señales?

Para hacer este estudio he practicado trabajo interior cada mañana durante un mes, he investigado mis conflictos en relación y cómo esto está conectado con mis críticos, he analizado mis sueños de infancia y accedido a mi mente universal desde la metodología de biodanza.

La idea es hacer un proyecto personal utilizando el cuestionamiento heurístico para responder a estas preguntas. El heurismo es un término genérico que encapsula una forma de pensar y explorar. Requiere una comprensión del proceso que comprende la experiencia de descubrimiento que enmarca la formulación de una hipótesis.²

Un objetivo general es cómo usar mi sabiduría personal conectada con la sabiduría del universo para usarla en todos los sentidos. También como toda mi experiencia puede ser útil para otras personas e ilustrar cómo explorar cosas específicas como: sueños, situaciones difíciles en sus relaciones, mito personal.

Mi investigación va estar fundamentada básicamente en la filosofía y la metodología del trabajo de procesos que más abajo explicaré. En esta metodología que Arnold Mindell describe, él propone que la conexión con la naturaleza es una vía más rápida para conectarnos con la sabiduría personal. El mar es el lugar que me conecta directamente con la parte que tiene perspectiva y que encuentra soluciones a los problemas de forma amorosa y compasiva. He ido al mar (en mi imaginación y al mar físico) para darme cuenta de cómo conecto conmigo misma desde este espacio, cómo yo encuentro respuestas ahí, conectando con mi ser más profundo, he hecho un entrenamiento para lograrlo. Como conectar más conmigo misma. He hecho un estudio sobre mí misma.

Al mismo tiempo también quiero analizar cómo me reta el trabajo con gente que me consulta. Quiero combinar parte del foco con mi desarrollo como terapeuta. ¿Cómo encuentro mi equilibrio? ¿Qué me saca de mi centro? Qué tipo de cosas son realmente difíciles para mí y cómo esto está conectado con mi historia personal. Por lo tanto, el

² Kenny G (2012) An introduction to Moustakas's heuristic method. Nurse Researcher. 19, 3, 6-11.

proyecto está acoplado con mi desarrollo como facilitadora. ¿Qué me pasa a mí y a mi psicología personal cuando estoy facilitando?

Yo lo que pretendo es explicar cómo al conectar de una manera no mental sino sensorial con lugares específicos de la naturaleza o el universo, esas experiencias ancladas se vuelven aliadas. Quiero explicar el lío, lo que yo podría haber hecho, como me retó la situación, ejemplos reales de cómo usar más esa parte sabia de mí y ejemplos de cuando lo hice bien y explicar qué podría haber ido mal.

Hacer este trabajo interior es como llegar a casa, poder descansar. Ahí donde llegas y no hay batallas. Por eso quiero hacer este trabajo. Para ayudar a la gente a llegar a casa. Es un camino a casa, donde no hay dualidad. En este lugar no hay juicio y abrazar las diferentes partes me hace sentir una aceptación profunda de mi misma.

1.1. Antecedentes:

Processwork llegó a mi vida cuando más lo necesitaba. Estaba haciendo terapia con una mujer y me dijo que estaban a punto de empezar una formación en mi ciudad sobre trabajo de procesos. Yo decidí asistir al seminario para decidir si apuntarme a la formación. Hacía tiempo que me sentía víctima y desgraciada con situaciones diarias que me perturbaban mucho y realmente necesitaba ayuda para poder enfrentarme a mis dificultades.

Arnold Mindell es conocido por su investigación ³sobre el fenómeno mente-cuerpo; que extiende el análisis Junguiano de los sueños a los síntomas corporales, promoviendo ideas de “democracia profunda” e interpretando conceptos de la física y las matemáticas en términos psicológicos. ⁴Mindell es el fundador de Processwork o Trabajo de Procesos, un modelo teórico y práctico para incrementar la conciencia, desarrollado a partir de la psicología Junguiana, la física cuántica y algunas tradiciones espirituales como la filosofía Taoísta y el chamanismo.

Mindell, en su libro *Processmind, a user's guide to connecting with the mind of god*, define la mente universal como un principio que organiza (Arnold Mindell 2010).

Mindell, con sus antecedentes como físico y analista Junguiano, busca profundizar en la conexión entre la física cuántica, la psicología y el entrenamiento de la conciencia. Empieza a desarrollar métodos y ejercicios para poder conectar con el nivel más profundo y esencial de la persona, con la sabiduría interna de lo que él comienza llamando “Big U” o el “gran-ser”. Más adelante en su investigación y exploración personal; aplicando estos ejercicios a una diversidad de personas en diferentes culturas

³ Mindell, Arnold. Dreambody: the body's role in healing the self (2011).

⁴ Mindell, Arnold. Quantum Mind: the edge between Psychics and Psychology (2000).

y contextos, crea el término “processmind” (mente-del-proceso). Se refiere a un tipo de inteligencia que no está circunscrita a la “mente pensante” o a la mera función cerebral, sino que forma parte de la esencia de cada ser y está conectada con una inteligencia mayor, con una sabiduría universal.(En este escrito nos referiremos a la “processmind” como mente universal).

Amy Mindell (su compañera sentimental y laboral) aporta una parte muy creativa, amorosa, compasiva, que tiene que ver con las metahabilidades⁵, que añaden una dimensión espiritual a la práctica psicoterapéutica.

1.2. Algunos conceptos sobre trabajo de procesos “processwork”.

“La mente universal es lo palpable, inteligente, “fuerza del campo” organizativa presente detrás de nuestros procesos personales y de largo plazo, así como otros profundos patrones cuánticos detrás de procesos del universo. La mente universal es una tentativa de extender y profundizar nuestra llamada de conocer este campo y este patrón como son entendidos hoy en la física a través de conectarlos con experiencias estudiadas y recogidas en la psicología y el misticismo.”⁶

Mente universal: esta parte profunda de nosotras mismas puede ser asociada con una parte de nuestro cuerpo y el espíritu de un lugar concreto de la Tierra. Igual como la Tierra es la base de todas las formas de procesos humanos y naturales en la biosfera, la mente universal es la inteligencia soñadora que hay detrás de todas nuestras experiencias. La mente universal es una llave que toda persona facilitadora necesita para trabajar con todos los mundos y toda la gente. (Arnold Mindell 2010).

¿Qué significa estar en las fases para Arnold Mindell?

Mindell en su libro *Conflict: phases, forums, and solutions*, hace una explicación de 4 fases. Estas fases son etapas sobre las que vamos y venimos no solamente con conflictos hacia afuera sino también hacia dentro de nosotras mismas. Una persona o un grupo pueden estar en muchas fases, aunque a menudo una predomina en un momento concreto. La idea de “fase” es que todo cambia. Por ejemplo, al lidiar con un conflicto momentáneo o pasado, la siguiente descripción simple puede ser de ayuda. (Arnold Mindell 2017).

Fase 1: ¡Vamos a disfrutar! Aquí atmósferas personales o de relación están caracterizadas por ¡Vamos a ser felices! y no pedirnos a nosotras mismas de lidiar con ninguna tensión.

⁵ Mindell, Amy. *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy* (2003).

⁶ Mindell, Arnold. *ProcessMind. A User's Guide to Connecting with the Mind of God.* (2010) Page XI.

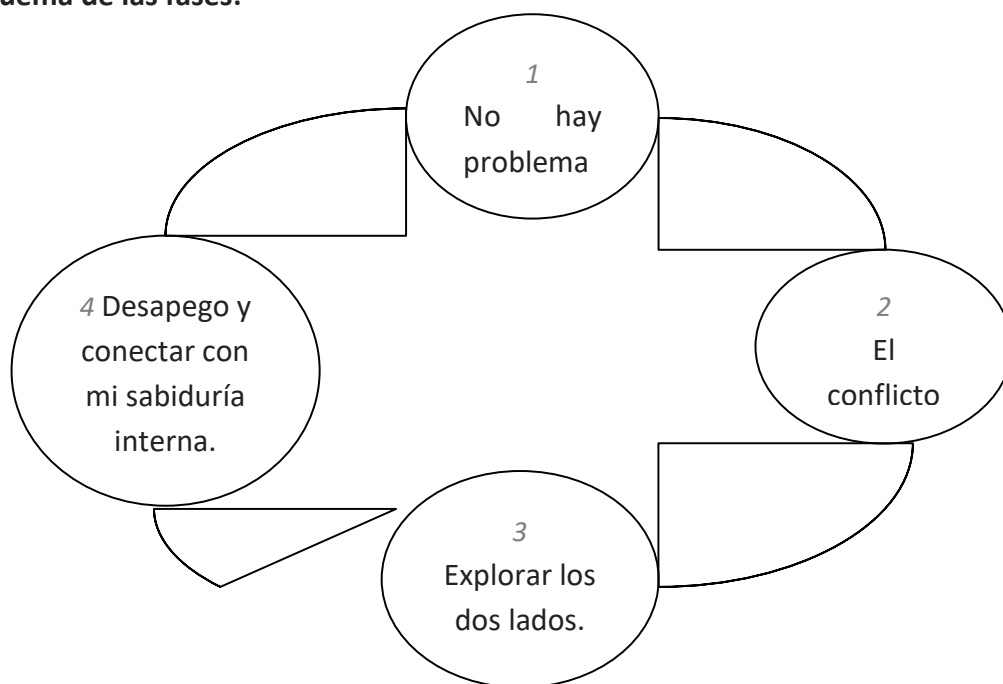
Fase 2: Tensión o conflicto. No podemos evitar notar malos humores, tensión y conflicto. ¡Vamos a correr o a luchar!

Fase 3: cambio de roles. A veces es posible “cambiar de rol” y soñar en el “otro lado” de un tema o una relación, el lado que nos molesta. En esta fase, como en los sueños, podemos imaginarnos y a veces hasta sentir dentro de las personas o cosas que nos molestan.

Fase 4: desapego, sentir como el universo te mueve. Inevitablemente, a través de la relajación, el desapego ocurre. En esos momentos, nuestras mentes se abren y aceptamos más la vida. La fase 4 a pesar de todo es una fase, lo que significa que también cambiará, y nos moveremos a otra fase, normalmente fase 1, esperando evitar problemas -lo que a veces evoluciona otra vez hacia la tensión de fase 2 y/o otras fases.

Un ejemplo podría ser cuando tenemos una tensión entre 2 partes y nos enfocamos en ello haciendo trabajo interior. Si conseguimos ir a fase 4 y dejar que el universo nos mueva, podemos estar en una situación más desapegada para ver las dos energías desde otra perspectiva.

Esquema de las fases:



Arnold Mindell y el Segundo Entrenamiento.

La fase 4 representa la experiencia desapegada, desapegada también de ella misma. Fase 4 es una fase y, paradójicamente, también el centro de todas las fases. Muchas de las técnicas y las ideas de este proyecto tienen la intención de ayudarme a acceder a las

experiencias de fase 4 en medio de tensiones (esto es a lo que llamamos segunda atención). Mindell introduce la idea de “caja negra” como una metáfora para acceder a fase 4. En la segunda atención aprendemos a sentir el universo moviéndonos, aprendemos a dejar ir los eventos momentáneos que provienen de fuera y estar más cerca de “nuestro-ser-que-sueña” para sentir la “caja negra” de conexiones no locales. En el primer entrenamiento aprendes herramientas para lidiar con relaciones y comunidades, para lidiar con las fases 1, 2 y 3. Te prepara para usar tus propios métodos para lidiar con grupos y organizaciones. El segundo entrenamiento va sobre encontrar fase 4 en ti misma y en las demás y usarlo siempre que puedas. El segundo entrenamiento no se trata solo de usar tu “ciencia” aprendida sino también tu “arte”, es decir no solo de ser líder sino de ser élder⁷ que es la sabia en cada una de nosotras, es la parte que sabe los sentimientos de la caja negra en la fase 4. (Arnold Mindell 2017).

Niveles de realidad:

Estamos acostumbradas a percibir las cosas de una determinada manera, pero existen otras formas de percibir la realidad.

1. Realidad consensuada: la capa superior de la democracia profunda consiste en los hechos de la realidad de cada día y los problemas que ellos ocupan. En la superficie está la más o menos acordada noción de la realidad para la que hay “consenso”. La realidad consensuada depende a veces de identidades rígidas. La democracia en la realidad consensuada básicamente dice “tú eres tú y yo soy yo”. La realidad consensuada reprime los sueños y señales sutiles en la comunicación.
2. Nivel sueños: aquí encontramos sueños y dobles señales marginadas (comunicación inconsciente en sonidos y gestos). En individuos y organizaciones, objetivos profundos y visiones básicas se pueden encontrar aquí.
3. Nivel esencia: el nivel esencia de la democracia profunda es un conjunto de experiencias sutiles y sentimientos que, al principio, no pueden ser expresados en palabras. El Taoísmo de Lao Tse llamaría a este nivel de democracia profunda el “Tao que no puede ser nombrado”⁸. Es un sentimiento de algún poder magnético o espiritual en el aire.

Por ejemplo, nuestra percepción del tiempo en la realidad consensuada es que son las 5 de la tarde. En el nivel de los sueños tiene que ver con cómo estoy percibiendo internamente esa hora. Puedo estar triste, enfadada, contenta, etc. A nivel esencia el tiempo se percibe como un momento de unión, encaje y bienestar donde todo cobra sentido.

⁷Élder: esta palabra es tomada del termino *eldership*, traducido como liderazgosabio.

⁸ Notas personales de un seminario en Barcelona (2016).

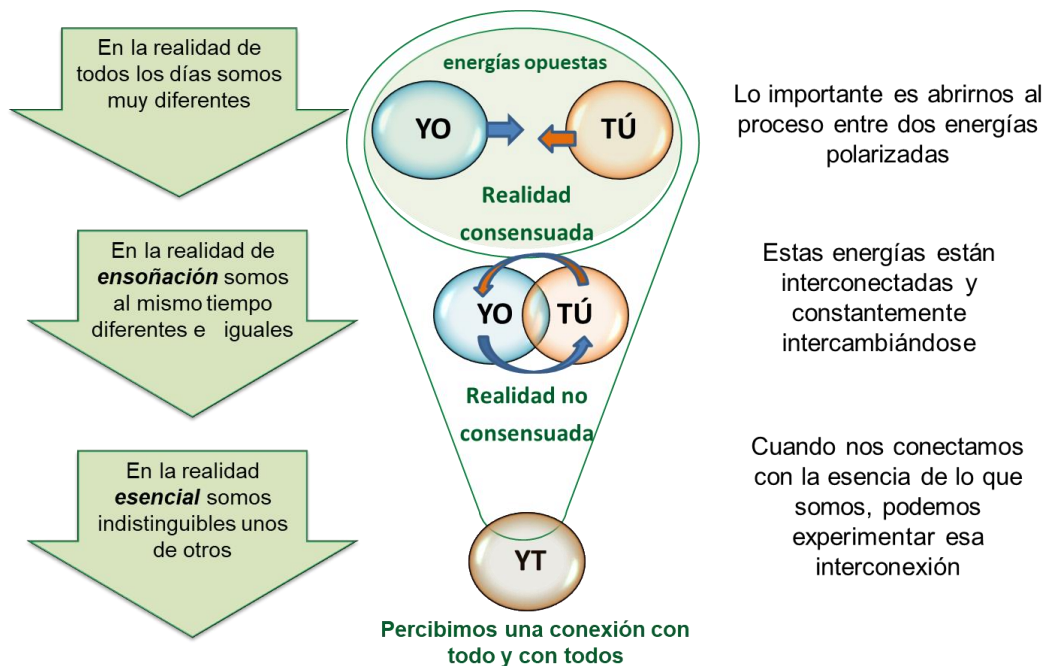


Imagen tomada de Lety Mendoza con permiso de la autora.

Capítulo 2.

2. Mis propios límites a la mente universal y como me enfrenté a ellos.

Existen diferentes tipos de límites o barreras perceptuales para conectarse con el nivel esencial: hay límites conceptuales (por ejemplo: pensar que este trabajo es muy “hippie” es un límite conceptual). Otros límites pueden ser más emocionales (por ejemplo: el miedo a lo desconocido, a no saber qué voy a encontrar con este trabajo. O bien límites corporales (por ejemplo: miedo a concentrarme en mis sensaciones corporales y dejarme guiar por ellas). Nuestro mundo tiende a ser más verbal, más auditivo; la intuición y la propiocepción (la percepción de sensaciones corporales) ocupan un lugar menos preponderante.

2.1. ¿Qué es un límite?

Existe una manera de definir quiénes somos, aspectos que forman parte de nuestra identidad conocida. Por otro lado, tenemos partes que no conocemos de nosotras mismas, aspectos marginados que forman parte también de quienes somos, pero con los que no nos identificamos. El límite es como una barrera que está en medio de estas partes e impide el contacto con esos aspectos marginados, que necesitamos para ser personas más completas. El límite está habitado generalmente por los críticos. Los críticos son la representación mental de los sistemas de creencias creados por tu propia

experiencia, por tu propia psicología, pero también forman parte de una cuestión más amplia que proviene de la sociedad en la que estamos inmersas.

Por ejemplo, un límite para este caso, sería cuando una persona que se considera a sí misma como muy activa, realista, práctica y enfocada empieza a tener pesadillas que se relacionan con la muerte—a las que no da importancia—y al mismo tiempo siente su cuerpo con pesadez, aletargado y su mente muy desenfocada. Obviamente sus críticos aparecen en su cabeza como vocecitas que le dicen que tiene que salir de ese estado, que está mal sentirse así, porque la hacen bajar el ritmo, no concretar cosas, etc. Su límite está conectado con “sentirse pasiva, poco productiva, despistada, con baja energía”; conectado con creencias personales, familiares, sociales, que desestiman a las personas que no son productivas, exitosas, etc. Estos críticos no permiten ver en ese estado algo valioso, como la posibilidad de que este estado le permite bajar el ritmo y conectarse “más hacia dentro” que “hacia afuera” para hacer ajustes en su vida sobre lo que tiene que cambiar (morir); como, por ejemplo, soltar su necesidad de resultados concretos y rápidos.

¿Cómo sabemos que estamos frente a un límite?

Con respecto a detectar señales de límite en general lo notamos al sentir incomodidad, nervios, excitación o bien entrando en un estado alterado; por ejemplo, una sensación de poca energía, como depresiva; o, al contrario, como molesta, enojada; o de confusión, de poca claridad.

Por ejemplo, he encontrado estos límites entre mis compañeras de estudios:

1. Miedo que, al entrar en esta parte más profunda, me conecto con estados alterados de conciencia que no sé cómo manejar.
2. El miedo a encontrarme con lo desconocido, darme cuenta de algo que no sepa cómo tratar.
3. Temor de sentirme como rara, loca, *new age*, etc.
4. Tengo que sentirme productiva, que hago algo concreto, que sirve para los propósitos que tengo y que puedo mirar resultados concretos.

2.2. Explorando mis propios límites.

En mi experiencia hasta ahora, estos han sido mis límites para conectarme con el nivel esencial y cómo he ido lidiando con ellos:

1. Límite al **descontrol**, a dejar ir. Una idea que me ha sido útil durante el proyecto, es controlar la parte descontrolada (poniendo un tiempo concreto, por ejemplo). Éste es un concepto chamánico: “abandono controlado”. Permite saltar el límite de una forma controlada.

2. Límite a mi propia **intensidad**: límite que tiene que ver con lo familiar y cultural. En nuestra cultura (sobretudo para las mujeres) la intensidad es algo que tradicionalmente ha sido visto como algo negativo. En una sesión de terapia descubro que una parte del límite tiene que ver con poder distinguir cuando ser intensa y cuando no. En los momentos en los que pueda ser intensa, serlo muy congruentemente (por ejemplo, un espacio indicado sería en terapia, puesto que a veces estoy en contra de ser intensa en terapia, pero con las personas con las que convivo no ser tan intensa). Otra idea es ser intensa con mis críticos, con la parte con la que no estoy de acuerdo con ellos.
3. Límite a usar la **creatividad** en esta exploración: lo he notado porque la última parte de este proyecto tiene que ver con explorar y expresarme de forma creativa; y sobre todo en esta última, se me está haciendo difícil concretar la parte creativa. Al explorarlo me doy cuenta de que una parte de mí quiere poner estructura a la creatividad, ¡pero eso es imposible! La parte creativa emergerá a medida que vaya explorando. ¡La meta final de la creatividad cambiará a medida que se va elaborando! ¡No puedo empezar la carrera sabiendo el resultado final!
4. Límite a **confiar** en que puedo salir de las polaridades y entrar más fácilmente en la esencia. Esta parte la combato con mis prácticas diarias de trabajo interior.
5. Límite sobre la idea de que lo que estoy haciendo es “hippie” y es poco real, ingenuo, etc. Este límite lo combato dando espacio a lo ingenuo, a las pequeñas cosas. Me pregunto quién está afirmando que lo hippie es poco real, ingenuo, etc. Me doy cuenta que lo dice una figura interna en mí, un hombre de negocios muy aburrido que solo está interesado en los resultados, no en el proceso y en la magia de lo desconocido.
6. Límite a **equivocarme**: pensar que lo tengo que hacer **perfecto**, la presión por hacerlo de una forma brillante. La mente universal a veces consiste en “no hacer”. Durante unos días decido no hacer trabajo interior para tomar conciencia de la presión. Miedo a no saber **resumir** bien el trabajo, a quitar información importante para la comprensión. Sigo lidiando con ello, me superviso, pido ayuda.
7. Límite a la **confusión**...a no estar clara sobre lo que tengo que hacer. Hay momentos en los que **no entiendo bien** qué es lo que tengo que hacer en este trabajo. Convivo con mi confusión, dejo que esté y comienzo mi viaje, confiando que incluso estar confundida es parte del proceso.

A continuación relato un ejemplo de cómo he trabajado un límite concreto desde mi conexión con MENTE UNIVERSAL:

A lo largo de la redacción de este proyecto, hay un momento concreto en el que siento que: “Estoy triste y pienso que nunca lo conseguiré.” En este caso el límite es: “¿seré capaz de concluir con éxito mi proyecto?”

¿Cómo puede este pensamiento servirme para escribir el proyecto? La idea es conectar con la mente universal y darme un consejo desde ahí. Hacer algo útil de lo que me está pasando. Esta es la manera en la que tengo que escribir el proyecto.

Tengo que hacer esto una y otra vez, conectarme de una manera sensorial, propioceptiva y no desde mi mente de todos los días, que juzga, divide, separa. Por eso es que en Trabajo de Procesos hacemos una distinción entre la conducta (que está ligada a juicios: buena-mala, útil-inútil, positiva-negativa, etc.) de la energía (la fuerza esencial que se siente detrás de algo que nombramos o experimentamos). Así que será importante a lo largo de este proyecto, el que yo pueda detectar la energía esencial detrás de lo que experimento; tanto de lo que me perturba (que llamamos energía “X”), como de la parte de mí que se siente perturbada (que llamamos energía “U”).⁹

Estos son los pasos que seguí:

1. Notar: “estoy alterada, me siento triste, incapaz.” Esto es lo que me perturba, lo que no me gusta y lo que está relacionado con mis voces críticas. Es la energía “X” porque es desconocida, todavía no sé cómo puede serme útil, si solo me perturba.
2. Parar la mente y conectarme internamente: “¿Qué estoy sintiendo?, ¿qué es lo que hay detrás de este sentimiento?, ¿Cómo puedo lidiar con este sentimiento, para qué me es útil? ¿dónde siento en mi cuerpo esta sensación de tristeza, incapacidad?” La noto en el pecho y el bajo vientre. Siento como es su atmósfera, su energía.
3. Después hacerlo a un lado e ir a la mente universal: “Me relajo, respiro profundamente... me voy con mi mente relajada a buscar una parte de mi cuerpo en la que me sienta como en casa, mi centro...siento su atmósfera...su energía. Ahora, visualizo un lugar de la tierra que me guste y que tenga la misma energía y atmósfera de esa parte de mi cuerpo que siento en este momento como mi centro. Me viene la imagen del mar.

⁹ Mindell, Arnold. ProcessMind. A User’s Guide to Connecting with the Mind of God.(2010).

Una vez ahí, percibo el lugar con todos mis sentidos...qué colores, olores, sensaciones, sonidos tiene... Ahora busco en dónde podría estar también la energía perturbadora ("X"). Trato de encontrar un ambiente, una atmósfera similar a la que localicé en la parte del pecho y del bajo vientre. Esta atmósfera la veo en las piedras abajo... siento como su energía forman parte de todo el conjunto... me doy cuenta de que ahí están las algas y todos los seres que habitan en el mar y que no hay ninguna contradicción. Tienen una razón de ser y están bien allí. El mar no está incómodo, no hay ningún conflicto ahí. Son sedimento ayudan a dar una base para que vaya a lo profundo.

4. Cambiar de forma: este paso puede percibirse muy irracional e ilógico desde la mente de todos los días, pero cambio mi atención al nivel del ensueño, en donde la experiencia puede conectarme con el mar hasta sentir como si el mar "me respirara"... y, a medida que me voy metiendo en su esencia, voy cambiando de forma, sintiendo que soy el mar, su inmensidad, su fuerza, su compasión, y ahora mi ser está conectado a la mente universal.
5. Desde la mente universal, hacer una pregunta o sugerencia: "¿Qué quiero encontrar desde ahí? ¿Cómo puedo ayudarme a mí misma desde mi sentimiento de tristeza? ¿Algún impulso?"

Encuentro la siguiente respuesta:

"No te preocupes, eso es parte de lo que estas aprendiendo. Ir a lo profundo. Dar estructura y entender la dinámica, coger esta experiencia y ponerla en el escrito. A través de este proceso serás tu propia consejera del proyecto final".

Conectada con mi mente universal me es fácil desapegarme y observar las cosas de forma distinta.

Como ya habíamos comentado, justo en los límites aparecen las voces críticas, las que definen qué es correcto o incorrecto, posible o imposible, etc. las que valoran y juzgan; y, por lo tanto, pueden impedir encontrar algo útil más allá del límite. Te invito, querida lectora, a explorar tu misma para que estos pasos también te sirvan a ti.

Pasos:

- 1) Notar
- 2) Parar la mente y conectarme internamente
- 3) Después hacerlo a un lado e ir a la mente universal

- 4) Conectarse de manera sensorial y cambiar de forma.
- 5) Desde la mente universal, hacer una pregunta o sugerencia.

Capítulo 3.

Como la mente universal puede ser una buena medicina para lidiar con los críticos.

El proyecto pretende ir reportando el avance de exploración de las preguntas esenciales que me planteo al inicio de mi investigación: ¿Cómo mi mente universal puede ayudarme en mi relación con mis críticos? ¿Cómo puedo confiar más en mí? ¿Cómo confío más en las señales?

Al principio de la redacción de este proyecto estoy un poco sobrepasada porque tengo miedo de lidiar con mis críticos porque hay demasiados. Aunque a lo largo de mi investigación me doy cuenta que los críticos siguen estando presentes ya no tienen el mismo impacto porque tengo más recursos para lidiar con ellos. En una sesión de terapia me doy cuenta de que en realidad son voces distintas que provienen de un mismo crítico.

3.1. ¿De dónde provienen mis críticos?

Mi madre ha sido una persona con mucha opresión interna. Ella se sintió rechazada por mi padre (él no quiso formar una familia con ella) y ella nunca procesó ese sentimiento, y yo heredé esos sentimientos relacionados con el duelo, en enfado, la tristeza y el resentimiento. En mi familia hubo muchos secretos (a mí no me dijeron quién era mi padre biológico hasta que tuve 14 años) y cuando no se hablan las cosas abiertamente, te sueles sentir oprimida. Por eso en mi caso mi crítico es algo mítico y crónico; es decir va a regresar una y otra vez como un patrón a mi vida y me va a hacer revisar esta tensión.

Un objetivo de este trabajo es el de retomar el poder del crítico y para ello hay diversas formas de hacerlo: tener compasión por el crítico, educarlo (enseñar al crítico a criticar), dejar que el crítico se desarrolle, luchar con él. Yo estoy desarrollando una conciencia crítica; es decir, no solo ser la víctima del crítico, sino usarlo para algo útil. Otro aspecto importante es que estoy creando una sensación de casa dentro de mí. Me doy cuenta de que el exterior no va a reemplazar al interior. Con esto quiero decir que a veces me encuentro buscando algo en el exterior que me haga sentir mejor y me quite la tristeza. Por lo general, trato de deshacerme de él. He aprendido a aceptar mi tristeza y darle la bienvenida dentro de mí. Profundizar en ello con curiosidad y desde una actitud amorosa.

El reto:

Al principio de este proyecto no entiendo qué estoy haciendo y no entiendo bien qué tengo que hacer. ¿Empiezo por los críticos? ¿Accedo directamente a la mente universal? Hay momentos en los que conecto con la desesperanza, con pensar que todo esto no servirá de nada porque tengo demasiados críticos.

Después de una sesión de terapia me doy cuenta de que el crítico quiere ser el guía de este proyecto final y tiene miedo que yo le quiera reducir a 3 simples fórmulas de cómo lidiar con él. ¡Quiere ser el jefe! Tiene miedo de desaparecer, se vuelve fuerte y dice ser muy creativo. No quiere ser resumido a un modelo de 3 opciones y pasos a seguir. En mis exploraciones, el crítico se define como fuerte, creativo, resolutivo y quiere ser reconocido por ello. Yo le digo que no quiero hacerle desaparecer, solo conocerle mejor, desde el respeto. Quizás el reto para retomar su poder sea usar mi fuerza, creatividad y resolución.

Normalmente tengo la intención de redactar el proyecto final pero otras cosas se ponen en el camino y toman el tiempo para que no lo haga. También hay días en que pienso en ello, pero no lo hago. Por ejemplo, ahora estoy escribiendo esto y me doy cuenta de que hace 3 días que no he dedicado tiempo al proyecto final.

- Me pongo una meta de conectar con la mente universal durante una semana, 3 veces al día. La idea detrás de esto es tener un marco. Pero no consigo hacerlo durante 3 minutos seguidos. En ese momento me tengo que permitir salir de todo, y solo disfrutar del sentido de estar ahí. Por tres minutos no trabajaré con críticos, solo salir de todos los conflictos y permitirme entrar en la mente universal y notar qué pasa.

Tengo algunas dificultades en el momento de ponerme a llevar a cabo ésta práctica. Me doy cuenta de que tengo una gran habilidad para distraerme. Una fuerte adicción a la comida, a ver series y a mirar el móvil, que muy a menudo es una muestra clara de mi distracción. Más allá de mi habilidad por distraerme hay otros motivos más profundos. Descubro que en mi psicología existe el pensamiento de que haga lo que haga no servirá de nada, que nada cambiará de las cosas en las que tengo que trabajar, entonces, ¿Para qué esforzarse? ¿Paraqué hacerlo si no servirá de nada? ¡Si seguirás trabajando en las mismas cosas! No llegaré a ningún lado, por eso es mejor no hacerlo. Por otro lado, me doy cuenta de que quiero hacerlo muy bien y esta parte que me presiona tanto busca un nivel de perfección que consigue desmotivar mis ganas de seguir con el proyecto. Me doy cuenta de que estoy luchando con un demonio muy grande.

Si mi límite es a sentirme capaz y poder concluir con éxito mi proyecto de exploración personal, las **voces críticas** que detecto tienen que ver con la idea de que esforzarse no servirá, que no lograré saltar mis límites, que no podré hacerlo perfecto como tendría que ser. He intentado confrontar a mi crítico, encontrar su verdad, hacerlo a un lado, etc. pero me doy cuenta que no consigo parar su voz y su influencia, no solo en la

motivación para seguir adelante, sino también en que esto que hago tiene sentido y puede ser útil para alguien más. De acuerdo con las fases que compartí al inicio, me siento atrapada en Fase 2. Me dispongo entonces a ir directo a Fase 4: desapego y conexión con la esencia.

Encuentro que en este momento mi lugar de sanación es el mar, como lugar en la naturaleza que me conecta con mi mente universal. Desde ahí puedo mirar con perspectiva, percibir intuiciones, mensajes que no son necesariamente lógicos o racionales en un inicio, pero que tienen sentido cuando me conecto con la energía del lugar; y luego desde ahí, miro la tarea, la vida, mi persona, de forma distinta.

3.2. Mis avances:

Me ha sido muy útil realizar el ejercicio desconectar con mi mente universal durante una semana, 3 veces al día. Me ayuda a tomar contacto con una parte mía más amable, comprensiva; es como una carga de energía, siento como un corazón en mi pecho, la energía se eleva, se vuelve más ligera, confío en mí y en el futuro... en que hay algo más elevado que me sostiene. Nada puede pararme y desde aquí quiero transmitir a las demás personas mi amor. Es un estado de claridad mental y de certeza muy profunda. Es sentirse en casa dentro de una misma. He ido sintiéndome más a gusto dentro de mí, sentir que el futuro puede ser bonito, con esperanza. He ido sintiendo que mi atmósfera interna va cambiando hacia un lugar más amable. Como una abuela a la que todo le parece bien y nada la altera.

- He ido también explorando algunos de los ejercicios del libro de *Processmind*¹⁰ y del libro *Dancing with the Ancient One*¹¹. Libros en lo que Arnold Mindell explica las bases de su teoría sobre este segundo entrenamiento, explica con detenimiento sus argumentos sobre esta Mente Universal (Processmind) y propone ejercicios.

A medida que avanzo en poner en práctica los ejercicios, noto como cada vez conecto más fácilmente con mi parte esencial. Voy sintiendo mayor bienestar, calma mental y conciencia de mi propia psicología. Voy entendiendo que la mente universal no es algo a lo que se pueda acceder porque simplemente ya está ahí como principio organizador. Poco a poco entiendo lo que significa visitar las energías perturbadoras una vez estando en la mente universal, y cómo se abren nuevos entendimientos una vez integradas las dos energías que inicialmente estaban en tensión.

Tiene su beneficio trabajar con el crítico confrontándolo; pero desde el nivel de la fase 4, tiene que ver con trabajar con las energías opuestas, integrándolas, lo que relaja las

¹⁰ Mindell, Arnold. *ProcessMind. A User's Guide to Connecting with the Mind of God.*(2010).

¹¹ Mindell, Arnold. *Dance of the Ancient One: how the univers solves personal and world problems* (2013).

voces críticas porque baja la tensión y relativiza la mirada tan dual del crítico. Nuestros críticos siempre tienen una manera dual de ver las cosas: bueno-malo, correcto-incorrecto, posible-imposible. La forma en que valoramos las cosas está bien y a concretarlas en la vida diaria. Pero resulta que también tiene que ver con la opresión interna y a veces ni siquiera la revisamos. Viene de una parte interna que a veces oprime más allá de ayudar. Yo me he dado cuenta que en mi investigación tengo voces críticas que me detienen, me paran y entonces al contactar y al hacer todo este experimento voy descubriendo que hay una parte que se relaja de las voces críticas.

Algo que emerge también en el camino de hacer trabajos interiores cada mañana durante un mes, es que aprendo que la energía de los críticos tiene que estar de mi lado. No pueden simplemente abandonarme o criticarme; por lo tanto, cuando noto un crítico le confronto para que una parte útil de su crítica esté de mi lado, como un equipo. Cuando esto no me funciona, entonces contacto con mi mente universal.

He ido notando que si mi visualización más fuerte ha sido el mar, me he encontrado con que ahora en mis ejercicios ya no solo me conecto con el mar sino también con otros lugares y elementos de la naturaleza. He notado que al comienzo de mis ejercicios de trabajo interior ubicaba mi mente universal siempre en el mismo lugar del cuerpo y a medida que he ido avanzando este lugar ha ido cambiando.

Mis dibujos de mi mente universal:



Una figura que abraza toda la diversidad interna.



Mis raíces internas



Mi centro (el engranaje) y como todo emerge de ahí (la fuente). En la tradición Japonesa

y China, esta región, conocida como el “Hara” es conocida como la energía espiritual de una misma, o Ki, y el objetivo es actuar desde ahí.¹²

Una forma de lidiar con los críticos desde la mente universal es:

- 1) Lidiar con el crítico en un canal más secundario para el crítico.
- 2) Abrazar al crítico.
- 3) Tomar la parte útil.

Mis voces, que están siempre ahí encendidas, se callan cuando yo me concentro en la parte que siento en mi cuerpo y voy creando un camino como en la historia de las migas en Hansel y Gretel.

Muestro los pasos en el siguiente ejemplo en la que estoy en una sesión con mi terapeuta:

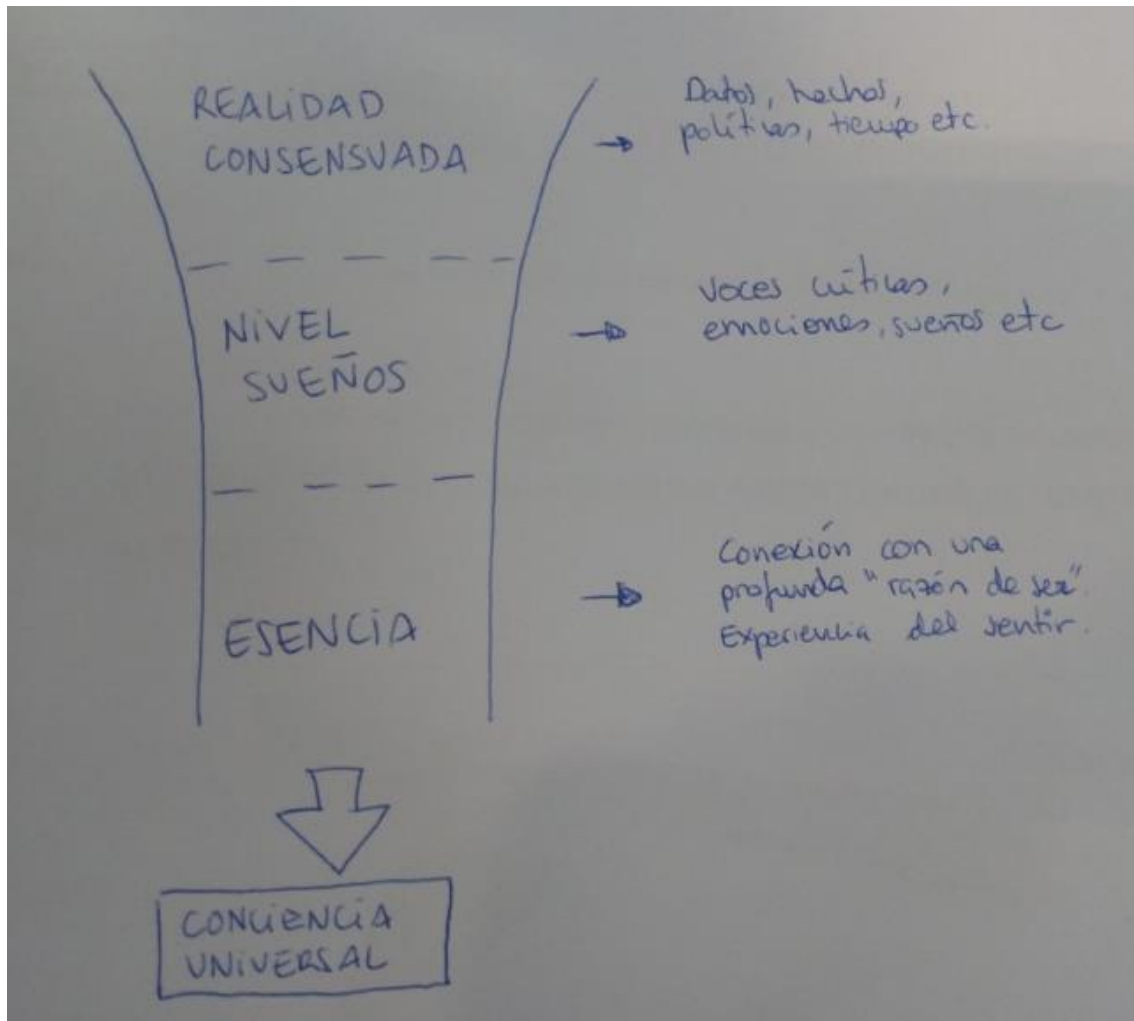
- Contexto de la problemática:

Mi padre no me reconoce como hija (dice que no soy su hija) y mi jefa del ayuntamiento me dice que no puedo seguir trabajando para ellas. Estoy muy triste por estas situaciones.

- Lidiar con el crítico en un canal más secundario para el crítico.

Las voces críticas siempre están como un diálogo mental en la cabeza. Me sirve conectarme con algo que me haga sentir más allá de ese diálogo, y me quedo en la experiencia del sentir. Dicha parte se encuentra en el nivel esencia. Me propongo no intentar reprimir las emociones. La tristeza es una puerta de entrada a la parte de mí que quiere vivir. ¿Cómo lo hago? Me pongo las manos en mi pecho: es un lugar cálido que me da apoyo. Lo experimento como la parte que tiene amor y que cuida. En este lugar mi crítico no tiene fuerza. Mi crítico está en el proceso primario, en la parte que conoce. Eso es lo que hay detrás del enfado (el crítico). Cuando me dejo caer en la experiencia corporal (dejando a mi cuerpo que siga lo que está pasando) el crítico cambia. El nivel esencia me ayuda a cambiar el nivel de los sueños y la realidad consensuada porque el crítico solo es lenguaje.

¹² Mindell, Arnold. *ProcessMind. A User's Guide to Connecting with the Mind of God.*(2010). Page 28.



Nota: En este tipo de ejercicio es importante utilizar mi reacción como puerta de entrada a mi propia experiencia corporal.

En la situación con mi padre y con mi jeja los críticos que aparecen son los siguientes:

- ¡Bárbara, no vales para nada!
- ¡Te has equivocado, todo es culpa tuya!
- No eres suficiente, por eso tu padre no te reconoce.
- Eres un desastre, no vales para nada.

Oigo estas voces y cuando abrazo al crítico estas voces también son tenidas en cuenta y las transformo.

- Abrazar al crítico:

¿Cómo puede cambiar el crítico? Dándole apoyo y siendo objetiva, es decir, conseguir que el crítico se sienta visto y reconocido. En este momento es importante que yo tome el lado del crítico: “querido crítico, sé que me estas queriendo cuidar, porque quieres que sea mejor.”

Mi terapeuta afirma: “No puedes ganar al máster con sus propias herramientas”.

Me doy cuenta que no puedo ganar al crítico en el canal¹³ auditivo (donde usamos las palabras, los diálogos, las confrontaciones verbales) pero en el canal propioceptivo el crítico no tiene forma de ganar. La idea es quedarme más en contacto con mi cuerpo, en el canal propioceptivo, a nivel esencia. Por lo tanto, es más fácil estar conectada con mi cuerpo y después ir a la mente universal.

Normalmente tengo una manera de responder que me es familiar: el enfado. Mi crítico está del lado de mi padre y de mi jefa del ayuntamiento (explicado en el contexto de la problemática) y después, yo misma me enfado con el padre, la jefa del ayuntamiento y el crítico (me he puesto como meta solo dedicarle 5 minutos a estar en el enfado, en la reacción, que está en la fase 2 de confrontación, es la parte que es conocida para mí. Me doy cuenta que me enfado, me siento víctima y quiero solamente darle 5 minutos a estar ahí. Después me voy, paro y me conecto con la fase 4).

¿Cómo abrazo al crítico que me perturba desde la tristeza?

Me doy cuenta que yo en realidad no quiero estar triste y que me quiero deshacer de este sentimiento (es la energía X). Pero hay algo importante en la tristeza y la exploro.

Me doy cuenta que es importante acceder a una segunda posibilidad: coger la almohada y permitirme estar triste: ir dentro de la tristeza, explorarla. Es decir, abrazar al crítico desde la tristeza. Noto como abrazo al crítico desde la tristeza, y me dejo abrazar como si yo fuera el crítico. Me relajo. Este camino va hacia la afirmación de la vida. Si escojo el camino hacia la tristeza, que es la puerta de entrada a la realidad de los sueños, toda la situación cambiará porque si exploro la tristeza surge otra cosa distinta. No puedo evitar que el cuerpo me guíe, porque si continúo pensando en el canal auditivo el crítico gana.

- Tomar la parte útil:

La nueva manera de aprender es no pensar en ello sino experimentar lo que pasa en el cuerpo. La sabiduría del cuerpo, el cuerpo nunca miente. Aquí la parte útil es abrazar al crítico para que se sienta visto y reconocido. El aprendizaje es que el crítico quiere sentir que es visto en su enojo, que se le permite estar en este estado. De esta forma se relaja, porque puede ser él mismo.

¹³ Modo o vía sensorial por donde viaja la información verbal.

En todo el proceso del proyecto final algo que me ha sustentado en gran medida es hacer deporte. El crítico es propietario del canal auditivo, con sus diálogos (juicios) mentales, pero no del canal movimiento. Cuando estoy haciendo deporte siento que soy mi propia dueña, es decir, cuando estoy haciendo deporte no aparecen las voces críticas.

A medida que avanza mi investigación me doy cuenta que después de hacer un ejercicio en el nivel esencia es importante que me pregunte: ¿cómo la mente universal puede ayudarme a lidiar con el crítico? (¡éste es el límite!) ¿Cómo la mente universal me ayuda con la realidad de todos los días?

Capítulo 4.

Cómo mi mente universal puede favorecer mi capacidad de enfrentar mis momentos difíciles en conflictos de relación

Generalmente, cuando entramos en conflicto con alguien, sentimos la tensión: una parte que dice A en contraposición con otra parte que dice B. Suelen ser dos posturas opuestas—ideas, necesidades, intereses, etc. —que compiten. Esto pone de manifiesto la idea de que ante un conflicto hay dos energías encontradas.

En trabajo de procesos consideramos que las relaciones pueden darnos información de partes marginadas nuestras.¹⁴ Por lo tanto, las relaciones se convierten en un canal de información y por eso cuando trabajamos sobre conflictos con otras personas también estamos trabajando sobre nosotras mismas y sobre nuestro propio desarrollo interno.

En lugar de huir del conflicto (fase 1 “no hay problema”) podemos aprovecharlo para transformar no solo la relación con la otra persona sino también a nosotras mismas. El concepto de las fases facilita la idea de que nuestro proceso es algo fluido, no estático. Podemos ir trabajando desde darnos cuenta de que estamos en un conflicto y defender el propio lado (fase 2); pero después orgánicamente pasar y ponernos congruentemente del otro lado, en la posición de la persona con la que estamos en conflicto (fase 3) para luego notar que se disuelven las polaridades, que no somos tan distintas y tocamos un campo común donde nos conectamos (fase 4). La idea es poder ser fluida en ello. A veces esto es posible; pero ¿qué pasa cuando eso no es posible y estás bloqueada en tu posición (fase 2)? Aquí es donde pienso que el conectarse con la mente universal facilita esta situación.

A lo largo de este proyecto me he dado cuenta de que cuando tengo un conflicto con alguien soy más consciente ahora de que tengo que asumir y entender qué parte de mi

¹⁴ Joseph Goodbread. Radical Intercourse: how dreams unite us in love, conflict, and other inevitable relationships. (1997).

crítico está relacionada con ello, es decir, cual ha sido la voz crítica que ha tenido que ver para que surja un conflicto en la relación. De qué manera proyecto en las demás personas aspectos que son parte de mí.

A continuación, describo algunos ejemplos de cómo he explorado el conflicto desde la perspectiva de la mente universal.

4.1. Vida familiar

Los momentos difíciles de relación en mi vida familiar y personal han tenido que ver con polarizarme demasiado. Por ejemplo, cuando he tenido que lidiar con una compañera de casa o conflictos con mi madre, lo difícil que es mantener esa relación porque tendemos a polarizarnos demasiado. A veces el trabajo de ponerme en el lugar de la otra persona no me es fácil y cuando me siento muy polarizada (atorada en la fase 2) mi idea es de nuevo conectarme con el problema desde otro nivel, el de la esencia; es decir, irme directo a la fase 4. A continuación, describo un ejemplo de esta exploración.

- Contexto del conflicto:

La dificultad surge con una chica con la que convivo en mi casa. Vivimos en una misma casa 5 personas en total (2 parejas y yo). El conflicto es que yo le pedí algo a mi compañera de casa y ella me lo negó. Yo siento esto injusto porque yo accedí a hacerle el favor y ella a mí no. Además, ella está enfadada pero no se comunica bien y me reclama de algo. Yo me siento víctima de la situación y además aparecen mis voces críticas.

Mi compañera me pide que venga a vivir su pareja a casa y yo le digo que sí. El conflicto surge cuando yo le pido que me firme un papel para empadronar a una amiga en casa y ella se niega a hacerlo; y luego me reclama que yo no estoy limpiando la casa. En mi vida personal a veces me ocurre que me quedo bloqueada en la emoción de: ¡no es justo! “Yo permito que tu novio venga a casa, pero tú no me quieres hacer un favor que te pido.” Estamos polarizadas porque cada una siente que su necesidad no está siendo escuchada.

Hay una parte del conflicto que tiene que ver con ella y otra parte es mi propio crítico que agranda el conflicto. ¿Cómo? El crítico se pone del lado de la otra persona y me abandona. Yo quiero entenderla, pero mis voces críticas ya están de su lado. El crítico se hace aliado con ella. El crítico dice:

- Tú no sabes hacer las cosas bien, no sabes cuidar las relaciones en la convivencia. ¡Eres muy complicada!

Descubro más voces críticas:

- ¡Ella tiene razón, tú no estás limpiando como deberías!
- No sabes convivir, no sabes mantener relaciones a largo término.
- Su necesidad es más importante que la tuya.

Entonces me congelo, y por eso no puedo ponerme en su lugar. Me enfado y me abruma las voces que me dicen que ella tiene razón.

Mi respuesta al momento de no sentirme apoyada por ella es no hacerle caso al reclamo de que yo no limpio la casa bien. Me siento que no avanzo, que no me sé defender. Me noto a mí misma que no puedo ponerme en su lugar y yo solo quiero tomar mi lugar. Me noto que estoy enojada. Además, aparecen los críticos que le dan apoyo a ella. Parece que estoy de mi lado por el enojo, pero internamente estoy de su lado por los críticos que se hacen uno con su acusación. Esto se dificulta porque no puedo defender mi lado, pero tampoco me puedo poner de su lado.

En este caso, mi terapeuta me acompañó para explorarlo. Me pide escoger una situación concreta relacionada con el conflicto para identificar las energías en tensión.

- **Primer paso: descubrir las dos energías del conflicto**

Buscamos las energías de la situación. La energía que molesta(X) es la de la acusación de mi compañera (la suya y mi propio crítico interiorizado).

La otra energía (y) es la parte mía que reacciona a esa acusación.¹⁵

- **Segundo paso: explorar y amplificar cada energía**

Cuando yo explico estas energías, mi terapeuta ve que yo hago movimientos con mi mano. Por lo tanto, para poder desplegar el proceso(o flujo de información) que hay detrás de estas energías, utilizamos este canal; es decir, hago movimientos cada vez más amplios que me ayuden a entrar más en la experiencia:

- Cuando me conecto con la energía molesta “X” y hago los movimientos con mis manos y brazos, me viene la imagen de un monstruo que dice: tú nunca haces nada, ¡grrrrrr!

¹⁵En los ejercicios que Mindell crea, utiliza la letra “u” en minúscula, ya que al pronunciar la letra en inglés alude al “tú” de la persona que es restringido por la parte conocida. Aquí utilizaremos la letra “y” en el mismo sentido, aludiendo al “yo” cercano a la identidad conocida.



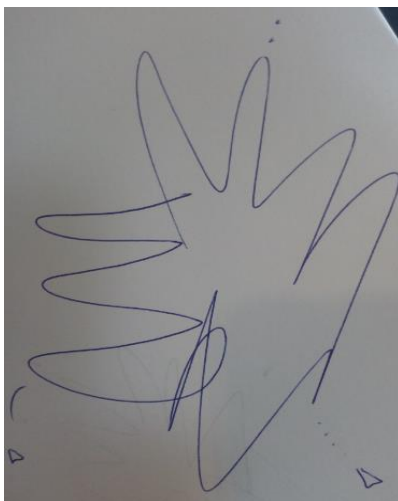
Energía "X":
monstruo que dice: ¡tú nunca haces nada! Grrrrrr

- La otra energía "y" es la que está herida por el monstruo. El movimiento es una mano abierta y levantada diciendo basta.

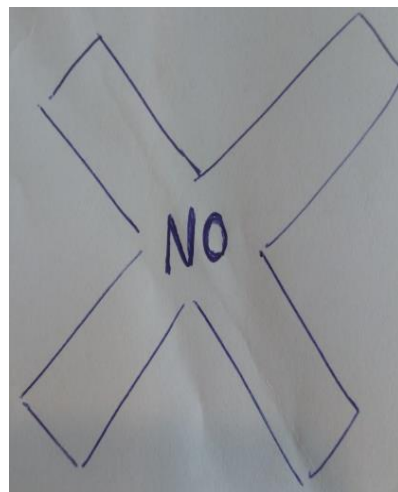


Energía "y":
la herida por el monstruo.
Dice ¡basta!

Se pueden explorar estas energías no solo con movimiento, sino también con algún garabato, dibujo, trazo rápido, que capture de alguna forma la esencia de esa energía. Pongo un ejemplo, haciendo un garabato de cada una:



Garabato de la energía del monstruo.



Garabato de la energía de la mano que dice basta.

- **Tercer paso: conectarse con lugar en la naturaleza y encontrar las dos energías ahí**

Mi terapeuta me guía para conectarme sensorialmente con un lugar en la naturaleza que me inspire en ese momento. Cierro los ojos, me relajo...Estoy en el mar, dentro del agua. En otras ocasiones he dicho que uno de mis sitios favoritos es el mar, y experimento sentirme en el fondo del mar. Busco las dos energías ahí; es decir, busco qué elemento materializa cada una de las dos energías...Abajo del mar...



Encuentro en la piel rugosa del coral la energía del grrrrr (el monstruo).

La energía de la mano levantada que dice basta la encuentro en las piedras del fondo del mar.



Experimento la sensación de energía que tiene cada una de ellas acompañándolas con los movimientos iniciales.

- **Cuarto paso: dejar que surja una danza entre ambas energías.**

La idea es hacer un baile, primero una energía y después la otra hasta conseguir una danza espontánea entre las dos que las integre.

Por ello, me dejo mover por la energía rugosa del coral, es un movimiento rígido, tenso, con una energía fuerte, movimientos rectos. Después me dejo mover por las piedras al fondo del mar y es un movimiento más quieto, más redondeado, ligero. Dejo que sea

como una danza, como un baile... siento las dos energías en mí... Voy de un lado a otro explorando ambos movimientos... Juego con ellas hasta que consigo ponerlas juntas.

A mí me costó mucho trabajo integrar ambas energías, mi mente de todos los días tiende a polarizar, a clasificar (bueno-malo) y mi terapeuta me guió, me facilitó para conectar con ambas; notar que una energía y la otra son igual de importantes.

Sin embargo, mi terapeuta se dio cuenta de que el movimiento del monstruo era más fuerte. Me apoya para explorarlas más. Me sugirió: “dale un momento a la energía del basta (mano levantada) porque la energía del monstruo (grrrrr) es muy intensa”. La que dice basta hace de contenedor, pone un marco. Me recomienda salir del pensamiento: “Haz un baile con las dos, pierde la cabeza y después para. ¿Cuál es la energía de la que dice basta?”. Me doy cuenta de que la energía del ¡basta! es como una dirección para mi vida. Me da más información, me ayuda a darme cuenta, pensar en las cosas, me ayuda a crear un marco, a descansar, a tomar conciencia. Por otro lado, la energía del monstruo me ayuda con las experiencias intensas, a gestionar mis propios conflictos.

- **Quinto paso: Dejar que el universo te mueva.**

“Just as the earth is moved by the universe, you, me, every human, every life form, and everything is moved by the universe as well. This movement feeling, the sense of the universe’s gravity field or what Einstein called space-time, is not just felt by astronauts. All of us feel moved by gravity all the time. When you let gravity move you, when you are moved by space-time, you are moved by the universe. When you are moved in this way, you are showing the “dance of the ancient one”, and are in contact with the space between us, with the subtle experience of being moved by what I shall explain is a system mind—possibly the most powerful system mind available to us.”

(Arnold Mindell, *Dance of the Ancient One*, 2013)

“Así como la tierra es movida por el universo, tú, yo, todo ser humano, toda forma de vida y cada cosa es movida también por el universo. Esta sensación de movimiento, la sensación del campo de gravedad del universo o lo que Einstein llama espacio-tiempo, no es solo sentida por los astronautas. Todos nosotros nos sentimos movidos por la gravedad todo el tiempo. Cuando dejas que la gravedad te mueva, cuando eres movida por el espacio-tiempo, eres movida por el universo. Cuando eres movida de esta manera, estás mostrando la “danza del ancestro”, y estás en contacto con el espacio entre nosotros, con la experiencia sutil de ser movida por lo que yo explicaré es una mente del sistema—posiblemente la más poderosa mente del sistema disponible para nosotras.”

(Arnold Mindell, *Dance of the Ancient One*, 2013)

A parte de conectar con un lugar en la naturaleza—en mi caso, con el mar y sus profundidades—el siguiente paso es conectarme con el universo y dejarme mover por él. El mar está conectado con mi propia esencia y por eso yo puedo experimentar como si el mar me respirara, hasta transformarme en el mar mismo. Mi mente lógica se calla

porque entra en otra dimensión. Entro en lo que llamamos un estado alterado de conciencia. Desde ahí percibo el universo... elevo la energía por encima de las nubes, fuera del agua... dejo que el universo me mueva, percibo cualquier leve tendencia de mi cuerpo a moverse de manera impredecible... me dejo mover sin esfuerzo... Me doy cuenta de que cuando danzo y se empiezan a disolver las contradicciones en mí, estoy en otro lado, estoy en una fase donde me puedo conectar con algo más allá. Es ahí donde las energías pierden su polaridad y me conecto con la fase 4.

Este explorar a nivel esencial me resulta desconocido, pero no me voy de ahí, me mantengo. Cuando tomo conciencia, yo reconozco, yo paro para notar: "¡ah! esto es lo que pasa dentro de mí." Me doy cuenta de que una parte de mí hace trampas y quiere aparentar; por lo tanto, yo también tengo el grrrrr dentro de mí. Yo no estaba siendo clara al pedir el favor porque me daba miedo que me dijese que no. Estoy enmarcando algo de mí misma y lo que me ayuda es el parar, la energía de las piedras al fondo del mar. La energía de las piedras tiene que bailar con el monstruo (el grrrrr). Aquí reconozco que yo tengo ambas energías. Así es como la energía del grrrrr y del parar me ayudan a darme cuenta que puedo pedir cosas para mí y darme apoyo.

Mi mente universal tiene las dos energías y dice que las dos están bien. Las dos trabajan juntas. No hay críticos en la mente universal. Les digo sí a las dos energías. Yo las necesito porque ambas crean sabiduría. Cuando les digo que sí a las dos energías el crítico desaparece. Ambas energías tienen aspectos secundarios para mí. Aunque parece que la más conocida es la que dice basta y quiere deshacerse de la que molesta exige, acusa, agrede—que también es la energía del crítico—hay algo desconocido en mí en el saber cómo detenerme, como parar. A su vez la energía molesta y agresiva me es necesaria para ser más congruente y directa con lo que pido. Ambas me sirven para lidiar con los críticos.

Mi terapeuta me dice que me ayuda tener la experiencia para poder poner un marco y que necesito un marco alrededor de la experiencia; por lo tanto, que una necesita de la otra.

- **Sexto paso: usar esa esencia volviendo al problema inicial.**

¿Cómo podría ser esto útil para trabajar con el crítico? ¿Cómo se transformó entonces el crítico en el contexto del conflicto con mi compañera?

Este trabajo me sirve para poner un marco a la energía del monstruo (grrrrr), para entenderla poniéndole estructura. A lo que me refiero es que, desde la energía de las piedras que están centradas y ancladas, consigo mirar al monstruo desde esa tranquilidad y lo puedo ver en su enfado. La estructura significa el parar de las piedras; me permite entender la intensidad del monstruo. El monstruo en mí está enfadado porque siente que mi compañera de casa ha querido que se hiciese lo que ella quería.

Poner un marco quiere decir entender mi enfado. Al entender más mi enfado puedo tomar distancia y puedo saber que yo también quiero hacer lo mismo que ella, hacer lo que yo quiera.

Hablé con mi compañera después de hacer el ejercicio. Le dije que para mí hubiese sido importante que me firmase el papel. Le dije que yo había accedido a que su novio viniese a vivir a casa, y que yo esperaba que ella por otro lado me hiciese ese favor. Que para mí las relaciones tienen que estar equilibradas. Vi que ella no entendía nada de lo que le decía porque ella solo quería conseguir lo suyo; pero a mí me ayudó el poderlo decir. La energía del grrrr dentro de mí me ayudó a defender mi punto de vista. Si bien no pude conseguir que ella me apoyara por lo menos sí que me escuchara. Mantenerme en posición de poder decir cómo me afectó y lo que me molestó. El enfado se relajó y se sintió visto. El basta me sirvió para callar mis críticos. Una vez hecho el ejercicio me quedo más tranquila, no me siento tan polarizada.

Me ayudó mucho ver que yo también tenía el Grrrrr dentro (al ver que yo estaba intentando conseguir lo que yo quería). En la conversación que tuvimos noté como ella solo quería estar atenta a sus necesidades y pensé que yo tenía que hacer lo mismo con las mías. El basta tiene que ver con parar mis propios críticos que me dicen que todo es culpa mía y que todo lo hago mal. El crítico se relaja porque puede ponerse un poco de mi lado. Mi mente universal consigue hacer menos crítico al crítico y desarrollar la metahabilidad del desapego, no estar tan tensa y enganchada al conflicto sino entender el otro lado y poderme expresar.

Otro aspecto de mi vida personal que experimenté como difícil fue el romper con mi ex pareja. Veo que en esta situación han estado muy presentes mis críticos. Y una forma de explorar la parte que me ha afectado de romper con una relación íntima es ayudarme trabajando desde mi mente universal.

En una ocasión que comparto un viaje en coche con unos amigos que son pareja, al pasar por delante del pueblo de mi expareja me siento muy afectada. Me pongo a llorar recordando la relación con él. El crítico me dice que soy demasiado exigente y que a lo mejor he perdido la oportunidad de mi vida. Me hace dudar de que mi decisión de haber dejado la relación haya sido la correcta. Entro más en la experiencia de llorar. Me siento culpable y abrumada.

Para conectarme con mi mente universal, recorro con mi vista el ambiente, busco un flirteo de forma inconsciente, algo que capture mi atención... y de repente veo entre las montañas una niebla, percibo la esencia de la niebla, me convierto en la niebla. Noto como mi cuerpo es niebla, no pesa. Es como una niebla de agua evaporada ligera que me gusta, me vuelvo más amorosa y compasiva, algo es más fácil desde ser la niebla.

Desde ahí le digo al crítico que no quiero su energía negativa que me destruye. Le digo que yo necesitaba demostrarme que puedo hacer las cosas sin pareja, que en la relación yo no me sentía a gusto. Le digo también que entiendo que tenga miedo y le abrazo. El crítico se deja abrazar. Le digo que quiero que confíe en mí, que muchas veces lo he conseguido. Valoro su fuerza y me sirve. En medio del llanto mi amiga, que me acompaña en esta experiencia, me da un cojín que para mí representa el amor, y abrazo y le hago caricias al cojín.

Al día siguiente, mi terapeuta me ayuda a concluir esta exploración:

--Terapeuta: "cierra los ojos y abraza al crítico. Déjate sentir como abrazas al crítico."

Toco un límite porque mi cabeza empieza a pensar en otras cosas.

--Terapeuta: "Nota tu cuerpo y como se apoya en la cama. Vamos a meditar por un momento. Nota como la otra parte te abraza a ti misma y ahora tú misma eres el crítico. El crítico tiene miedo. ¿Cómo se siente sentirse abrazada en el miedo?"

--Yo: "Me siento bienvenida, importante. Soy importante y necesaria."

--Terapeuta: "Déjate sentir eso por un momento. ¡Sí! Eres importante."

Me viene una imagen de mi padre en el sofá y cómo él estaba ahí, amoroso hacia mí; y pienso en momentos en los que mi expareja ha sido así conmigo.

--Terapeuta: "Ahora toca que tú seas así contigo misma. Ahora puedes ser eso, amorosa contigo misma. El único sitio donde estás segura es dentro de ti. A veces buscarlo fuera no significa que esté ahí."

--Terapeuta: "¿Por qué escogiste como proyecto final conectar más con la mente universal?"

--Yo: "Por la parte que me cura. Por traer más a mi conciencia la parte que abraza y que es compasiva. No tuve una madre así y ahora la busco en mí misma. Desarrollar mi abrazador interno hará una vida más feliz y fácil."

Acceder a mi mente universal puede ser curativo a momentos. También quiero aprender a salir de situaciones difíciles y estar en un lugar más curativo. No conectar tanto con los críticos. Notar como la mente universal cura. Es la parte que disfruta del momento, la que puede salir de las polaridades, y desde ahí tener una nueva perspectiva de las cosas. Desde la mente universal siento que "mi vida vale la pena vivirla." El iluminar esta situación con mi mente universal me ayudó a sanar la relación con mis propios críticos internos.

4.2. Vida laboral:

“Hacer trabajo interior es como llegar a casa, como descansar.”¹⁶

Como practicante avanzada, mi tarea es facilitar individualmente a las personas cuando están queriendo hacer cambios en su vida. Esta exploración de mi propia experiencia con la mente universal me ha ayudado para saber guiarlas a casa, acompañarlas a conectar con su parte más esencial y explorar como pueden danzar con las energías en conflicto.

En mi trabajo como facilitadora, me enfrento también con mis críticos. El siguiente ejemplo me sirvió para explorar un momento difícil de mi vida laboral.

Voy a facilitar un conflicto entre dos mujeres que viven en una comunidad. Durante mi viaje hacia allá me empiezo a sentir muy vulnerable. Dentro de mí tengo muchos críticos y los empiezo a proyectar en mi compañera co-facilitadora. Internamente empiezo a competir con ella, me pregunto quién facilitará mejor. Tengo miedo de que ella coja todo el espacio y yo no me pueda expresar. Empiezo a proyectar mis críticos y mis miedos en ella.

Cuando llegamos a la hermosa comunidad, en medio de la naturaleza, hago un trabajo interior. Me conecto con el mar, mi lugar favorito en la tierra que me lleva más fácilmente a mi mente universal. Imagino que estoy en el mar, y que las olas me mueven. Noto como cada grano de sal me cura y empieza a respirar a través de mi piel. Me convierto en el mar... siento su energía. Desde ahí, tengo otra perspectiva, desapegada de los miedos de mis críticos. Me doy un consejo a mí misma:

“¡confía en tus propuestas y siente como eres un equipo con la otra facilitadora!”

Me doy cuenta de que mi conflicto interno es parte también de lo que les pasa a las mujeres de la comunidad. No son solo mis miedos y mi conflicto individual con mis críticos. Mi mente universal me ayuda a percibir que puedo estar canalizando información importante del campo o sistema en el que voy a facilitar, y utilizo esa información. La atmósfera entre mi compañera y yo cambia y mis críticos se relajan.

¿Por qué no podemos estar en contacto con más frecuencia con este estado en donde no sentimos contradicción? Mindell dice que el problema es que olvidamos la parte fluida de nosotras, dice que es normal olvidar esa capacidad de fluir entre dos energías polarizadas y sentir nuestra unidad interna. Esto lo hacemos para poder funcionar en la realidad de todos los días, en donde tenemos que diferenciar las partes; pero que es bueno conocer cada vez mejor esa parte nuestra que puede danzar y conectar en un todo lo que somos.

¹⁶ Frase tomada de una sesión de terapia. Rhea Shapiro.

*"When the universe dances you, the "u" and the "X" energies appear as if they were phases of the dance. Phases means that the energies are in the dance. There is no fight from the dancer's viewpoint. In a way, you are a dance looking like a person. You are not a person who dances only. You are a dance looking like a person. It is another viewpoint. It is a more universal viewpoint. You are a process acting like a particular person, a normal person in conflict with other parts. Every day or consensus reality is a dimension of fixed, separate particularities. But you are a dance, and in your dance, you will find everything that you are."*¹⁷

"Cuando el universo te danza, las energías "y" y "X" aparecen como si fueran fases de la danza. Fases significa que las energías están en la danza. No hay lucha desde el punto de vista del que danza. En cierto sentido, tú eres una danza que parece una persona. No eres solo una persona que danza. Tú eres una danza en apariencia de persona. Es otro punto de vista. Un punto de vista más universal. Tú eres un proceso actuando como una persona en particular, una persona normal en conflicto con otras partes. La realidad consensuada o de todos los días es una dimensión de particularidades fijas y separadas. Pero tú eres una danza, y en tu danza, encontrarás todo lo que tú eres."

Ahora te invito a que lo explores conmigo:

Piensa en un problema que te perturbe actual o pasado, que involucre una situación difícil en la relación con otra persona o contigo misma.

- **Primer paso: descubrirlas dos energías del conflicto**

Piensa por qué es difícil esa situación. Cuando identifiques conductas o acciones que te molestan, piensa en su característica esencial, en lo que hay detrás de las palabras que las describen, así te será más fácil conectarte con cómo lo experimentas y no solo con cómo lo describes.

- Identifica cómo es la naturaleza de lo que más te perturba o molesta. Esa será la energía "X"
- Nota cómo te afecta, a qué parte de ti le perturba o no le gusta la energía X. Esta parte será la energía "u".

- **Segundo paso: explorar y amplificar cada energía**

Siente la energía "X", cómo es... experimenta expresarla con un movimiento de la mano, haz un trazo o garabato que la represente.

Luego conéctate con la energía "y", siéntela... haz un movimiento que la exprese, un trazo que represente su cualidad esencial.

Espacio por si quieres anotar, poner una imagen o hacer un garabato de ambas energías:

¹⁷ Mindell, Arnold. ProcessMind. A User's Guide to Connecting with the Mind of God.(2010)

Capítulo 5.

Mi mente universal en mi mito personal

5.1. Introducción sobre trabajo de procesos y sueños

El sueño es un mapa momentáneo de la relación entre nuestras partes conocidas o conscientes (proceso primario) y nuestras partes desconocidas o inconsciente (proceso secundario). Los sueños son puertas de entrada al proceso secundario. Son una fuente de información. Cuando trabajas un sueño, éste está pasando en el momento. El sueño nos ayuda a conectar con el *dreaming*¹⁸.

¿Cómo se exploran los sueños desde trabajo de procesos?

Los sueños los entendemos inscritos en un lenguaje simbólico. Cada elemento del sueño simboliza una parte que se puede explorar, es decir, los lugares, objetos, personas son representaciones de las diferentes partes o energías en relación. Se pueden trabajar de diferentes maneras. Una manera es trabajar con sueños desde el nivel esencia: por ejemplo, ir al nivel de esencia de un personaje, tratar de ir al origen, a la energía que da nacimiento a ese personaje (vinculado al concepto de arquetipo de Jung).¹⁹

Los arquetipos son la forma que le es dada a algunas experiencias y recuerdos de nuestros primeros antepasados, según Jung. Esto implica que no nos desarrollamos de manera aislada al resto de la sociedad, sino que el contexto cultural nos influye en lo más íntimo, transmitiéndonos esquemas de pensamiento y de experimentación de la realidad que son heredados.

Sin embargo, si centramos la mirada en el individuo, **los arquetipos pasan a ser patrones emocionales y de conducta** que tallan nuestra manera de procesar sensaciones, imágenes y percepciones como un todo con sentido. De alguna manera, para Jung los arquetipos se acumulan en el fondo de nuestro inconsciente colectivo para formar un molde que le da significado a lo que nos pasa.²⁰

A continuación voy a relatar un ejemplo de un sueño nocturno que tuve y como lo exploré para encontrar representada una polaridad. En el sueño:

Estoy en una comunidad y hay un hombre y una mujer muy compasivos. Yo dejo una vela encendida y se quema toda la habitación. Intento que la gente no se dé cuenta. Pero el hombre y la mujer mayores me dicen que no pasa nada, que el incendio pasó

¹⁸ Información tomada de un seminario.

Arnold Mindell describe el *dreaming* como un principio unificador que está presente todo el tiempo. Éste se encuentra en el nivel esencia. Es el área de los sentimientos o intuiciones vagas que difícilmente se pueden verbalizar.

¹⁹ [https://es.wikipedia.org/wiki/Arquetipo_\(psicolog%C3%ADa_anal%C3%A9tica\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Arquetipo_(psicolog%C3%ADa_anal%C3%A9tica))

²⁰ Wikipedia.

porque yo estaba despistada. Me ayudan a aceptar y abrazar el momento en el que estoy.

Aquí aparece mi parte primaria identificada con el miedo al crítico (porque tengo la sensación de que he hecho algo mal y me quiero esconder, pero esto es algo ya conocido en mí) y partes secundarias de mí representadas en el fuego (vela) que quema y en los viejos amables. La polaridad es el miedo al crítico en contraposición con los viejos amables. Descubro la polaridad a partir de conectarme con la energía detrás de las figuras representadas.

En el sueño me encuentro más cercana al proceso primario, me identifico con la parte conocida. Yo me sentí mal por quemar la habitación. Otra vez lo más normal para mí es esconderme, pensar que no lo hice bien, que lo hice mal...y el elemento nuevo y excitante en el sueño es la pareja de viejos amables que dicen: “querida niña no te preocupes, ellos arreglarán la habitación, estas cosas pasan...” En este sueño quiero explorar esa parte desconocida representada en la pareja de viejos, que es excitante y siento el amor por ellos.

Cuando hablamos de identificar la parte más secundaria o perturbadora en un sueño, puede ser no solo algo que moleste o incomode, sino algo que intrigue, extrañe, se sienta muy alejado de lo que es la propia experiencia. Decimos perturbador porque es lo que inquieta a la parte más primaria nuestra, puede ser algo que me choque o que por el contrario admire o alabe; y que generalmente viene representado en algo “que no somos”, por eso es secundario. Hay imágenes más perturbadoras que otras, por ejemplo, cuando sueñas en que usas un cuchillo para clavarlo en alguien. Lo perturbador no solo es la acción de querer matar, que a la mejor puede estar o no alejada de tu conciencia. (Es decir, puede ser que sí estás consciente de que “quieres matar a alguien” por así decirlo porque hay mucho enojo, pero hay dificultad para expresarlo; o que el “matar” es secundario porque está conectado a una energía que se necesita para determinarse a algo, hacer desaparecer o terminar con algo, etc.) Sino también el perturbador es el cuchillo (lo que tú no eres), y cuando lo exploras lo importante es conectarte con la energía contenida en el símbolo del cuchillo y su relación con los demás elementos en el sueño.

¿Cómo exploro esto desde la mente universal? ¿Cómo llego a la esencia? ¿Cómo puedo yo acercarme a la energía de los viejos amables?

Al explorar este sueño en una sesión de terapia, me conecto con la élдер que hay en mí para poder convertirme en “los viejos amables”, sentir su energía, descubrir su esencia: la compasión. Desde ahí puedo dialogar con el crítico que me dice que lo he hecho mal. Le digo al crítico que no le voy a tomar tan en serio, que quiero que nos tratemos con otra actitud.

Me doy cuenta de que yo quiero ser como los viejos compasivos de mi sueño, ser compasiva conmigo misma. Tenerlos como figuras aliadas para que mis críticos no me machaquen tanto. Los viejos compasivos están de mi lado, me dan apoyo. Quiero aprender a tratarme con más cariño y hacer las cosas desde un lugar diferente. Es doloroso ver cómo me trata mi crítico y cómo yo le trato a él. ¿Qué relación quiero tener con mi crítico? Quiero un crítico que haga trabajo interior y venga solo con la parte útil. ¿Cómo voy a tratar a mi crítico mientras tanto? ¡No me lo voy a tomar tan en serio! Poner humor, voy a hacerme cargo con otra actitud.

En mi experiencia a lo largo de mi trabajo personal explorando mis sueños durante este proyecto, he descubierto que mi mente universal me ha hecho más fácil encontrar consejo para aliviar la tensión entre dos partes encontradas mías (como en el sueño que describo a continuación). También he podido comprender mejor la parte de mí que puede conectarse de manera más intuitiva con los aspectos desconocidos o misteriosos (el tercer sueño que describo más abajo).

Descripción del sueño:

Sueño que yo estoy en la parte de arriba de una casa, en un balcón. La ambientación es de la época de Romeo y Julieta. Es de noche. Hay una mujer abajo, vestida de negro. Ella grita muy fuerte.



Exploro lo que más me perturba del sueño que es el grito de la mujer, el llanto. Para mí el grito tiene que ver con llantos de muchas mujeres que se quieren liberar de la represión. Es una mujer que en mi imaginario representa mi abuela y su cualidad es la de sentirse reprimida y quererse liberar. Es un grito de dolor: ¡Basta! Lloro por el sistema patriarcal y las veces que se ha tenido que limitar por él, no se siente libre, se siente encerrada y quiere dejar de sentirse así, quiere cambiar la situación.

La figura perturbadora de la mujer que grita es secundaria porque representa algo que más alejado de lo que soy, o alguna energía que yo no he integrado todavía completamente. Esa energía es la que no se deja llevar por la idea del amor romántico, la parte de mí que sigue su intuición, la parte de mí que está conectada consigo misma, que no se deja llevar por ideales románticos que sueñan relaciones perfectas. En el sueño yo estoy en un balcón al estilo Romeo y Julieta. Es mi parte más conocida, la que se imagina relaciones de pareja idílicas, perfectas, esperando un amor que durará para siempre y será maravilloso. Estas dos figuras no se relacionan, pero quieren relacionarse. Lo más desconocido de ambas partes es cómo se relacionan entre ellas. ¿Cómo puedo escucharlas a ambas? ¿qué tiene cada una de útil para mí en este momento?

- En mi vida personal ha salido una polaridad interna que yo ya conozco:

La polaridad que descubro está entre “la que espera a su príncipe azul” y “la que se da cuenta de la represión y está harta, lo quiere cambiar”.

La tensión está entre la parte representada en el balcón que espera el encuentro de un romance, una Julieta que quiere o espera a su Romeo porque no se siente capaz de llevar adelante su vida sin pareja. La parte de mí que desea y acepta la idea (fomentada por la cultura patriarcal) de que necesito un hombre que me ame, al estilo Romeo y Julieta, para estar completa y feliz.

Y luego está la otra parte, representada en la mujer de negro que grita/llora, por el dolor de todas las mujeres que sufren, pero se adaptan al patrón de necesitar un hombre que las complete para ser felices. Su llanto/grito es el ¡basta! La energía de la propia determinación, la que capacita para poner límites al sistema patriarcal, para saber y buscar lo que necesita.

Yo me siento identificada con ambas partes, pero a veces no sé qué hacer con ellas. Exploro una parte y la otra, el diálogo interno entre ellas.

¿Cómo puedo hacer para que estas dos partes en mí se integren más en mi vida de todos los días? Son como dos partes separadas. La parte que está en el balcón y la parte que está abajo gritando.

- Para explorarlas, me conecto mejor con lo que significa cada arquetipo, símbolo de mi sueño, me conecto con mi mente universal con la ayuda de mi terapeuta:

Terapeuta: “Vuélvete el mar. Tómate tu tiempo. Estate ahí y disfrútalo. Deja que suceda.”

Yo normalmente me meto dentro del agua. A veces soy un coral, o la sal que limpia el cuerpo como un proceso sanador. Recorro a todos los elementos sensoriales que me ayuden a volverme de forma orgánica una parte del mar.

Desde ahí, sintiendo la esencia del mar en mí, miro a la Bárbara que siente que necesita a un hombre para ser completa y feliz y miro a la parte que grita.

Mi terapeuta me dice: Mira a Bárbara con ese problema de tener o no una pareja. ¿Qué le dirías? Siento la energía de la que grita y dice basta: “Soy una mujer bonita, estoy completa y perfecta sola; y aunque me gustaría una pareja, eso no me hace menos. Yo soy una persona maravillosa conmigo misma”

¿Cómo trabajar el miedo de ser yo misma? Es importante integrar ambas y que se ayuden entre ellas.

El consejo es que ambas partes aprendan a quererse, que intenten ser amigas y que no se critiquen entre ellas porque lo que ocurre es que cuando una está presenta la otra se enfada con ella por tomar espacio. ¿Cómo pueden ser más compasivas entre ellas, acercarse, apoyarse?

Con mi mente universal consigo ver las dos partes y abrazarlas.

“Si luchas con tu demonio, encuentras momentos de placer, libertad y energía excepcional—ya sea que ganes o pierdas la batalla contigo misma. “

Arnold Mindell (“El Cuerpo del Chamán”, Cap. 14)

Otra experiencia importante que descubrí al explorar mis sueños está muy relacionada con una parte de mí que se quiere expresar y que está muy conectada con mi mente universal. Esta parte la ligo con mi lado más chamánico porque estoy con la intuición muy aguda, tengo mucha conciencia y no dudo. Puedo ser quien soy en el momento y está perfecto.

En su libro *“El Cuerpo del Chamán”*, Mindell nos alienta a conectarnos con nuestra parte chamánica. La palabra chamán, ha estado relacionada con *“alguien que trabaja temporalmente como curandero o guía espiritual”*. Propone que podemos hacer chamanismo moderno y lo describe como *una forma arquetípica de comportamiento que aparece cuando te enfrentas con problemas sin solución*; y afirma que ciertos sueños, impulsos o extrañas sensaciones pueden despertar a la persona mágica, sanadora y sabia que hay en nosotros. No pretende hacer un estudio del chamanismo, sino aportar formas para apoyar el propio viaje interior. Piensa que lo que define en parte la duración de nuestra vida personal, ese *“camino de muerte” (deathwalk)*, es la lucha por ser uno mismo en contra de fuerzas internas y reglas externas.

“Elementos de experiencias chamánicas, tales como trances prolongados, despertares espirituales, sanaciones repentinas, (...) son precedidos a menudo por diversos tipos de experiencias interiores, o <<llamados>>, como enfermedades serias, experiencias cercanas a la muerte o <<grandes>> sueños de figuras espirituales sabias. Las habilidades chamánicas aparecen cuando dejas de dudar de la realidad del espíritu, algo se transforma y desarrollas una atención profunda, un enfoque constante en acontecimientos irracionales.”²¹

En este sueño, los “rituales” y el “agua” fueron los elementos secundarios más simbólicos que al explorarlos contribuyeron a mi experiencia.

²¹ Mindell, Arnold. El cuerpo del chamán: un nuevo chamanismo para transformar la salud, las relaciones y las comunidades. (2017) Pág 22.

Descubrí que el agua es un elemento que me lleva a la fase 4, a la mente universal. Cuando lo estaba explorando, me di cuenta de que bostezaba. El efecto de bostezar me hace relajarme, me hace entrar en un estado alterado de conciencia que me permite entrar en la mente universal. En ese espacio donde no hay críticos. Me conecto con el centro de la tierra, siento que soy parte de la naturaleza, siento el agua que me lleva a un estado de plenitud y de bienestar, todo tiene sentido. No hace falta nada más. El agua es como la vida, la conexión conmigo misma. Siento algo que surge desde el pecho y abro mis brazos para sentirlo más. Es una sensación de tener un orgasmo, algo maravilloso, que le dice que sí a la vida, que confía... todo tiene sentido... nada es tan importante.

Mi mente universal me ayuda a descubrir que no se trata de donde ir sino de cómo ir y de disfrutar de cada momento.

5.2. Mi sueño de infancia

- A. Mindell: *“Una de las cosas que yo descubrí en los sueños de infancia era que no solamente podían descubrir las profesiones de las personas que tienen esos sueños de infancia, sino también el tipo de relaciones que tendremos, la naturaleza de nuestros síntomas crónicos y hasta las experiencias que ocurren cerca de la muerte.”* Libro Earth Based Psychology.

¿Por qué es importante explorar los Sueños de infancia o los primeros recuerdos?

Son una puerta de entrada al mito personal. Jung vinculó los sueños de infancia con el mito personal.²² Concepto de Jung para describir un patrón para el desarrollo personal a lo largo de la vida. Encontró que los sueños de infancia revelaban un arquetipo o patrón mítico para la vida de la persona, el retrato de ciertas tendencias, representadas simbólicamente.

Cuando exploramos el mito personal arrojamos luz sobre nuestro proceso de transformación o nos ayuda dándonos información sobre aspectos desconocidos. Esto nos puede servir en el momento de tomar decisiones. Para hacerlo hay que conectarse con el primer sueño o experiencia de la niñez que se recuerde.

Mindell amplió el concepto al proponer que también podemos ver esos patrones en las experiencias recurrentes y crónicas, tales como síntomas crónicos, adicciones y patrones de relación. Ve el mito de vida como una forma de “herencia psicológica”, la cual incluye

²² Notas personales de un seminario en Barcelona. “El regalo del chamán” (2014)

tendencias relacionadas con los padres, los ancestros, el contexto cultural y el trasfondo histórico.

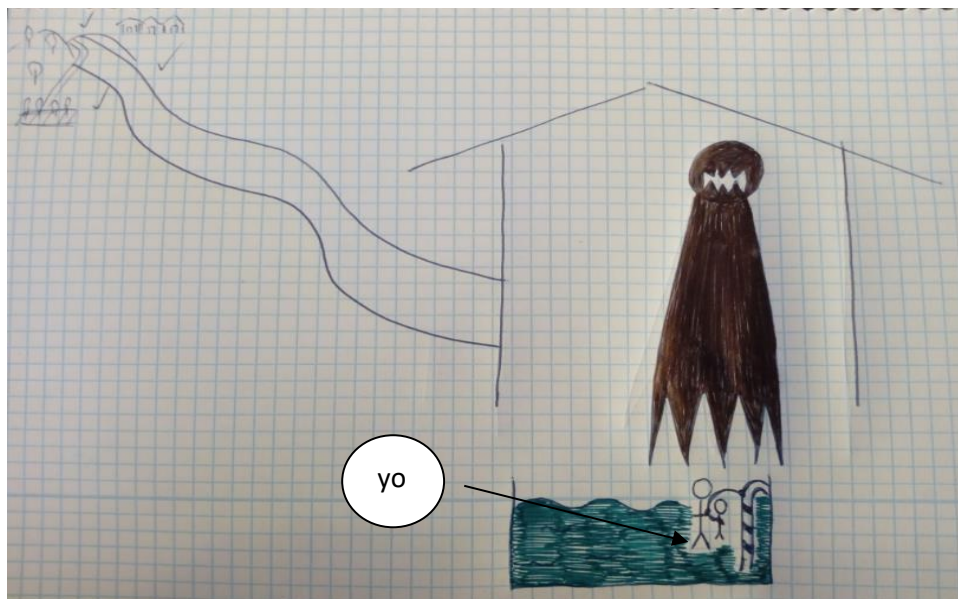
Recordemos las 3 realidades, el mito personal está conectado al gran yo o yo universal que se encuentra en el nivel de la esencia:



Imagen tomada de Lety Mendoza con permiso de la autora.

Descripción de mi sueño de infancia:

En mi sueño de infancia yo estoy en una casa y tengo a mi hermano pequeño cogido en brazos. Un hombre adulto vestido de negro y con la cara negra, nos quiere encerrar en un sótano lleno de agua verde. Nos quiere dejar encerrados ahí. Yo cuido de mi hermano y le sujeto con fuerza para que no se ahogue. Estamos atados entre nosotros con unas esposas y a la vez a una escalera metálica que hay dentro del sótano. No podemos escapar. Hay una pequeña intuición en el sueño que me hace pensar que hay una salida, que podremos escapar.



Dibujo de mi sueño de infancia

Los sueños o recuerdos iniciales de infancia pueden explorarse muchas veces a lo largo de la vida y encontrar nuevos mensajes o profundizar en la comprensión de momentos críticos o decisivos, etc.

Exploro desde la mente universal mi sueño en una sesión de terapia:

En el sueño yo ocupo una parte que es más conocida en mí: la que tiene miedo y la que cuida. Me centro en la figura negra que es la energía X del sueño, la más perturbadora o secundaria (alejada de mi conciencia, lo que “yo no soy”). Quiero encontrar alguna cosa útil en el hombre negro (su poder). Mi terapeuta me ayuda a explorar la figura del hombre negro ayudándome a meterme en esa figura, ocuparla como si yo fuera él, y explorar la energía golpeando en un cojín. Tomo la energía del hombre negro y por eso tomo un cojín y lo aprieto con fuerza, de esta forma me convierto en él, para experimentar su energía. Me convierto en una figura que dice: “yo soy la que manda aquí” mientras pego al cojín. Noto mis dedos con fuerza como se hunden en el cojín. Noto el sonido que hace el golpe en el cojín y me gusta. De este sonido que es constante y con cierto peso repito en voz alta el sonido: “pam pam pam”, tiene ritmo, peso; y me viene entonces la figura de un animal enorme con pies gigantes.

El hombre negro se convierte en un elefante. Aquí notamos como la energía de algo que me asustaba, al amplificarlo se convierte en un elefante que se mueve despacio. El elefante ya es una figura menos temerosa. De repente veo una figura de un animal enorme y sus pies gigantes al caminar. Me gusta el ritmo que tiene. Es como un elefante negro que se mueve despacio y con seguridad. Cuando pienso en el elefante siento en una sensación de aplomo. ¿En qué sentido me ayudaría moverme con mayor aplomo y seguridad? ¿Cómo me sirve esta energía para seguir desde el aplomo y la seguridad?

Pienso en el proyecto final en el que estoy trabajando. Es como ir a una batalla sin esconder ninguna parte, ir con quien yo soy en realidad. Poder mostrar mi diversidad interna con aplomo y seguridad.

Pero aparecen los críticos: Vuelvo a conectarme con la energía del elefante. ¿Qué le diría el elefante a los críticos? Desde este aplomo, noto que esto es un reto: ¡Yo os quiero conocer! Nos vamos a conocer bien entre nosotros. Quiero que seamos amigos. A veces los críticos se esconden. A los críticos les diría: sed valientes, y venid aquí. Vamos a encontrarnos juntos. ¡Estoy preparada! En lugar de sentir la presión del crítico y tenerle miedo. Desde el aplomo me puedo relacionar de otra forma con el crítico. Ya no solo quiero confrontar al crítico sino darme la oportunidad de trabajar con la valoración interna, no la externa.

Mi mito personal es conectarme con mi mente universal para poder estar más desapegada y lidiar con mis críticos y con mis propios miedos porque los críticos se alimentan de mis miedos. Los miedos se sostienen a causa de los críticos. Hay una tensión entre el miedo y la seguridad en mi vida. Yo vine a este mundo para lidiar con la figura interna negra y que esta figura me dé seguridad. Para lidiar con la voz interna que me dice que yo no soy merecedora de cosas y que todo lo hago mal.

Quiero descubrir la esencia útil. La figura negra es precisa y simple, ahí está todo el poder. La que me tiene sujeta y la que protege, nutre y es compasiva (como yo hago en el sueño con mi hermano). La figura negra quiere vivir más en mí.

Todo esto proviene de que yo no me he sentido cuidada en mi familia y por mi madre. En el sueño yo cuido de mi hermano. Entonces en el sueño está la energía del cuidado. En mi vida sentirme cuidada es más secundario. Soy buena en cuidar a los demás. Cuidándome a mí misma no soy tan buena o no me es tan fácil. Quiero tomar la decisión de que este proyecto final sea lo más importante que haya hecho en mi vida hasta ahora. Pero de alguna manera esta exigencia es otra forma de distraerme y evitar abrazarme a mí misma. Ahora estoy contribuyendo a que este proyecto final sea difícil de redactar y plasmar lo que me está pasando. Hay momentos en que conecto con la desesperación y pienso que nunca lo haré bien. Aquí me doy cuenta de que vuelvo a alimentar al miedo. La fuerza del elefante (energía del aplomo y seguridad) me ayuda a enfrentarme al miedo, quiero bajarles la voz a mis críticos.

Algo sobre lo que he ido tomando conciencia a medida que avanza el proyecto tiene que ver con la idea de que este trabajo es un reto de largo plazo. Sé que todavía habrá más batallas que librar con estos críticos, esta energía que me atemoriza y me inmoviliza. Es importante conocer al adversario para hacer mía su fuerza.

¿Por qué está en mi mito personal el agua?

Porque me hace sentir segura y ahí ya no hay contradicción. Ya no tengo que estar cuidándome de nada ni de nadie. Pero al regresar a la realidad consensuada y tener que cuidarme me viene el crítico de nuevo. Curiosamente en el sueño estoy en un sótano lleno de agua verde y tengo miedo de que mi hermano pequeño se ahogue. Por lo tanto, hay una parte mía que está proyectada en mi hermano, la parte que necesita ser cuidada, la que cree que sola no puede, la que se siente pequeña. En una sesión de terapia me convierto en el agua verde. Noto como todo mi cuerpo entra en un estado alterado y me vuelvo más ligera, como si toda yo pudiese envolver todos los elementos del sueño. Noto una seguridad interna que emerge de mi pecho. Puedo mover los brazos y sentir más el estado de bienestar, compasivo. Me convierto en el espíritu de un bosque, en sus ramas y su frondosidad. Algo que sostiene, una parte sabia y fuerte que confía en mis recursos internos. Bostezo y entro más en la experiencia, conectándome con la mente universal. Desde ahí, miro a la figura de mi hermano (mi parte vulnerable) y le digo: no te preocupes, yo te protegeré. Siempre estaré ahí sosteniéndote y cuidando de ti.

¿Cuál es la relación entre los elementos como el agua verde, la figura negra, estar encadenada a la escalera, mi hermano y el camino para escaparse de mi sueño?

Como es un sueño de relación, es interesante ver como yo me relaciono con mi propia vulnerabilidad. Descubro que hay un patrón en mi vida para aprender cómo se pueden relacionar ciertas partes de mí. Cómo puede salir mi vulnerabilidad sabiendo que otra parte de mí la va a saber cuidar.

¿Cómo el explorar mi sueño de infancia desde la mente universal me pudo ayudar a entender mejor los elementos en el sueño y como se relacionan?

Al explorarlo descubro que desde mi mente universal no tengo miedo. Comprendo todas las partes, las acojo, las abrazo. Me doy cuenta de que todas son necesarias y están ahí por algún motivo. Hay partes de mí que necesitan relacionarse mejor. En el sueño estoy encadenada y esta parte es más conocida para mí, pero tengo la intuición de que hay una salida, que me puedo escapar, esa es la mente universal, la parte que me cuida, la sabia que sabe que pase lo que pase tengo las herramientas para lidiar con situaciones difíciles. El agua siempre ha estado ahí, como algo que protege y sana. Es la parte que me ayuda a estar más desapegada. Sé que puedo escapar y no identificarme solo con mis miedos. Me doy cuenta de un insight: estas diferentes partes siempre han estado ahí. Me gusta la idea de aprender a quererlas, entenderlas. ¿De qué forma mi mente universal me ha ayudado a descubrir mejor los patrones o mensajes de mi mito de vida?

He descubierto un patrón en mí que duda. Constantemente me estoy enfrentando a mi parte que duda, que tiene miedo de dejarse ser. Y voy y vengo entre la que me enoja contra la vida porque se siente encadenada y la que se siente muy vulnerable. Poco a poco voy encontrando mejores maneras para enfrentarme con mis miedos. Darme

cuenta de que no son más fuertes que yo y poder moverme con mayor aplomo y seguridad ante los retos que tengo.

Conectar con la confianza de que “hay salida”. Desapegarme de la tensión que hay al estar trabajando con situaciones difíciles y trabajando con mis propios límites. Tener un desapego comprometido, es decir, estar desapegada y al mismo tiempo comprometida con la situación al darme una sensación de compasión, de fluidez; sentirme sin ese columpio del arriba y abajo.

Que mis miedos no me impidan conectarme con la ligereza, el disfrute de la vida, la alegría. Lo que da la verdadera paz y tranquilidad es saber que tengo recursos internos, sentirme sostenida todo el tiempo por algo más grande que yo. Así nunca estaré sola en este camino.

Ejercicio de exploración para el mito de vida:

- Piensa en un sueño o recuerdo de la infancia, el más antiguo que recuerdes.
- Descríbelo brevemente y descubre lo que más te inquieta, perturba o extraña. Encuentra la esencia de eso que es diferente a ti, perturbador o extraño. Percibe su energía (como en mi caso la figura del hombre negro atemorizante)
- Ahora respira y conecta con tu cuerpo

Imagina que tu cuerpo es una parte de la naturaleza y deja que te respire ese lugar, siente su esencia y transfórmate en ese lugar.

Desde ahí mira a la figura o símbolo perturbador y siente como su energía también es parte de ti.

Piensa si esta energía es algo con lo que has estado luchando por largo tiempo, o está conectada con patrones que afectan tus relaciones o decisiones.

Descubre cómo podrías acercarte más a conocer esta energía, cómo podrías dejarla estar más presente en tu vida, de qué forma te ayudaría a lidiar con tus voces críticas, o en tus decisiones, o en la forma en que te relaciones contigo misma y con las demás personas.

Capítulo 6.

Mente universal, críticos y biodanza.

En este capítulo exploro partes de mi conexión con mi mente universal a través de mi cuerpo y de usar el movimiento como un canal de información. Arnold Mindell enmarca el movimiento de una forma concreta. Él dice, por ejemplo: mueve tu columna vertebral y tu pelvis y encuentra un patrón en ese movimiento, esto es un acceso en blanco²³ en el canal movimiento. Y esto es lo que se hace en biodanza²⁴ o en las demás metodologías que usan el movimiento de una manera terapéutica. Lo que Trabajo de Procesos enfatiza es centrarse en la segunda atención, es decir, no ocupar la atención de todos los días sino poder entrar a una atención diferente en este mundo de los sueños. Encontrar un patrón, usar tu segunda atención para notar qué imágenes hay alrededor de la experiencia (nivel de los sueños). El modelo en Trabajo de Procesos es aprender a fluir entre estos niveles de conciencia, desarrollar la segunda atención y encontrar qué pasa ahí.



En conversaciones con Kate Jobe²⁵ me doy cuenta de que las diferentes metodologías relacionadas con la danza (biodanza, 5 ritmos, río abierto, etc.) intentan dar apoyo a explorar los movimientos del cuerpo que surgen de forma no intencional. En este espacio no hay palabras. Lo que normalmente ocurre suele ser que emerge una experiencia vinculada con el movimiento y después lo enmarcas poniéndole un nombre.

²³ Se usa para designar una vía abierta con el objetivo de que la persona lo complemente de su propio contenido. Sobretudo sirve para no sesgar a la persona hacia, por ejemplo, un juicio.

²⁴ Es un sistema de autodesarrollo que utiliza música, movimiento y situaciones de encuentro en grupo para profundizar el autoconocimiento. Busca promover la capacidad de enlazar de forma holística el uno con sus emociones y su expresión. También sostiene profundizar los lazos con los otros y la naturaleza.

²⁵ Diplomada en trabajo de procesos y experta en canal movimiento.

Por lo tanto, el movimiento va desde el nivel esencial al nivel de los sueños, pero es una energía, ya no es contenido. De alguna manera todo el proceso es para crear un estado de mente universal. Es importante decir que la música influye para crear este estado.

De alguna forma el movimiento consiste en moverse entre las 3 realidades: realidad consensuada, nivel de los sueños y nivel esencia; sobre todo entre las dos últimas.

Mi pregunta es ¿cómo la biodanza me apoya para lidiar con mis voces críticas y las figuras ensoñadas que aparecen en mis límites (*Edge figures*)²⁶?

A mí lo que me pasa es que como entro al espacio propioceptivo y de movimiento (dejo de estar en el auditivo) parece que mis críticos desaparecen. Voy muy rápido al nivel esencia y me olvido de mis críticos, es como si no estuvieran. ¿Los críticos desaparecen? Lo que desaparece no son las voces críticas sino su influencia. Normalmente cuando acaba la sesión de biodanza me siento con fuerza, más feliz, conectada conmigo misma y tengo manera de lidiar mejor con la influencia que mis voces críticas ejercen sobre mí.

La parte interesante es hacer un cambio de estado. Ir del estado de estar criticándote a deshacerte de tus críticos es un cambio de estado. El movimiento es una manera de hacerlo, pero deja esa figura-del-límite en el universo sin ser procesada y ésta encuentra su manera de volver. Lo potente del Trabajo de Procesos es que no solo se centra en hacer un cambio de estado, sino que se propone transformar la relación con el crítico.

El crítico parece que es externo a nosotras, algo fuera de mí, pero en realidad es un rol que está dentro de nosotras. El contenido del crítico sí está conformado de voces externas: es un rol que puede tener patrones de autoridad ya sea social, cultural, familiar. Pero al mismo tiempo son fuerzas marginadas que están dentro de nosotras y que es importante que procesemos porque a veces podemos evadirnos y no aprovechar la información valiosa que nos ayudaría a integrarlas.

Desde la perspectiva del Trabajo de Procesos el crítico interno puede ser tratado como un oponente al cual dar batalla, o puede ser tratado como una útil fuente de información para después ser anulado.

A veces es bueno confrontar al crítico cuando es una figura opresora y abusiva conectada con la historia personal, precisamente porque puede ayudar a la persona a ponerse en contacto con una fuerza o con una identidad anteriormente marginada; o tomar conciencia de dinámicas de abuso, discriminación u opresión.²⁷

Por otro lado, no siempre la confrontación es el camino. A veces, es contraproducente. El crítico es una figura-del-límite, que también podemos rehuir, porque puede estar

²⁶ Roles o personificaciones que surgen en relación con situaciones de límite. En este contexto utilizaremos el término "figura-del-límite para referirnos al término en inglés "edge figure".

²⁷ J. Diamond & Lee Spark J., *A Path Made by Walking, Processwork in practice*, pag. 102-105.

interponiéndose en el camino para explorar más profundamente una experiencia secundaria, un aspecto o rol marginado. Nuestra energía puede quedar atrapada en la batalla y no logramos conectarnos con la experiencia detrás del rol porque solo nos revelamos contra él. A veces se gana más poder experimentando aspectos desconocidos del rol que en breves confrontaciones con el crítico.

Así que hay que tener cuidado para no sobrevalorar la confrontación con el crítico. Podemos perder las señales que el rol del crítico nos está indicando para desplegar el proceso, y quedarnos solo en el nivel de las ideas y los juicios. El crítico puede ser una fuente de información valiosa y un aliado, si nos acercamos a explorarlo con mente abierta, como de principiante. Para mí el movimiento ha sido un camino estupendo para hacerlo.

En mi propia exploración descubro que estoy en el estado de mente universal cuando me siento más desapegada, hay un cambio dentro de mí.

Según investigaciones de Kate Jobe el estado de la mente universal es un estado del nivel esencia y por lo tanto no hay lenguaje. Hay algo orgánico en dejarte mover. Usas el movimiento para descubrir la mente universal en el momento. Y después en Trabajo de Procesos ponemos atención a lo que ligeramente flirtea con tu vista. En mi experimento, por ejemplo, al moverme noto que mi mano en forma de garra flirtea conmigo. Entonces concentro mi atención en esta señal y busco amplificarla en el canal visual para poder conectarme con la energía que hay detrás, experimentarla, descubrir su significado, para luego poderle poner palabras al mensaje.

Resumo aquí mi propia experiencia que videograbé:

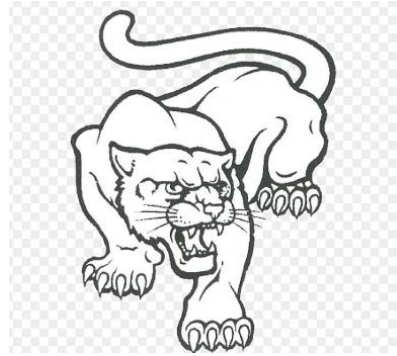
Hace 2 años que estoy acudiendo a clases de biodanza. Primero, con mi profesora escojo música que me ayuda a conectar con diferentes estados. Después entro en los estados danzándolos. La idea principal es danzar la energía "X" y después danzar la energía "u". Después dejar todo de lado y acceder al estado de mente universal. Desde ahí encontrar las dos energías y danzarlas. Encontrar un consejo útil.

Pasos que seguí en mi experimento:

Identifico lo que me perturba (energía X)

La energía X es el crítico que dice: ¡tú nunca vas a poder lidiar con los críticos! Danzo sintiendo la energía de ese crítico. Es una energía con muchos movimientos bruscos, con fuerza. Hago un gesto con mi mano para expresarla, parece una garra. Al sentir la garra, me viene la imagen de una pantera. Amplifico la experiencia sintiendo las garras.

Dibujo de la energía X:



¿Qué descubro cuando danzo la energía X?

Lo que esto me permitió es meter otro canal, la imagen. Me permite tener una interacción más real con el crítico. Lo que yo estoy intentando es transformar la energía del crítico agarrando su energía. Al moverme como pantera y al sentir esa energía en mí, ya no la traslado solo al crítico. Siento que consigo abrazar más al crítico y no lo siento tan agresivo, le quito importancia al crítico. En definitiva, lo que siento es que el crítico es una parte de mí, ya no lo siento tan lejano y agresivo.

Identifico a la parte de mí que le afecta esta voz crítica (energía u)

Después danzo la energía u: miedo, duda, inseguridad. Voy sintiendo mis brazos. Encuentro que mis brazos y mis manos empiezan a moverse de cierta forma que me hacen conectarme con una energía de no claridad, inseguridad, duda. No hay dirección, me siento a la deriva y veo una imagen de una hoja al viento.

Dibujo de la energía u:



Empiezo a danzar mi mente universal, hasta lograr que ella me dance.

Como en ejercicios anteriores acompaño a mi experiencia con todos mis sentidos, me coloco en el espacio del mar hasta lograr sentir, oler, escuchar lo que hay ahí. Siento el mar a mi alrededor, yo encarno el mar. Soy la reina del mar.

Dibujo de mi mente universal:



Ahora me dispongo a danzar las dos energías como reina del mar:

En la danza, encuentro la energía X: Está en el tritón de la reina del mar. Cuando danzo esa energía siento que hay una dirección y sé lo que quiero.



Danzo la energía u: La encuentro en el movimiento del agua. Veo esa energía en los pequeños movimientos del agua. La mente universal abraza a la parte que no tiene claridad, que tiene miedo.

Durante la exploración tomo conciencia de que el límite consiste en “dejar ir”. Lo trabajé a través de amplificar las imágenes.

¿Quién es la que hace que el baile ocurra? Hay un rol performativo. La mente universal es la que me danza. La mente universal es poderosa, amorosa y excitante porque me danza, me transforma.

¿Cuál es el rol de la música? El rol de la música me ayuda a entrar más en la experiencia, me ayuda a conectar con la energía que quiero amplificar y poder entrar en ella más completamente.

¿Cuál es el rol de la que observa? El rol de la que observa es mi profesora y la cámara. Estos dos roles me ayudan a entrar más en la experiencia y estar centrada, no despistarme con otras cosas.

¿Por qué se necesita la música para conectar con las energías? Ahora me doy cuenta que la música permite ocupar el canal auditivo para poder utilizar otro canal (como el visual) se ocupe.

Grabo un video de mi experimento. En él hay muchas cosas pasando. Veo que parece que estoy explorando algo y de repente algo cambia. En ese momento es donde realmente entro en ello. Concretamente lo que ocurre es que al principio estoy haciendo la energía del crítico y de repente me transformo en la pantera. Consigo transformar la energía de la pantera y la incorporo dentro de mí. Me empodero a través de la energía del crítico. Mi experiencia en ese momento fue que puedo luchar con lo que quiera, me siento poderosa, capaz. No quiero ser poderosa solo para darle un zarpazo a mis críticos, sino soy poderosa y me siento capaz. No tengo que esperar el juicio de mis críticos. También esa parte de la fuerza del crítico me ayuda a replantear mis propios sistemas de creencias porque mientras éstos no cambien los críticos siguen teniendo vigencia.

Hay un momento en el que el nivel de los sueños se vuelve muy claro, muy bonito. Todo ello surgió desde el movimiento, es decir, el movimiento vino primero. Yo estoy haciendo de crítico y de repente estoy en algo completamente nuevo y eso es el momento transformativo. Ya no es Bàrbara danzando al crítico sino es la pantera que viene a través de Bàrbara. Ya no es el crítico. Me hace sentir que esa energía es más mía no solo del crítico y así la puedo usar de forma más consciente. Ya no proyecto a mis críticos fuera sino que tomo la energía con consciencia.

A veces en las relaciones me vuelvo una pantera pero sin consciencia. Esta energía esta en el ejemplo de más arriba con la energía del grrrr, la energía sale pero sin consciencia y sale con hostilidad porque no me puedo expresar ante la otra persona. En diferentes formas ha salido esta energía y la pregunta es cómo puedo habitarla más.

Cuando empiezo con la idea de bailar la energía del crítico y esa pequeña transformación pasa de forma mágica en movimiento, ése es el momento de conexión con el estado de la mente universal. Antes de que pueda nombrarlo algo muy espontáneo pasa, ¡el momento en que pasa esta experiencia mágica es increíble!

Para resumir: la mente universal es un estado que viene y va todo el rato. En esos momentos ves que algo pasa y se expresa a través del cuerpo y se vuelve otra cosa distinta. El hecho de incluir o amplificar la energía en el canal visual con imágenes ayuda

a desplegarla y clarificarla para que sea más real, más completa en nuestro idioma, más satisfactoria.

Me doy cuenta de que estoy intentando hacer algo difícil porque los estados cambian. Poder estar conectada siempre con mi mente universal todo el tiempo no es posible. A la mejor voy a tener que estar entrando y saliendo de esto todo el tiempo. Mi lucha con el crítico es algo del día a día. Mi crítico está en la realidad consensuada, es molesto y tiene poder. Pero cuando puedo transformar la energía y la hago mía, consigo fluir mejor y no estacionarme en fase 2 con el crítico.

Ha cambiado mi forma de verlo y no tiene nada que ver con lo que yo pensaba al principio de mi investigación. Ya no danzo al crítico sino la energía del crítico convertida en pantera. ¿Cómo puedo anclarlo con mi cuerpo? Esta es la investigación. Cuando tenga problemas es importante que consiga moverme como la reina del mar que tiene el tritón, que abraza todo lo que yo soy. A través del movimiento puedo anclar esta experiencia.

Las dos presiones principales de mis críticos son: ¡todo lo haces mal, no mereces nada!

Cuando mis críticos están centrados en el no mereces nada. Como puedo escuchar la parte de mí que sabe que merezco, pero ¿Ser merecedora de qué? ¿Qué me impide la voz? ¿Y qué es lo que quiero?

Disfrutar, encontrarme la vida que quiero, ser exitosa, ser feliz, a pesar de los miedos que tengo. Esto me ayuda a sentirme más segura.

Consejo: abraza y disfruta de todas las partes. La reina del mar ama mi diversidad interna. A veces es bueno saber lo que quiero y a veces tener cierto temor también es bueno. No tener miedo a tener miedo, a no sentirme capaz. Puedo danzar entre una y otra. Cuando danzo las dos me doy cuenta de esto, que puedo abrazar las dos partes de mí, la que se siente capaz y la que no. Esta flexibilidad va estar toda mi vida, y seguirá siendo un trabajo en proceso.

Capítulo 7.

Conclusiones.

Notar mí límite al nivel esencia.

Todo este trabajo que he hecho a través de mi mito personal, explorar mis conflictos en la relación, mis límites, empiezo a entender esta fuerza, este trabajo de transformar al crítico, de lidiar y de coger su fuerza, y no dejar solo que sea una energía que me abrumba que me detiene. Me gusta ver como esta todo interconectado: mi mito personal, sueño de infancia, conflictos en relación. A nivel de energías noto como ha estado presente

todo el tiempo la tensión entre saber cuidarme a mi misma y no saber cuidarme a mí misma.

Me he dado cuenta que a nivel estratégico es bueno ocupar canales secundarios. Por ejemplo cuando estoy trabajando con mi cuerpo (el canal movimiento) y entra el canal visual, en este caso ocupo el canal secundario visual.

Conectar más con una parte ligera, desapegada, amorosa y compasiva. Esta parte me ha permitido conectarme con una parte externa más amplia que me ayuda a confiar en la vida.

Toda esta experimentación de trabajar con mis sistemas de creencias, los críticos, sueño de infancia, límites, problemas de relación, etc. Y donde aparecen mis críticos:

¿Quién soy ahora?

Soy la misma con más conciencia. También me he dado cuenta de que no tengo que permitir que mis críticos me traten de manera violenta y que merezco ser feliz y crear una sensación de casa dentro de mí

¿Cómo han sido transformados?

Reto a mis críticos. Cuando noto que me estoy criticando sin piedad, detengo a mis críticos y les digo que no es justo lo que están haciendo o diciéndome. Les muestro el impacto de lo que están haciendo tiene en mí y cómo eso no me ayuda a ir hacia el camino que quiero seguir, que es una atmósfera más cariñosa y amorosa.

Entro en mi cuerpo y conecto con una atmósfera de autocuidado y amor. Recuerdo un momento en el que me sentía así cuando estaba en biodanza. Me convierto en la amorosa, compasiva y tierna madre que quiero ser para mí.

Mi mente universal me ayuda a recordar que no estoy tratando de ser perfecta sino de abrazar mi diversidad interna. Cuando tengo un malestar, mi objetivo es darle la bienvenida con curiosidad en lugar de querer terminar o quitármelo.

¿Qué recursos tengo ahora?

No dejo que mis críticos solo se opongan a mí y brinden apoyo a la otra parte. Entiendo que mi trabajo es estar de mi lado y valorar por qué hago lo que hago. Entonces puedo ver con compasión el otro lado y también valorarlo. Después de hacer esto, puedo dejar ir toda la situación y no obsesionarme con ella.

¿Qué profundo entendimiento me han dado?

Que a veces están allí por una buena razón y desplegarlos me ha dado grandes mensajes de los que no era consciente. Mirándolos desde un nivel profundo ellos me apoyan incluso si a veces como me lo dicen no es la mejor manera.

¿La idea de que no soy suficiente mientras se ha transformado? ¿Tiene menos peso?

Cuando me doy cuenta de que están allí, me detengo y me abrazo. Me recuerdo cosas que me gustan de mí misma, cosas que he hecho que son increíbles y me digo: Bárbara, tú eres un gran espíritu, dando lo mejor que puedes de ti misma!

¿Cómo se ha transformado?

Ahora que me doy cuenta de ellos más rápido, a veces puedo detener las voces, dejar que vean algo más que también está sucediendo. He desarrollado algo amoroso, desapegado, capaz de hacer que brille una luz en otro lugar.

El proceso: hubo momentos en los que me desesperaba, pero pude continuar gracias a trabajar con mis límites y confiar en que lo que estaba haciendo era lo correcto y necesario para que las voces críticas sean menos duras conmigo. Encontré a lo largo de esta experiencia mejores formas de lidiar con ellas, detenerlas o transformarlas.

Mis preguntas iniciales eran estas y la exploración y toda la investigación con respecto al ejercicio interior que he hecho me hacen darme cuenta de:

1) ¿Cómo mi mente universal puede ayudarme en mi relación con mis críticos?

Los críticos se vuelven menos agresivos y consigo tenerlos como aliados, tomando su fuerza. Es como si los pudiese integrar en mí, tomar conciencia que son una parte de mí. Puedo salir de la dualidad y entender que es algo que viene y va.

2) ¿Cómo puedo confiar más en mí?

Quiero ser más feliz y ser la dueña de mi vida.

Tengo una nueva manera de estar. Hago antes trabajo interior. Busco estrategias. Cuando me desapego puedo ver la verdad en los dos lados, si un crítico me dice que solo he avanzado un 2% puedo ver la verdad en ello. Le doy la razón al crítico y le digo que quizá la valoración del 2% no es muy fiel pero es verdad que queda una vida por delante y seguiré descubriendo cosas siempre. Le digo al crítico que he destapado lo más importante, lo que estaba más enquistado. Le digo al crítico que le quiero como mi aliado. Si la fuerza interna no es mi aliada, las voces ya no tendrán sentido para mí, las voces seguirán teniendo sentido cuando todavía tenga yo que explorar una energía que me es útil, cuando esas voces no tengan sentido solas se van a caer, ya no van a tener fuerza o la fuerza que tenían antes.

Hay mucho que hacer todavía para ser la dueña de mi vida y ser feliz. Con respecto a que hay detrás del no sentirme merecedora de eso, queda mucho por hacer, he explorado muchas cosas y estoy en el camino. Por un lado el crítico se siente visto y le baja el miedo. El crítico representa mis miedos. Representa también esta parte que dice: ¡no te confíes tanto, todavía te falta! El crítico no sabe cómo, a veces calmamos al crítico cuando le preguntamos: ¡dime cómo! A veces el crítico no tiene respuesta. Le confrontas y le dices gracias por participar pero dame algo que me sirva.

3) ¿Cómo confío más en las señales?

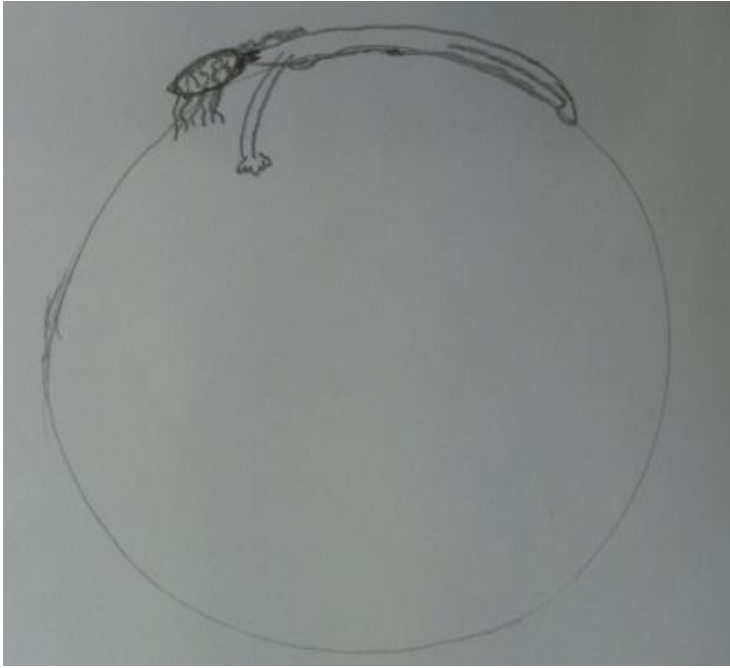
Ahora que noto las señales, trato de no proyectar mis críticos externamente. Asumo que la voz crítica está dentro de mí y digo: ¡para! para no proyectarlos en el exterior.

Soy consciente de las señales incómodas que recibo y saco la fuerza para detenerlas.

La idea de este proyecto es que mi conciencia ha crecido en él, al darme cuenta, en estado de alerta. Cómo noto las cosas y qué hago con las cosas que noto. Este proyecto no exige perfección, requiere coherencia. La congruencia te hace la vida más fácil, no luchas tanto, para tener que ser alguien, comienzas a sentir más la tranquilidad de ser tú misma, de ser más feliz, de no ser perfecta. Pero en el fondo hay cosas que deben explorarse más como sentirse digna porque ya he explorado la sensación de ser capaz.

Cuando aparecen las voces, sigo sintiendo que no soy digna de concluir el proyecto final o ayudar a otros. No soy digna de conectarme con el nivel más espiritual, el esencial. Me doy permiso para merecer este título de facilitadora. ¿Cómo me siento dentro de mí? Nuevamente, mi objetivo es ayudarme a conectarme con un lugar dentro de mí que tiene un sentido de hogar. Me relaja pensar que ésta es una carrera a largo plazo. Me recuerdo a mí misma que he dado lo mejor de mí, he atravesado muchos desafíos, dificultades, aprendiendo y descubierto buenos lugares dentro de mí. Este no es el final, pero estoy orgullosa de los pasos que estoy dando y del mundo interno y externo que estoy creando. Terminar este proyecto me ayuda a darme cuenta de que soy la misma que siempre he sido y, al mismo tiempo, soy una persona nueva, dependiendo de la realidad que mires como cuando los chamanes viajan a diferentes realidades. Terminar este proyecto me ayuda a darme cuenta de que he ganado muchas herramientas diferentes y que tengo que aplicarlas cuando sea necesario. Mi evaluadora interna está contenta con el trabajo que he realizado y ahora es el momento de descansar y disfrutar de los recursos de una manera creativa.

Este proyecto final es un sueño hecho realidad. Voy a permitir que mis críticos disfruten de la felicidad y no vivan con miedo. Tengo la sensación de que algo me sostiene, como la tierra. Me permito ser sostenida por la tierra y también por mis críticos. También me permito ser la tierra y mantener mi diversidad interior.



Dejo que el mundo me sostenga.



Soy el mundo sosteniendo mi diversidad interna.

La conexión con la mente universal es un reto, un regalo y una oportunidad.

Capítulo 8.

Glosario y bibliografía.

- Proyección: La proyección es un mecanismo desde el cual la persona ve en otra persona sus propias cualidades. La persona puede ver en la otra persona sentimientos, deseos, pensamientos que la persona no acepta en sí misma debido a algún tipo de dificultad o límite que lo dirige a alguien o algo y piensa que son parte de la otra persona y no reconociendo esas cualidades dentro de la persona.

- Estados alterados: un estado alterado de conciencia puede definirse como un estado mental que puede ser reconocido o no subjetivamente por una persona o por un observador como el acceso a un estado mental diferente. Es un período de tiempo en el que accede a un estado sin conciencia y no tiene una parte de usted que pueda expresar lo que está sucediendo dentro de usted.

- Polarización: es un proceso en el que se establecen algunas características y determinan la aparición de dos zonas, los polos, que se consideran opuestos con respecto a cierta propiedad, por lo que el conjunto permanece en un estado llamado estado polarizado. Por ejemplo, si hay un polo de ir más rápido, puede haber el polo opuesto de ir lentamente.

- Campo o sistema: la atmósfera o el clima de cualquier comunidad, incluido su entorno físico, ambiental y emocional. El campo que se dibuja es cultural; Incluye toda la región en la que estamos. En cada lugar hay un campo en acción. Es parte de un campo más grande, a través de este círculo, hay una atmósfera que creamos en este círculo, este lugar, las personas que somos. Una forma de verlo es que estos campos interactúan, no están separados y crean posibilidades. El campo como está ahora nunca volverá exactamente igual.

- Kenny G (2012) An introduction to Moustakas's heuristic method. Nurse Researcher. 19, 3, 6-11.
- Mindell, Arnold. *Dreambody: the body's role in healing the self* (2011).
- Mindell, Arnold. *Quantum Mind: the edge between Psychics and Psychology* (2000).

- Mindell, Amy. Metaskills: The Spiritual Art of Therapy (2003).
- Mindell, Arnold. *ProcessMind. A User's Guide to Connecting with the Mind of God.*(2010)
- Mindell, Arnold. Dance of the Ancient One: how the univers solves personal and world problems (2013).
- Mindell, Arnold. The Shaman's body. (1993)
- Joseph Goodbread. Radical Intercourse: how dreams unite us in love, conflict, and other inevitable relationships. (1997).
- J. Diamond & Lee Spark J., A Path Made by Walking, Processwork in practice, pag. 102-105.