

DFA

Reconocimiento de patrones somáticos

Escrito para el Anuario de la IASI

The International Association of Structural Integrators

por

© Brigitte Hansmann

Junio 2008

DFA Reconocimiento de patrones somáticos

En este escrito pretendo situar el enfoque del Duggan/French Approach para el Reconocimiento de Patrones Somáticos en la familia de Integración Estructural, así como exponer aquellos aspectos que distinguen al DFA de la técnica desarrollada por la Dra. Rolf. En primer lugar intentaré describir la intervención que aplicamos en DFA y esbozar mi hipótesis de cómo actúa. A continuación quiero describir brevemente el campo del entorno que denominamos *contenedor*, es decir el espacio que los practicantes de DFA deben crear para que sus clientes puedan desarrollar el trabajo interno necesario para experimentar plenamente su individualidad e integridad dentro de los campos de los múltiples arquetipos que gobiernan nuestras vidas. Intentaré esclarecer cómo el reconocimiento de los patrones organizados bajo la influencia de campos arquetípicos se entrelaza con el trabajo sobre los patrones organizados en el campo gravitatorio. Empecemos con un poco de historia.

Un poco de historia

Annie B. Duggan y Janie French, que formaban parte del equipo docente del Rolf Institute, llevaban algunos años enseñando movimiento a los futuros *rolfers*® cuando se conocieron y descubrieron que ambas se habían formado con Judith Aston. Esta las había iniciado en una intervención que ambas habían seguido desarrollando en una dirección similar, y que se distinguía del Rolfin® por una mayor inclusión de los contenidos emocionales de la forma física y de las creencias que contribuyen a configurarla. Tras unos años de simplemente disfrutar de estar juntas y jugar en el terreno común que compartían, decidieron ponerse a trabajar juntas y crear un formato que les permitiera enseñar su forma particular de aplicar los principios de la Integración Estructural. Durante el proceso de desarrollo de su enfoque, hallaron correspondencias en la obra de C. G. Jung y descubrieron que en un tipo de psicoterapia centrada en el cuerpo, llamada Hakomi, su creador Ron Kurtz había descrito algunas de las técnicas de escucha e intervención verbal que ellas estaban utilizando¹. Yo tuve la inmensa suerte de que la primera formación que Annie y Janie impartieron fuera del Rolf Institute tuviera lugar en

Barcelona, la ciudad donde vivo. Desde entonces, el formato y el programa de estudios de la formación ha ido evolucionando y yo tuve el privilegio de presenciar y vivir esta evolución de primera mano e incluso de participar en ella.

Conocía el Rolfin[®] y la Integración Estructural porque había estudiado aquí en Barcelona con Juan Porteros, un practicante de Integración Postural, en 1984-85. También había traducido el libro grande de la Dra. Ida P. Rolf² al español.* No es de extrañar pues que me sintiera encantada cuando vi el anuncio de una charla a cargo de Samy Frenk sobre Rolfin[®] en Barcelona, y a ella acudí. Casi todo lo que en ella se dijo me resultaba familiar, pero una palabra en especial despertó mi interés: *movimiento*. Samy Frenk se refirió de pasada al *Rolfin[®] Movement*, pero para mí su mención destacó por encima de todo lo que dijo. Cuando le pedí que me contara más sobre el tema, Samy me mandó a hablar con su mujer, Noemí. Al cabo de diez minutos en mi primera sesión con ella supe que ésta era la clase de trabajo que siempre había querido hacer. Aunque implicaba que tuviera que formarme primero como *rolfer[®]* y que sólo entonces podría cursar los estudios de *Rolfin[®] Movement*, estaba dispuesta a hacer lo que fuera necesario. Para cumplir con los requisitos para ser admitida en la formación, después de varias sesiones con Noemí, empecé una serie de diez sesiones con Samy. Un día me dijo que las mujeres con quienes se había formado Noemí iban a venir a Barcelona para enseñar la clase de trabajo que ella hacía. No me sería permitido llamarme *rolfer[®]*, pero esto no me importaba mucho. ¡Me sentía como si me hubiera tocado el gordo de la lotería de Navidad!

La “receta” de la Dra. Rolf en la aproximación de Duggan y French al Reconocimiento de Patrones Somáticos

El DFA comparte el modelo de la Dra. Rolf de cómo un cuerpo equilibrado en el campo gravitatorio se organiza alrededor de “la línea”. Los objetivos y enfoques del trabajo físico con el cuerpo, así como una gran parte de la educación de movimiento que damos a nuestros clientes derivan de ese modelo y, en cierta

* Desgraciadamente la editorial americana a la que había informado de mi trabajo se olvidó de que ya lo había hecho cuando Urano finalmente decidió publicar la obra en España. Lástima, pero al fin y al cabo había hecho la traducción porque quería y aprendí un montón al hacerla.

medida, también de los principios del *patterning* de Judith Aston. Dado que el proceso de DFA incluye un trabajo activo con sistemas de creencias y contenidos emocionales, no se puede limitar a una serie fija de sesiones. Aún así, por mi propia experiencia con cuatro *rolfers*® distintos y mi formación en Integración Postural me atrevería a decir que sí seguimos el esquema de diez sesiones de la Dra. Rolf: siete sesiones basadas en el modo natural en el que un cuerpo se abre, completadas por tres sesiones de integración. En DFA seguimos la misma secuencia de siete unidades. Los objetivos y enfoques de cada una de esas unidades constituyen los cimientos de las sesiones subsiguientes y conducen hacia una integración óptima en el campo gravitatorio dentro de las circunstancias de cada persona, dondequiera que su proceso se inicie y a dondequiera que lleve. A continuación veremos un esquema breve de los objetivos y enfoques de las siete unidades.

Objetivos y enfoques de las siete unidades

En la unidad 1, trabajamos principalmente con el tórax, al objeto de facilitar un funcionamiento apropiado de las costillas, establecer una conexión entre el tórax y la pelvis, alcanzar una espiración más profunda, soltar la mandíbula, identificar el patrón principal de tensión del cliente y recrear en la posición de pie y caminando las nuevas opciones que hemos encontrado mientras la persona estaba en la horizontal.

En la unidad 2 trabajamos con pies y piernas. Apuntamos a crear cimientos en los pies, iniciar el movimiento y la capacidad de respuesta a través de la bisagra del tobillo, horizontalizar los tobillos, las rodillas y las caderas, establecer una relación entre las piernas y el tórax y equilibrar la cabeza en relación a los pies.

En la unidad 3 trabajamos con los lados del cuerpo con la intención de establecer movimiento a lo largo de la línea lateral, liberar y relacionar las cinturas a través de la línea lateral, establecer una línea media para cada lado y un buen equilibrio entre la derecha y la izquierda (equilibrio interno).

En la unidad 4 empezamos a trabajar con la pelvis para conferir capacidad de respuesta a través de la pelvis, iniciar el acceso a las capas viscerales, crear un equilibrio más profundo alrededor de la línea media, iniciar

el acceso a los psoas, horizontalizar la pelvis y establecer el equilibrio de la cabeza a través de la línea central en relación a la pelvis.

En la unidad 5 seguimos trabajando en y alrededor de la pelvis para liberar el diafragma respiratorio así como el diafragma pélvico, crear equilibrio en el fondo de la pelvis, diferenciar las piernas de la pelvis, equilibrar e integrar las vértebras lumbares una por una y establecer el equilibrio alrededor de la línea media a través de las lumbares a partir de atlas y axis hasta la bisagra de los tobillos.

En la unidad 6 nos centramos en el equilibrio y funcionamiento de los brazos respecto a la cintura escapular, integramos los brazos y la cintura escapular en el torso superior, equilibramos el cuello con respecto a los hombros y los brazos, integramos las cinturas superior e inferior y accedemos a la capacidad de respuesta de los brazos a través de todo el cuerpo hasta los pies.

En la unidad 7 trabajamos con la cabeza y el cuello, en particular con el equilibrio de la cabeza en sí misma y consigo misma. Apuntamos a la integración de atlas y axis entre sí y con respecto a la cabeza, y buscamos la capacidad de respuesta y equilibrio de la cabeza con respecto al cuerpo entero.

Me parece claro el encaje de estos objetivos y enfoques con el modelo y la receta de la Dra. Rolf. Al principio de cada sesión dedicamos un tiempo a ayudar a nuestro cliente a tomar conciencia de cómo su cuerpo se relaciona con el campo gravitatorio, es decir, cómo se relacionan los diferentes segmentos del cuerpo entre sí y con la línea gravitatoria; a tomar conciencia de qué se mueve y qué no se mueve y, tal vez, de algún aspecto sobre el que quiera trabajar con respecto a la forma en la que ocupa su espacio en el mundo o cómo se mueve en la vida. Todo ello tiene lugar con el cliente vestido; el cliente permanece vestido a lo largo de toda la sesión, lo que constituye la primera diferencia manifiesta del DFA con respecto al trabajo de Integración Estructural.

Una gran parte de la sesión transcurre con el cliente tumbado en una mesa acolchada; a veces también trabajamos con el cliente sentado. Al final de cada sesión, la persona experimenta los cambios que se han producido en la mesa en posición de pie y andando. Esto le permite integrarlos como nuevas

opciones para estar en relación con el mundo que le rodea y para moverse en él, contrastar estas nuevas opciones con su forma habitual de estar y de moverse, y para explorar el significado de estas formas y las posibilidades que conllevan. A menudo es sólo por el contraste que podemos adquirir conciencia de lo que realmente hacemos a partir de la forma de nuestra tensión habitual.

Entrar en la forma y hacerse cargo de la tensión

Con su particular clase de intervención, los practicantes de DFA siguen la dirección de la tracción muscular y entran en la forma marcada por el patrón de tensión habitual, yendo incluso un poco más allá de esa forma. De este modo, el practicante se hace cargo de la tensión y reduce el esfuerzo que el cliente hace mediante la contracción de sus tejidos.³ Esto reduce el “ruido” producido por la tensión, de modo que el cliente puede percibir mejor qué es lo que hace en esa forma. Hacerse cargo de la tensión no es otra cosa que acompañar lo que está pasando de todos modos en el cuerpo y, por lo tanto, no confronta a la persona con nada contra lo que tuviera que defenderse.

A menudo estas tensiones forman parte de un mecanismo de defensa que el cliente ha desarrollado para protegerse contra algún componente de su experiencia que por cualquier razón le resultaba intolerable —ya sea porque era demasiado doloroso, incómodo, prohibido, porque le daba miedo...— y que mantiene apartado de su experiencia consciente. Puede que le hayan servido para alcanzar cierta meta, a menudo simplemente para sobrevivir. El practicante puede pedir al cliente que entre en la forma y que exagere la tensión como si quisiera hacer deliberadamente lo que una parte de su cuerpo está haciendo de todos modos. El practicante le ayuda, acompañando el movimiento con sus manos y creando así una sensación de apoyo que antes no estaba disponible. El practicante se hace cargo de la tensión entrando en la forma que ésta reviste en el cuerpo de la persona, al tiempo que le invita a sentir ese apoyo y a descansar en dicha forma. Al abandonar parte del esfuerzo destinado a mantener la tensión, el cliente se halla más libre para entrar en contacto con la información que mantenía apartada de su conciencia y/o para poder descansar de dicho esfuerzo. En la mayoría de los casos esto

se traduce por una sensación de alivio y/o de recuperar más control sobre uno mismo; las cosas vuelven a fluir. Emociones que permanecían ocultas se hacen conscientes y, así, se vuelve posible aprender de ellas y elegir si, cuándo y cómo expresarlas, en vez de que irrumpían cuando menos conviene. Se pueden explorar movimientos retenidos o interrumpidos, llevando a una expresión más plena de uno mismo. Las elecciones que hacemos acerca del lugar que ocupamos en el mundo y la manera como nos movemos en la vida pueden ser reexaminadas con más comprensión, desde un nuevo punto de partida y con una perspectiva más amplia.

Annie B. Duggan ahora describe la intervención del DFA como sigue: En la intervención física usamos un movimiento ondulatorio que se imprime con las manos sobre el cuerpo del cliente. Así, tanto el practicante como el cliente empiezan a detectar aquello que constriñe y conforma el tejido, los condicionantes, los límites y las formas del tejido: el movimiento nos permite detectar el patrón de tensión dominante. Entonces, y en aras de aportar mayor profundidad, relieve y complejidad a dicho patrón, introducimos una turbulencia, un cambio en el ritmo y en la forma de la ondulación. Ello permite la aparición de nueva información. Al mismo tiempo, buscamos la implicación del cliente, haciéndole preguntas que le mantienen en la experiencia presente de las sensaciones corporales. Así, el cliente percibe el patrón y cómo ha organizado dicho patrón. Experimentando las sensaciones y los sentimientos que han dado forma al patrón, el cliente empieza a comprender cómo ha canalizado sus creencias alrededor del mismo o, para decirlo con otras palabras, cómo se ha amoldado a una forma singular alrededor de una experiencia muy concreta. La alineación de nuestro cuerpo refleja dicha experiencia. Según transcurre el tiempo, cada persona individualmente y gradualmente irá acompasando su experiencia y su alineación física en un proceso de interiorización. La alineación puede ser generativa o no generativa.⁴

La intervención del DFA apunta a descubrir qué es necesario para que un alineamiento no generativo se convierta en generativo.

La intervención

Para que nuestra intervención sea eficaz, primero, debemos amoldar nuestras manos a la parte del cuerpo desde la cual queremos acceder al patrón de la

persona. Esto significa que debemos ser capaces de soltar la forma que estamos acostumbrados a mantener en nuestro cuerpo y sentir la forma en la que se mantiene nuestro cliente. Al mismo tiempo debemos ser capaces de mantener abierto el espacio interior de nuestro cuerpo y no perder contacto con el suelo (lo que nosotros llamamos “estar arraigado”). Por lo tanto, en cierto modo, dejamos que nuestras manos adopten la forma del cuerpo del cliente, mientras nuestros pies encuentran el punto preciso desde el cual pueden sostener mejor nuestro cuerpo de tal manera que en todo momento permanezca como un canal abierto, a través del cual puede fluir información desde el cuerpo del cliente hacia el suelo, al igual que lo hace la corriente a través de un cable de toma de tierra. Y mientras esto ocurre, tenemos la oportunidad de sentir esta información. El mero hecho de ser tocado de este modo puede de por sí tener un efecto curativo, ya que la sensación es de **ser escuchado** de un modo que en la mayoría de los casos nunca se ha experimentado antes. La mayor parte del tiempo es muy reconfortante, incluso cuando hay dolor, aunque a veces también puede resultar inquietante si tocamos algo que la persona no se siente preparada para dejar salir a la luz de la conciencia. Más adelante me referiré a qué es lo que hacemos si ocurre esto. De momento me gustaría seguir describiendo como llevar a cabo la intervención del DFA.

Una vez estamos en una posición desde la cual podemos mantener abierto el espacio entre el cuerpo del cliente y el suelo, movemos nuestro cuerpo, por entero, desde los pies hasta la cabeza y transferimos este movimiento como una ola a través de nuestros brazos y manos al cuerpo de la persona. Este movimiento sinusoidal debe ser arrítmico para que el sistema nervioso de la persona no pueda anticiparlo. Al ser movido de este modo, se tiene la sensación de ser sostenido y movido por **una fuerza que es mucho mayor** que nosotros. Y es que, literalmente, es la gravedad la que hace el trabajo mientras nosotros, como practicantes de DFA, hacemos lo que podemos para ponernos en una relación adecuada con ella para que pueda hacer su trabajo a través nuestro.

Cuando los practicantes de DFA aprenden el oficio, a menudo intentan hacer el movimiento con la parte superior del cuerpo, lo cual significa que tienen que trabajar muy duro para obtener unos resultados que están lejos de

ser óptimos. En el mejor de los casos, entonces, esto se experimenta como una especie de trabajo sofisticado parecido al masaje que puede ser bastante placentero y relajante; pero realmente no llega a una profundidad suficiente como para permitir que se despliegue el proceso de la persona, lo que sí ocurre cuando el movimiento viene del suelo y el contenedor es seguro.

El movimiento ondulatorio que enviamos a través de los tejidos del cuerpo de nuestros clientes choca con los lugares en los que hay tensión profunda o superficial, espacios cerrados, etc. Al igual que la onda sónica emitida por el murciélago le permite orientarse, volar sin chocar con nada y cazar presas diminutas a pesar de ser prácticamente ciego, este movimiento ondulatorio vuelve a nuestras manos y trae consigo toda clase de información al practicante hábil. Esta información puede ser de carácter principalmente sensorial, es decir, atañe a la forma, consistencia, temperatura, carga energética, relaciones, etc. También puede contener aspectos emocionales relacionados con sentimientos, creencias o situaciones en la vida de esa persona, de las que el practicante puede no saber nada. No es necesario que el practicante conozca el significado de lo que está sintiendo para ayudar al cliente a tomar conciencia de lo que siente y a comprender el significado que tiene para él. Sí es fundamental, en cambio, que sea capaz de distinguir entre el proceso del cliente y el suyo propio. Esto significa que nuestro trabajo debe estar arraigado en una comprensión profunda de nuestro propio proceso, porque sólo siendo conscientes de la manera como hemos organizado nuestra experiencia en nuestro propio cuerpo somos capaces de ir más allá del patrón habitual en el que tendemos a reaccionar frente a cualquier cosa, procedente de dentro o de fuera, y de responder a lo que nuestros clientes nos traen del modo más útil para ellos.

A menudo tanto otros profesionales como personas legas en la materia me han preguntado: “¿Qué haces cuando sientes la pena, tristeza, rabia, los sentimientos heridos o cualquier otro sentimiento difícil que las personas te traen?” Lo que hago es sentirlo y estar con la persona, para sentirlo junto a ella. No tengo que hacer nada en particular. Lo único es que no debe importarme sentir lo que sea y debo tener claro en todo momento cuáles son mis propios sentimientos al respecto. Ser capaz de hacer esta distinción es una parte fundamental de lo que se enseña en la formación de DFA. Si tenemos

claridad acerca de nuestros propios sentimientos, podemos usar nuestras percepciones para ayudar a la persona a encontrar claridad respecto a los suyos. Para empezar, la disponibilidad del practicante para estar con cualquier sentimiento que surja hace que sea seguro para la persona permitir que se hagan conscientes las cosas que habitualmente mantiene por debajo del umbral de la conciencia mediante sus patrones somáticos de tensión.

Aunque no tengamos que hacer nada con los sentimientos en sí cuando surgen, salvo escucharles y aprender de ellos⁵, mantener el espacio de la sesión en un marco seguro⁶ crea un contenedor hermético que C. G. Jung equiparaba al matraz del alquimista⁷, en el que se puede desplegar el proceso del cliente.

El contenedor

Espero que en el futuro próximo consigamos escribir más extensamente sobre los campos arquetípicos y el contenedor. Por ahora, querríamos esbozar las condiciones de un contenedor seguro. El concepto se remonta a los templos de Esculapio en la antigua Grecia, adonde la gente acudía para curarse. Las condiciones son una hora fija, un lugar fijo, unos honorarios fijos, un diván de piedra, el anonimato y la confidencialidad.⁸ Hemos hecho una concesión a los tiempos modernos sustituyendo el diván de piedra por una camilla acolchada⁹ pero, hecha esta salvedad, cuanto más nos atengamos a esas condiciones, tanto mejor equipados estaremos para ayudar a nuestros clientes a entrar en contacto con las partes de su experiencia que desde la sombra del inconsciente crean malestar, enfermedades y otros trastornos que impiden que sus vidas sean plenas y satisfactorias. Una vez que la persona permite que estos contenidos de su psique emerjan a la luz de la conciencia, pueden ser re-examinados y metabolizados de modo a poder hacer su aportación a la dimensión plena del ser de la persona.

Incluso cuando la persona no está preparada para dejar que esto ocurra, el contenedor ofrece un espacio en el que es seguro explorar el patrón que ha creado para mantener esa parte fuera de su experiencia consciente, sin tener que tocarla aún. Ese espacio seguro permite explorar todas las objeciones que la persona pueda tener a que esa parte emerja a la conciencia. Así se dispone

el escenario y se prepara el terreno para cuando haya llegado el momento, igual que en el matraz de un alquimista la experiencia se destila una y otra vez para alcanzar un grado de pureza cada vez mayor, hasta que su significado se perfila con claridad.

En nuestros esfuerzos por mantener el contenedor tan hermético y sus parámetros tan inalterados como nos sea posible, creamos un campo en el que los patrones y las dinámicas de la psique del cliente puedan constelarse y entrar en interacción con los de la nuestra. Es en esta interacción que los asuntos que necesitan atención se hacen manifiestos. Así como observamos el cuerpo de una persona en términos de cómo, en su globalidad, se relaciona con la gravedad, y de cómo las partes se relacionan entre sí y con el eje gravitatorio, de forma similar el campo establecido por los parámetros del contenedor constituyen el trasfondo ante el cual se puede reconocer el campo arquetípico con el que la vida de la persona está alineada. Del mismo modo que el campo gravitatorio ofrece posibilidad de apoyo cuando el cuerpo está bien alineado, si se mantiene adecuadamente el contenedor en las sesiones de DFA éste ofrece las condiciones que propician una evolución hacia una mayor diferenciación y complejidad en la psique de la persona. Puesto que las palabras son limitadas en su significado, tengo que decir una cosa después de la otra, pero como practicantes de DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, trabajamos con ambos a la vez.

Campos *versus* causa y efecto

Como practicantes de DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, reconocemos el campo gravitatorio como una de las principales fuerzas organizadoras de la forma junto con la fuerte influencia de los campos arquetípicos en la organización de la experiencia en cuerpo y psique. Adentrarnos en la cuestión de lo que se sabe o no se sabe sobre cómo actúa esta influencia, va más allá del alcance de este escrito. Por ahora, valga decir que suele poderse reconocer de entrada sólo de forma retrospectiva.¹⁰

La experiencia muestra que las sensaciones físicas relacionadas con la tonicidad de los músculos de una persona o con una forma particular en su

cuerpo corresponden a la tonalidad emocional del entorno en el que la persona creció. Tanto sentido tiene, pues, considerar la tonalidad emocional como la causa, y las sensaciones relacionadas con el tono de los músculos o la forma del cuerpo como el efecto producido por esta causa, como lo contrario. Luego están los hechos que causaron ese tono emocional y muscular en concreto. Y luego están los hechos que llevaron a los primeros y así sucesivamente. El alcance de esta visión es limitado y no lleva a ninguna parte más allá de una historia repetitiva, un episodio tras otro.

Si consideramos la tonalidad emocional del entorno en el que la persona creció como una manifestación del campo arquetípico con el que está alineada, podemos ir más allá de los relatos que ilustran la configuración del campo y examinar el alineamiento, para ver en qué medida fomenta o limita el desarrollo de las habilidades y talentos de la persona. Entonces será posible introducir una distorsión en un patrón restrictivo, distorsión que posibilitará una evolución generativa hacia una mayor diferenciación y complejidad.

Quisiera aclarar este punto con un ejemplo. Gloria tiene razones para sentirse crispada por una serie de cosas de su vida actual. Cuando era pequeña también había una serie de cosas crispantes en su vida. En estos momentos tiene dificultades para identificar cualquier sensación en su cuerpo. Cuando se le pide que describa la sensación de crispación, suele explayarse en las anécdotas y las razones que la hacen sentir crispada. Ya se ha dado cuenta de que cuando encuentra una solución a un problema que la crispaba, surge otro. Además, en su vida hay uno que no tiene solución. No hay salida posible, salvo considerar que la vida es un asunto crispante.

Al reconocer la crispación como una cualidad del campo arquetípico con el que está alineada, Gloria consigue mirar más allá de las anécdotas y las causas. Cada vez que se da cuenta de que se está quedando atrapada en una historia, se fija en cómo exactamente siente la crispación en el cuerpo. ¿Dónde la siente? ¿Qué consistencia, forma, temperatura, color, nivel de energía, etc., parece tener esa parte de su cuerpo? ¿Cómo se relaciona esta parte con otras partes de su cuerpo, con el suelo, con el espacio a su alrededor, con otras personas en su entorno? ¿Hay algo que pueda hacer para colocarla de modo a recibir un mejor apoyo de la gravedad, en una relación más favorable con otras partes de su cuerpo o con el mundo? ¿Puede nutrirla de alguna manera?

¿Puede hacer que esa parte reciba más energía respirando de un modo distinto? ¿Puede recordarse a sí misma, que más importante que la propia crispación, es la parte de ella que está ocupada por el sentimiento? ¿Puede hacer que esa parte se sienta acogida cambiando el modo como se relaciona con ella, a pesar de la crispación? Gloria hace todo lo posible para afinar en su intento y ser específica en los ajustes que realiza en las relaciones entre las diferentes partes de su cuerpo.

Esta atención constituye una distorsión en el patrón habitual de crispación. Requiere determinación y un nivel de energía suficiente para mantener el umbral de tolerancia lo bastante elevado para no dejarse llevar por el hábito. Poco a poco, en vez de verse inundada y poseída por la crispación, Gloria empieza a adueñarse de dicha crispación y a reconocer en qué medida ella misma contribuye a la creación de condiciones crispantes en su vida. Aprende a cuidar de sí misma y de las personas que ama, y a disfrutar de ello. Su crispación se convierte en un despertador que le da un toque de atención cuando cae en la inconsciencia. La vida se vuelve interesante, a veces hasta divertida; tiene muchos asuntos que atender pero eso, lejos de crisparla, la hace sentirse realizada.

Datos científicos

“Dado que el cerebro funciona por medio de conexiones entre neuronas, es posible introducir nuevas opciones al despertar zonas que estaban en silencio, creando así vías nuevas”.¹¹ Esta frase me ha intrigado desde la primera vez que la leí en un artículo de Nicholas French sobre el DFA en sus inicios y ha conservado su hechizo. ¿Qué es lo que sucede en el cuerpo cuando un practicante de DFA hace lo que hace?

La investigación nos ha enseñado que el tejido conjuntivo, más allá de su función como organizador estructural u órgano de la forma¹², permite una transmisión ultrarrápida de información, cercana a la velocidad de la luz, a través de lo que se ha dado en llamar la matriz viva¹³ o cristal líquido¹⁴, y que se puede considerar como un sistema de señalización presente en todo el cuerpo¹⁵. Al contrastar los datos de la investigación con la experiencia del trabajo con las manos, creemos que el movimiento ondulante del DFA estimula

una organización más ordenada de las vías por las que viaja la información, lo cual permite una transmisión más rápida y más diáfana.

Suponemos que la intervención del DFA actúa sobre las omnipresentes terminaciones nerviosas libres o receptores intersticiales, que se ha observado que inciden en la generación de patrones a través de un “amplio abanico de influencias sobre las terminaciones de nociceptores, que pueden activar o sensibilizar directamente su respuesta neuronal, y pueden ser la causa de que los nociceptores funcionen como generadores de patrones (es decir, [de que hagan] algo más que simplemente transmitir la intensidad de un estímulo nocivo)”.¹⁶ Por un lado, entrar en la forma, hacerse cargo de la tensión y conseguir que se mueva parece equilibrar el contenido de agua en la sustancia base, rehidratando tejidos excesivamente secos y fibrosos y evacuando el exceso de líquido de los tejidos edematosos. Por otro lado, llevar el cliente a sentir y describir las sensaciones parece estimular la naturaleza sensorial de esas fibras nerviosas y contrarresta el reflejo que tiende a volver eferentes estas fibras originalmente aferentes, cuando la información nociva que transmiten no es recibida. Las sustancias que terminaron sensibilizando la respuesta neuronal tienen más posibilidades de ser depuradas, cuando vuelve a entrar líquido en el flujo a través del movimiento de la intervención de DFA, que facilita la recuperación de un flujo aferente de información a través de los receptores intersticiales, así como la recepción de dicha información en los centros superiores.

Al entrar en la forma y hacernos cargo de la tensión, ayudamos a los miofibroblastos, que contraen el tejido conjuntivo de un modo similar a las células de musculatura lisa^{17 18 19 20}, a ir en la dirección de su tracción. El movimiento ondulatorio y arrítmico del DFA les puede mecer placenteramente hasta que se sueltan y descansan. Es como si una fuerza mayor se hiciera cargo del esfuerzo de las líneas de estrés de la materia contráctil generada por el fibroblasto y les haría entregarse al placer de dejarse mecer, de modo que pueden dedicarse a su labor de fabricar y reparar fibras sin tener que esforzarse tanto para que sean contráctiles.

En el tejido conjuntivo se han hallado numerosos mecanoreceptores, como los receptores Golgi en los tendones, que responden mayormente a la estimulación activa^{21 22 23 24}, por lo que los afectamos al pedirles a nuestros

clientes que muevan las articulaciones de una determinada forma o que permitan ciertos movimientos que quieren ocurrir. El movimiento sinusoidal de la intervención del DFA crea el tipo de cambios de presión rápidos y vibratorios a los que responden los receptores Pacini²⁵, con una mejora del feedback propioceptivo y del control motor. Cuando entramos en la forma, nos hacemos cargo de la tensión y creamos el movimiento ondulatorio, aparte de los cambios vibratorios rápidos en la presión o, en algunos casos, una presión más constante, la intervención también crea fuerzas tangenciales; a todo ello los receptores Ruffini responden mediante un descenso en la actividad simpática.²⁶ Se produce en los clientes una sensación de relajación muscular que apunta a una reducción de la tonicidad; tienen más conciencia de su cuerpo y más precisión en sus movimientos, o sea, mejor feedback propioceptivo y control motor; se sienten más calmados, porque su actividad simpática ha disminuido.

Creemos que la intervención del DFA tiene también un efecto directo sobre los husos musculares. Cuando el practicante de DFA entra en la forma y se hace cargo de la tensión consigue un acortamiento pasivo de los músculos en un plazo de tiempo muy breve, sin ningún esfuerzo por parte del cliente, estimulando una especie de reflejo miotático inverso. Al detectar que las fibras intrafusales son más cortas de lo habitual, los husos musculares dejan de enviar la señal que mantiene la contracción en las fibras extrafusales, de modo que éstas se relajan. El sistema motor gamma no puede anticiparse al movimiento no lineal y arrítmico de la intervención, por lo que no puede devolver el tono muscular a lo que es habitual.²⁷

En una segunda fase de la intervención, el nuevo tono más relajado permite “salir” de la forma, alargando y extendiendo el tejido sin estirar las fibras de los husos musculares. Puesto que no registra ningún estiramiento rápido de las fibras intrafusales al que resistirse, el sistema motor gamma es incapaz de impedir la extensión del tejido a través de los arcos reflejos fusales.²⁸

Un factor importante durante ambas fases de la intervención es la interacción verbal relativa a las sensaciones percibidas en ambas posiciones. En el DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, ese intercambio apunta hacia la toma de conciencia tanto de las percepciones sensoriales como de los contenidos emocionales y mentales asociados con esas percepciones y de

cualquier significado que la persona pueda haber atribuido a su experiencia, en el pasado o en el momento presente. Mientras el practicante de DFA se hace cargo de la tensión y mantiene la forma, dirige la atención de su cliente hacia las sensaciones relacionadas con esa forma. Mediante preguntas y afirmaciones de contacto ayuda a la persona a reconocer las sensaciones que habitualmente permanecen fuera de su experiencia consciente y que considera simplemente “normales”.²⁹

El contraste entre la forma de la contracción y la nueva forma más extendida y relajada permite recabar información sensorial más diferenciada y describirla. La atención y el tiempo dedicados a describir las sensaciones, y a encontrar o crear las palabras para ello, son importantes para que los complejos circuitos de los sistemas interconectados correspondientes en las partes más antiguas y las más nuevas de nuestro cerebro puedan tomar nota de ese tono como una opción posible, susceptible de ser reconocida, recordada y repetida. A la larga, la práctica hará posible añadir esta opción al abanico de lo “normal”, una “normalidad” más libre y rica, más variable, compleja, humilde y beneficiosa que la “normalidad” de los patrones restrictivos y hábitos defensivos. Así, tanto el cuerpo como la mente están mejor preparados para poder responder adecuadamente ante las situaciones a las que se encuentran expuestos.³⁰

Un enfoque evolutivo

Una de las tareas de los practicantes de DFA es ayudar a sus clientes a entender que ellos han desempeñado un papel activo en la creación de los patrones que dan forma a su cuerpo y a sus movimientos y que organizan su experiencia de estar vivos en sus circunstancias concretas. Les ayudan a explorar cómo lo hicieron y a descubrir que este proceso de creación aún prosigue y que sólo llegará a su fin con el final de la vida. Y es que nuestro proceso de gestación no termina al nacer. Podríamos decir que a duras penas empieza ahí. Cuando llegamos al mundo, no sabemos nada. Ni siquiera sabemos que existimos como individuos. Lo que sí sabemos es cómo distinguir las sensaciones placenteras de las no placenteras. Y es a través de estas sensaciones y nuestras respuestas a ellas que, con el tiempo, vamos tomando conciencia de nosotros mismos en relación con el mundo.

Desde el principio, nuestro cerebro agrupa las sensaciones que son parecidas dentro de las categorías más amplias de agradable, desagradable o neutro. Por sí mismas, las sensaciones no tienen un significado concreto. Son las circunstancias del momento las que les conferirán ese significado, según lo percibamos desde nuestro punto de vista concreto. Para otra persona, en las mismas circunstancias, la misma sensación puede tener un significado diferente. Así pues, el significado es completamente personal y circunstancial. En cualquier caso, no es hasta que adquirimos el lenguaje que podemos empezar a asociar un significado a nuestra experiencia. Si bien el significado que asociamos a estas sensaciones permanece en su mayor parte por debajo del umbral de la conciencia, contribuye a la forma en que organizamos nuestro comportamiento y movimiento en respuesta a dichas sensaciones; y conforma las creencias que tenemos respecto a nosotros mismos, la vida, el mundo, nuestro lugar en él, y a lo que creemos que podemos conseguir en la vida. Una vez codificadas en el cuerpo, por decirlo así, cuando algo nos despierta sensaciones parecidas, éstas pasan normalmente tan inadvertidas como el significado que les hemos atribuido. Provocan una reacción que es rápida y automática, casi como un arco reflejo. Para poder percibir el patrón debemos prestar mucha atención.

Ya en los inicios de nuestra vida descubrimos que podemos usar la tensión física de nuestros músculos para interrumpir las sensaciones desagradables y producir otras que sean agradables. En su aspecto positivo, esto nos lleva a desarrollar las habilidades motoras, es decir, aprendemos a tensar y relajar los músculos en la medida justa para poder realizar series concretas de movimientos coordinados. A medida que éstos se hacen habituales, ya no tenemos que prestar mucha atención para ejecutarlos con precisión, por lo que una vez aprendidos pasan al segundo plano de la conciencia. De este modo, nuestra atención queda liberada para concentrarse en lograr lo que sea que nos hemos propuesto al gatear, sentarnos, estar de pie, andar, hablar, dibujar, bailar, escribir, montar en bicicleta, tocar un instrumento, conducir un coche, hacer un pastel... y a menudo hacemos varias cosas a la vez. En su aspecto negativo, cuando la tensión que usamos para apartar las sensaciones o sentimientos desagradables se vuelve habitual, y por ende inconsciente, puede tener una cierta eficacia para mantener esas

sensaciones o sentimientos fuera de nuestra conciencia, pero no consigue que desaparezcan. Estas tensiones con frecuencia nos hacen comportarnos y movernos de una determinada forma que crea situaciones que, una y otra vez, producen esos mismos sentimientos desagradables que queríamos evitar. Así pues, al intentar mantener fuera de la conciencia las sensaciones que no queremos, nos encadenamos a ellas. De este modo no pueden enseñarnos nada.

Cuando todo funciona bien, nuestro cuerpo es como un campo de sensaciones en constante fluctuación. La mayor parte de éstas son neutras, algunas agradables y otras desagradables. Están relacionadas con los procesos que nos mantienen en vida: la respiración, los flujos de impulsos líquidos y eléctricos, la ingestión y digestión, evacuación, movernos, jugar, trabajar, relacionarnos... Si tenemos conciencia de las sensaciones desagradables y les hacemos caso, nos informan de las acciones que podemos tomar para ocuparnos de lo que sea que la sensación desagradable nos esté indicando. Puede ser algo tan simple como beber un poco de agua. Cuando sentimos la boca seca, en realidad ya estamos bastante deshidratados. Si hubiéramos prestado atención, habríamos notado un cierto sabor y viscosidad en la saliva que ya nos advertían de que nos estábamos desecando y habríamos podido actuar más a tiempo, antes de entrar en deshidratación. Nuestro estado general de salud y bienestar emocional sería más estable. O bien puede ser algo de tanta consecuencia como notar una sensación desagradable en la garganta y, al prestarle atención, comprender que nos dice que hay algo que necesita ser dicho. Desde ahí podemos descubrir qué es lo que necesita ser expresado. Una vez lo comprendemos, podemos descubrir a quién es que necesitamos decírselo. Tal vez empecemos incluso a entender la situación en la que tendría que haber sido dicho y los motivos por los que no pudimos hacerlo en su momento. Al experimentar con decirlo, la vida nos ofrece a menudo numerosas oportunidades de llevarlo a la práctica y hacernos más duchos en ello. A veces incluso tenemos ocasión de comunicárselo a la persona a la que necesitábamos decírselo de entrada y, cuando se establece un diálogo, el amor puede fluir de nuevo por allí donde reinaban el dolor, el enfado y los malentendidos.

En el proceso de DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, los clientes aprenden a sentir sus sensaciones y a relacionarse con ellas de una forma sensible. Aprenden a disfrutar y apreciar los sentimientos agradables y nutrirse con ellos en lugar de perseguirlos y caer atrapados en las adicciones. Aprenden a relacionarse con los sentimientos desagradables, a entender la información que transmiten, a explorar las posibles respuestas a ellos y a descubrir cuáles serán efectivas en vez de reaccionar contra ellas desde los patrones habituales. Por muy temprano en la vida que se entorpeciera el desarrollo y por muy traumáticas que fueran las circunstancias, los clientes de DFA, hombres y mujeres por igual, pueden aprender así a ser para ellos mismos el tipo de madre o padre que sabe tratar adecuadamente a su hijo, porque pueden observar y llegar a entender las sensaciones relacionadas con esa parte de ellos mismos que quedó suspendida en el tiempo y apartada de su conciencia mediante la tensión habitual, toda vez que permitan que el flujo de los sentimientos siga su curso. Pueden incluso aprender a gestarse de nuevo a sí mismos y, después del período necesario, dar a luz a una nueva vida.

Ello entraña estar dispuesto a conceder algo de espacio y tiempo a los sentimientos y sensaciones que se han mantenido apartados de la experiencia consciente. Entraña asimismo estar dispuesto a asumir la responsabilidad de proteger, nutrir y educar la parte del *continuum* soma-psique envuelta en estos sentimientos, y que fue privada de la posibilidad de participar en el proceso de crecimiento y aprendizaje. De este modo, las partes que se habían quedado encalladas en etapas tempranas de la vida pueden crecer, completar su desarrollo y contribuir a la plenitud y la salud de la vida de la persona y de la vida como un todo³¹.

Un proceso de desarrollo en marcha...

El DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos es en sí mismo un proceso en marcha. Con los años se ha ido sabiendo más sobre los aspectos intangibles de lo que hace que el DFA produzca las profundas transformaciones de vida que describen clientes y practicantes, y se han ido incorporando a la formación de estos últimos. En la actualidad, a los aspirantes a formarse se les pide que hayan estado por lo menos un año en proceso con un practicante de

reconocimiento de patrones somáticos diplomado en DFA antes de poder ser admitido en el programa de formación, que hasta la fecha había consistido en cuatro fases de cuatro semanas, cuatro días de clase por semana. Las fases se reparten a lo largo de un período de dos años. A partir de la próxima formación, el programa se ampliará a cinco fases, con el fin de poder cubrir todo el nuevo material que se ha ido incorporando a la enseñanza.

... De integración estructural

Queda un punto más que debo aclarar: al principio de este artículo escribía que a los diez minutos de mi primera sesión con Noemí Frenk ya supe que lo que ella hacía era el tipo de trabajo que yo siempre había deseado hacer. Ése era *Rolfing©Movement*. Lo que yo aprendí cuando me formé como practicante y profesora de DFA va más allá del trabajo que recibí de Noemí. Si bien la educación del movimiento ocupa un lugar importante en el DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, la integración estructural desempeña un papel mucho más destacado en los cambios que las personas observan en sus cuerpos, sus relaciones y en las nuevas posibilidades que se abren en su vida. Las estructuras que se integran mediante el DFA no son sólo las físicas del cuerpo, sino también las de la psique. En todo caso, de lo que se trata es de Integración Estructural.

Cuando alguien se levanta después de una sesión que ha dado mucho de sí, casi se puede oír cómo encaja en su entorno al dejar su peso caer y estar a sus anchas en el espacio del mundo que es suyo por encima de cualquier duda, y que siempre lo ha sido. “Nunca me he sentido tan de verdad. Y ahora que lo digo caigo en la cuenta de que antes no me sentía real. ¡Toma ya! ¡Las implicaciones de esto...!” Es cierto que cuando un cliente ha vivido una revelación monumental de esta clase es posible que hagamos algo de educación del movimiento, en el sentido de que les pedimos que contrasten la forma “integrada” con la forma en que habitualmente ocupan el espacio y se mueven, y les ayudamos a identificar, en pie y andando, qué es lo que tienden a hacer en el cuerpo para impedirse ocupar plenamente su espacio en el mundo y lo que pueden hacer –o dejar de hacer– para experimentar la integración en el campo gravitatorio. Pero la vía por la que esta persona llegó a

su hallazgo fue a través de la integración de las estructuras de su cuerpo y mente, resultado de la combinación de “entrar en la forma, hacerse cargo de la tensión y conseguir que se mueva” a nivel físico, explorar las creencias y el contenido emocional de la forma física y los alineamientos arquetípicos que éstos pueden revelar y educar al cliente no sólo en cuanto al movimiento en relación con la gravedad, sino también sobre las formas en que organizamos la experiencia en el cuerpo, así como las formas en que cualquier sistema del que formamos parte tiene su efecto sobre cómo lo hacemos, todo ello dentro del marco de un contenedor seguro.

No sé si el DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos va más allá de lo que la Dra. Ida Rolf tenía en mente para la integración estructural, pero sí sé que encasillarlo en la categoría de educación del movimiento es no darle el espacio que merece. Como miembro más reciente y representante de un enfoque diferente de la integración estructural, tengo una deuda de gratitud con todos aquellos que me han precedido, personalmente, y nos han precedido como practicantes de DFA, por la experiencia y las aportaciones que han hecho posible el desarrollo del DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, especialmente Annie B. Duggan y Janie French por todo lo que hicieron para enseñarme. Considero un honor y un privilegio encontrarme en una posición que me permite ofrecer el servicio de este amable trabajo, un privilegio que se actualiza con la integración de los requisitos que trae cada nueva etapa de desarrollo, en la vida y en el trabajo, a medida que vamos haciendo camino.

¹ Kurtz, Ron; *Body-Centered Psychotherapy – The Hakomi Method*, LifeRhythm, 1990.

² Rolf, Ida. P.; *Rolfing: The Integration of Human Structure*, Rochester Healing Arts Press. 1977.

³ Hansmann, Brigitte, *Con los pies en el suelo, Forma del cuerpo y visión del mundo*, Icaria, Barcelona, 1998.

⁴ Duggan, Annie B.: Materiales didácticos.

⁵ Casement, Patrick, *On Learning from the Patient*, Tavistock/Routledge, 1985 and *Further Learning from the patient – The Analytic Space and Process*, Tavistock/Routledge, 1990.

⁶ French, Nicholas: Apuntes de clase de formación avanzada 1992, y Robert Langs *The Therapeutic Environment*, ed. Jason Aronson, 1979.

⁷ French, Nicholas: Apuntes de clase de formación avanzada 1992, y “On the Need of a Coherent Psychological Perspective for Structural Integration”, *The 2007 Yearbook of Structural Integration*, IASI, 2007, p. 36-43.

⁸ Duggan, Annie B.: Materiales didácticos.

⁹ Duggan, Annie B.: Ponencia en el Simposio de IASI, Boston, 2007.

¹⁰ Conforti, Micheal; *Field, Form and Fate, Patterns in Mind, Nature and Psyche*, Spring Publications Inc., Woodstock, 1999.

¹¹ French, Nicholas: “DFA”, artículo original en inglés disponible en www.ermie.net, publicado en España en la revista *Cuerpomente* nº 23, marzo 1994.

¹² Varela, Francisco; Frenk, Samy; "The Organ of Form: Towards a Theory of Biological Shape"; *Journal of Social and Biological Structures*, 1987, nº10.

¹³ Oschman, James: *Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance*, Butterworth Heinemann, 2003.

Oschman, James: "The Biophysics of Integration", 2006 Yearbook of Structural Integration, IASI, Missoula, 2006, p. 17-29.

¹⁴ Wan Ho, Mae: *The Rainbow and the Worm*, World Scientific Publishing, Singapore, 1998

¹⁵ Langevin, Helene M.; "Connective Tissue: A body-wide signaling network?"; *Fascia Research*, Thomas W. Findley y Robert Schleip, Editores, Elsevier, Múnich 2007, p. 260-262

¹⁶ Khalsa, Partap S.: "Biomechanics of musculoskeletal pain: dynamics of the neuromatrix"; *Fascia Research*, p. 162-173.

¹⁷ Schleip, Robert, PhD; Zorn, Adjo, PhD; Lehmann-Horn, Frank, PhD; Klingler, Werner, MD: "Active fascial contractility: an in vitro mechanographic investigation", *Fascia Research*, p. 82

¹⁸ Schleip, Robert, PhD; Klingler, Werner, MD; Lehmann-Horn, Frank, PhD: "Fascia is able to contract in a smooth muscle-like manner and thereby influence musculoskeletal mechanics"; *Fascia Research*, p. 76-77.

¹⁹ Hinz, Boris: "Masters and servants of the force: The role of matrix adhesions in myofibroblast force perception and transmission"; *Fascia Research*, p. 60-66.

²⁰ Hinz, Boris; Gabbiani, Giulio: "Mechanisms of force generation and transmissions by myofibroblasts". *Fascia Research*, p. 67-75

²¹ Schleip, Robert, PhD: "The Golgi Tendon Reflex Arc As a New Explanation of the Effect of Rolfing", *Rolf Lines* Winter 1989, p. 18-20.

²² Alter, Micheal J.: *Los estiramientos, bases científicas y desarrollo de ejercicios*, Ed. Paidotribu, 1990.

²³ Cornelius, William L., Ph. D.: "Sports Medicine: Stretching technique maximizes range of motion", *BioMechanics: Sports Medicine*, 1999, 9902 sports 39-44.

²⁴ Fucci; M. Benigni; V. Fornasari: "Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular", Mosby/Doyma Libros

²⁵ Véase: Schleip, Robert, PhD, "Faszien und Nervensystem", *Osteopathische Medizin* 1/2003.

²⁶ *ibid*

²⁷ Hansmann, Brigitte: "Reconocimiento y modificación de patrones mediante el DFA o Duggan/French Approach", disponible en www.ermie.net, publicado en la revista *Medicina Holística - Medicinas Complementarias* nº 70.

²⁸ *ibid*

²⁹ *ibid*

³⁰ *ibid*

³¹ Para un tratamiento a fondo de las etapas del desarrollo arquetípico véase: Erich Neuman, *The Origins and History of Consciousness*, Princeton University Press, 1993.
Ken Wilber, *Integral Psychology*, Shambhala Publications, Boston, 2000.