



Autora: Brigitte Hansmann

Brigitte Hansmann es educadora e instructora de movimiento en DFA (Duggan / French Approach), dirigido al reconocimiento de patrones somáticos. Trabaja con la técnica DFA desde el año 1988. En el año 1998 publica su primer libro *"Con los pies en el suelo - forma del cuerpo y visión del mundo"* (ed. Icaria). Escribe artículos para distintas revistas españolas y es colaboradora de la revista Cuerpo-Mente. En 1999 crea la escuela "ermie" (www.ermie.net), de respiración, movimiento e integración emocional, para hacer accesibles al público general las aplicaciones prácticas de sus conocimientos.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES COSA DEL CUERPO

Una persona que habita su cuerpo con conciencia y recibe las señales que éste emite tiene facilidades para ser emocionalmente inteligente. Las sensaciones del cuerpo le ayudan a reconocer sus emociones y tenerlas en cuenta a la hora de actuar, ya sea siguiendo el impulso que inician sin más, modulándolas, poniéndoles freno o simplemente dejándolas pasar. Cuando se deja llevar por la emoción, igual que un surfista sabe mantenerse en pie sobre la ola, como un nadador que conoce las corrientes se mantiene a flote y es llevado hacia su objetivo con rapidez y acierto. Raramente las emociones la inundan y, si alguna vez ocurre, suele saber que está inundada por la emoción y se abstiene de tomar decisiones de envergadura. Sabe regular sus emociones. Es capaz de soltar una emoción sin que ésta le impulse a la acción, aunque recoge el mensaje cuando éste reclama una acción. Se toma un tiempo y un espacio para decidir cómo responder, si conviene tomar una acción o no y, si es que sí, cómo actuar. Si es que no, sabe cómo cuidar de sí misma para asimilar o descargar la carga energética y química de la emoción para que no haga daño ni a ella misma ni a otros o para que, quizás, incluso contribuya a una finalidad mayor.

Todo esto es posible porque experimenta su cuerpo como un campo de sensaciones fluctuantes en intercambio continuo entre dentro y fuera, desde los procesos más básicos como la movimientos de la respiración y la relación del cuerpo con el campo gravitatorio de la Tierra hasta las más complejas relaciones humanas.

Las emociones tienen lugar en el cuerpo

Aunque es evidente, muchas personas no se dan cuenta de que las emociones tienen lugar en el cuerpo. Son procesos químicos y energéticos que ofrecen información sobre nuestros deseos, necesidades y su grado de satisfacción,

acerca de nuestras preferencias e inclinaciones así como relativas a antecedentes de nuestra historia personal y familiar. Si sabemos relacionarnos con ellas, todas las emociones pueden ayudarnos a crear una vida gozosa; si las apartamos de nuestra experiencia consciente, pueden causar grandes perturbaciones. Al dirigir nuestra atención hacia el lugar físico en el que transcurren podemos descubrir información muy útil para regular su flujo y para comprender la/s circunstancia/s de la/s que la emoción nos avisa.

En un principio, todas las emociones surgen de una sensación en el cuerpo la cual, de por sí, no tiene ningún significado. Con gran rapidez, a menudo antes de darnos cuenta de ella, esta sensación se pone en contexto dentro del arsenal de registros de sensaciones parecidas al alcance de nuestro organismo y, en su inmensa mayoría, desencadena una reacción automática conforme a un patrón establecido. El patrón más básico lo compartimos con todos los seres vivos: queremos acercarnos a lo que nos gusta y alejarnos de lo que nos desagrada.

Un organismo unicelular como la ameba, por ejemplo, ya tiene la capacidad de reconocer factores atrayentes en su entorno y moverse hacia ellos del mismo modo que es capaz de detectar sustancias o estados nocivos y alejarse de los mismos. Entre los procesos que organizan nuestra experiencia sensorial, emocional y mental, este mecanismo constituye el patrón más simple. La fisiología que lo permite es compleja y simple a la vez.¹

Los patrones no son inteligentes

La parte del sistema nervioso que rige los patrones de tensión habitual que organizan una gran parte de nuestros movimientos, actitudes y posturas, no es inteligente. Hace lo que hace porque lo hace, porque siempre lo ha hecho y no sabe hacer otra cosa.

Cada persona tiene un patrón primario propio que, a través de la tensión de los músculos, marca su forma individual y única de ocupar su espacio en el mundo y moverse en la vida. Es un mecanismo automático parecido a un reflejo, sólo que más complejo. De hecho, los seres humanos nacemos con pocos reflejos innatos. Desarrollamos nuestro patrón primario a lo largo de los primeros seis o siete años de la vida, a través de los intentos de responder ante los sucesos que tienen lugar en el entorno y/o en nuestro interior. Aunque algunas de las estrategias que usamos pueden ser inteligentes, cuando llegan a ser habituales y se convierten en patrón, dejan de serlo. Ya sólo repetimos lo que funcionó en alguna situación determinada del pasado y, en la mayoría de casos, nunca más nos planteamos si la conducta es adecuada para la situación del presente. En el resto de la infancia y adolescencia seguimos recogiendo información y añadiendo algún que otro hito a la estructura creada inicialmente, pero tendemos ya a hacerlo dentro de los límites del patrón establecido. De ahí que también la inteligencia emocional de una persona, en un principio, se basa

¹ Remito a investigadores como Jim Oschman y Mae Wan Ho que nos enseñan un sistema de transmisión de información mucho más rápido y más antiguo que el sistema nervioso, una matriz formada por una retícula consistente, sobre todo, en proteína y agua que constituye el soporte de todos los tejidos y alcanza hasta el interior del núcleo de cada una de las células del cuerpo. Transmite información de forma instantánea a todos los niveles del organismo.

en esas primeras formas que desarrollamos para obtener lo que deseábamos y evitar lo que nos parecía indeseable. Para desarrollar una conducta emocionalmente más inteligente de mayor, hay que reconocer ese patrón primario y descubrir formas alternativas de mover y comportarnos.

Uno de los descubrimientos más tempranos que hacemos en la vida es que podemos usar la tensión de nuestros músculos para interrumpir sensaciones que no nos gustan. No nos damos cuenta de que, con ello, la sensación no desaparece sino que, simplemente, su señal ya no llega al cerebro; el canal está ocupado por la señal de la tensión muscular. Por una parte, tenemos que seguir manteniendo esa tensión para mantener la emoción apartada de nuestra conciencia con lo cual la tensión se vuelve habitual. Entonces ya no nos damos cuenta ni siquiera de la tensión y ésta llega a formar parte de nosotros tal como nos conocemos. Por otra parte, la carga energética y química de la emoción permanece en el cuerpo y ésta no puede seguir su transcurso, informar y convertirse en otra cosa, tal como sería su naturaleza. Además, de este modo no nos percatamos de aquello de lo que la emoción nos iba a alertar y, por tanto, no podemos hacer nada al respecto. Obligamos al cuerpo a recurrir a registros cada vez más fuertes para llamarnos la atención los cuales, en muchos casos, trataremos del mismo modo hasta alcanzar situaciones que pueden llegar a ser altamente destructivas y patológicas.

Además, las emociones retenidas en el cuerpo contribuyen a crear, una y otra vez, situaciones en las que dichas emociones son justificadas. Un ejemplo sería el de Lidia, que en su infancia procuraba mantener oculto su enfado continuo por el trato que recibía de sus cuatro hermanos varones, por lo que a ellos se les permitía y a ella no y por lo que a ella se le exigía y a ellos no. Con mucho esfuerzo logró sobreponerse a las sensaciones relacionadas con el enfado, manteniéndose “en lo alto” y apartándose de los impulsos “bajos”, pero una y otra vez se dan situaciones que parecen justificar su enfado con los hombres en su entorno. Lo mismo es cierto en el caso de Ángela que hace todo lo que puede para no darle espacio al enfado, comprimiendo el espacio alrededor del eje central de su cuerpo y cubriéndolo con un exceso de peso. Javier, en cambio, tiene todas las antenas puestas para captar cualquier señal de lo que cree podrían necesitar su mujer y sus hijos hasta tal punto que, agobiados, se alejan de él para asegurarse algún espacio de libertad. Es precisamente lo que teme, pero nunca se ha parado a sentir su miedo sino que, con el pecho encogido, la nuca tensa y con todos los sentidos en alerta, dirige su atención hacia fuera para prevenir que las personas que ama se alejen de él, tal como lo hizo su padre al iniciar una relación con otra mujer y acabar por divorciarse de la madre de Javier. Él mismo se considera padre y marido modélico y se siente decepcionado, enfadado y frustrado porque no entiende por qué los suyos no están encantados con las atenciones que les brinda.

La función de la parte de nuestro sistema nervioso que rige la creación y el mantenimiento de los patrones de tensión es la de asegurar la supervivencia. De ahí que sea tan difícil cambiar una conducta habitual, por más nociva que resulte ser y por más que se la haya reconocido como tal. El organismo sabe que con esa conducta puede sobrevivir ya que, a fin de cuentas, aquí estamos, vivos, a pesar de que en otro nivel entendamos que dicha conducta nos hace desgraciados o, incluso, puede poner en peligro la supervivencia, como por ejemplo en las adicciones.

Reconocer los patrones somáticos permite ser emocionalmente inteligente.

El **DFA**² o Duggan/French Approach apunta hacia el reconocimiento de los patrones somáticos mediante la combinación de una manipulación específica del cuerpo, el trabajo con los contenidos emocionales y la educación del movimiento, a fin de alcanzar una mayor economía y libertad de movimiento.

La conciencia de la forma del cuerpo en relación al campo gravitatorio y la respiración que se desarrolla en el proceso abren un acceso directo a la experiencia emocional y ofrecen herramientas concretas para influir en ella en un sentido de autorregulación. En vez de buscar la expresión indiscriminada, catártica de las emociones, ayuda a comprenderlas en el contexto mayor de los diferentes sistemas de los que formamos parte. Entonces su expresión nos ayuda a ocupar el lugar que nos corresponde en relación a los demás componentes del sistema y al sistema en sí. De este modo nos convertimos en personas más potentes y emocionalmente más competentes; es más, también contribuimos a la buena funcionalidad del sistema, ya sea nuestra familia, la empresa en la que trabajamos, la comunidad de vecinos, el barrio, el país, la comunidad humana, la vida en su totalidad. La vida de uno se vuelve más interesante y divertida y, con suerte, la de los demás también.

Al entrar en las formas del cuerpo fijadas por el patrón de tensión habitual y moverlas desde dentro, la manipulación desarrollada por Annie B. Duggan y Janie French es altamente eficaz para crear nuevas opciones de movimiento y conducta y para hacer conscientes tanto las formas antiguas como las nuevas.

Lidia descubre cómo apoyar la parte alta de su cuerpo en la baja. Así se siente lo suficientemente sólida como para no necesitar estar a la defensiva continuamente y, para su sorpresa, en vez de las amenazas que antes percibía por doquier, ahora le llega el reconocimiento de las personas a su alrededor que antes ni veía. Al soltar el espacio central del cuerpo, Ángela llega a realmente sentir su enfado. Esto le permite comprenderlo y dejarlo pasar. La energía que queda libre se manifiesta en una fortaleza de mujer que no necesita competir con el hombre sino que le permite relacionarse con su pareja y los hombres en su vida profesional de un modo que enriquece a todos. Literalmente Ángela se siente a sus anchas en el cuerpo y en la vida. Curiosamente, empieza a perder algunos de los kilos que le sobran. Al reposar hacia lo más profundo de su cuerpo en la espiración y concederse el tiempo para que este lugar profundo en su cuerpo pueda descansar hacia el suelo, Javier se da cuenta de lo profundo que es su dolor por el hecho de que su padre se fuera del modo que lo hizo. Ahora puede ser padre para sí mismo asegurando que la parte de él en la que reside ese dolor, pueda seguir recibiendo el contacto y apoyo de una fuerza mayor, de la fuerza gravitatoria y la respiración. Al darse ese contacto a sí mismo, se siente más entero y dispuesto a confiar en el amor de su mujer y sus hijos los cuales, de repente, le muestran sus ganas de estar con él.

² En octubre/noviembre de 2007 y marzo de 2008 existe la posibilidad de recibir sesiones, a menos de la mitad del precio habitual, impartidas por practicantes en formación bajo la supervisión del equipo docente de **DFA – Somatic Pattern Recognition**.

Nosotros mismos podemos hacer mucho. Los resultados que se obtienen con dedicar un poco de tiempo a respirar y recibir el apoyo de la fuerza gravitatoria con conciencia son innegables. Haz la prueba y sigue las pautas descritas en los cuadros de color.

Date un respiro

Siéntate o tumbate según lo que te sea más cómodo en este momento y respira por la nariz. Observa los movimientos de la respiración. Concédete tiempo para permitir, sobre todo, el movimiento de descanso hacia el espacio delante de la columna y hacia el suelo, natural en la espiración. Al final de este movimiento incluso hay un momento en el que la espiración ya ha llegado a su fin y, realmente, todavía no hay necesidad de inspirar de nuevo. Permítete este momento de descanso total. Es una pausa en medio del ajetreo de la vida de cada día, a nuestro alcance miles de veces al día.

Cuando el cuerpo necesita aire, simplemente te abres y lo dejas entrar. El volumen del aire que entra en tu cuerpo produce un movimiento de expansión que se transmitiría a través de todo el cuerpo si no fuera por la tensión habitual que mantenemos sin darnos cuenta. Permite ese movimiento de expansión hasta que sientas la tensión que lo limita. No hagas esfuerzos para ir más allá de esa limitación. Simplemente nota las sensaciones que aparecen en tu cuerpo cuando das permiso a que los movimientos de la respiración ocurran con este grado de amplitud un poco mayor de lo normal.

Posiblemente, al cabo de unas pocas respiraciones aparece una sensación que parece ser de ahogo, aunque objetivamente estés respirando con más profundidad que de lo habitual. Esto se debe al hecho de que ahora participa en el movimiento de la respiración una parte de tu cuerpo que habitualmente queda quieta, o sea ahogada. Como estás habituado a ello, no te das cuenta, pero al darle un respiro, la información de que esa parte de ti se está ahogando llega al cerebro y avisa de que necesita respirar. En este momento es importante que sigas a lo que ahora sabes y no a lo que sientes, porque la sensación del ahogo te impulsaría a inspirar rápida y superficialmente, aunque no hayas descansado hacia tu interior, ni hacia el suelo. El resultado sería que, de nuevo, respirarías tan poco que a esa parte no le llegaría nada, ni movimiento ni aire, pero ya no la notarías.

Si te concedes tiempo para reposar hacia el interior y hacia el suelo, a pesar de la sensación inmediata de falta de aire, la próxima inspiración llegará a donde sientes el ahogo. Si logras permanecer con tu atención enfocada en la respiración, al cabo de unas cuantas respiraciones más, la sensación de ahogo se desvanecerá y dejará paso a otras sensaciones que pueden ser liberadoras y/o informarnos de aspectos de nuestra vivencia que habíamos mantenido apartados de nuestra experiencia consciente.

Si empiezas a sentir opresión, angustia, dolor, tristeza, enfado, una risa o un llanto que no te habías permitido en su momento, no te asustes de esas sensaciones. Sólo son sensaciones. En su mayoría se refieren a situaciones que pasaron hace mucho tiempo. Aunque parezcan actuales, las situaciones presentes suelen ser re-escenificaciones de una situación irresuelta del pasado. Por esto, saluda la sensación que aparece amablemente y quédate con ella un tiempo para descubrir más información acerca de ella. Describe a

alguien o a ti mismo/a lo que notas y permite el flujo de las sensaciones y emociones. Entabla un diálogo con ellas.

La respiración te ayuda a mantener el contacto y a encontrar descanso en uno de los procesos tan antiguos como la vida misma: expansión y reposo hacia dentro, como un organismo unicelular. Con la inspiración puedes penetrar en la parte de ti donde aparece la sensación o emoción y darle a entender que te importa lo que siente, la puedes acariciar y dejarle sentir tu presencia; con la espiración puedes dejar salir el sobrante de carga emocional y ofrecerle el apoyo de la fuerza mayor del campo gravitatorio de la Tierra.

Algunas emociones retenidas en el cuerpo sólo con esto ya reciben la atención suficiente para seguir su transcurso y desaparecer, otras te dan una información que necesitas para poder tomar pasos concretos en tu vida que lleven a la resolución de conflictos antiguos o actuales. A todas las emociones del pasado y del presente, la respiración les abre espacio para que puedan fluir mejor y ofrecernos sus dones.

Recibe apoyo

Lo notemos o no, en todo momento estamos expuestos a la fuerza gravitatoria de nuestro planeta y podemos aprender a dejarnos sostener por ella. La tensión habitual de nuestros músculos suele mantenernos en conflicto con la gravedad, pero en el momento en el que nos permitimos descansar hacia dentro de nuestro cuerpo y hacia el suelo en la espiración, empezamos a recibir el apoyo de la Tierra. Imagínate como sería la sensación de poder contar con el apoyo de todo el planeta para cualquier cosa que hagas en tu vida. Compárala con la sensación de tener que vencer continuamente una fuerza mayor para hacer las cosas.

En nuestra cultura la educación viene centrándose principalmente en el pensamiento racional y la acción. Nos conviene entrenar habilidades que requieren de receptividad. Sentir es receptivo. No podemos decidir qué vamos a sentir, sino que sentimos las sensaciones y emociones que aparecen. A partir de allí podemos decidir cómo actuar al respecto. Pero estamos acostumbrados a juzgar lo que sentimos y censurarlo en función de nuestros juicios. Para entrenar nuestra receptividad, para empezar, debemos tener la intención de recibir algo con conciencia, por ejemplo en la respiración: en la inspiración recibimos el aire en el interior, en la espiración recibimos el apoyo de la gravedad. Entregamos el peso de nuestro cuerpo al suelo, la silla, la cama o la superficie sólida que sea con la que estamos en contacto y dejamos que lo sostenga.

Cuando hemos experimentado la sensación de recibir apoyo al entregar el peso del cuerpo a la superficie sólida que está por debajo, podemos intentar enseñar la posibilidad de apoyo a la parte del cuerpo en la que se encuentra una emoción difícil que tengamos. El intento de poner el cuerpo, una parte de él o una emoción contenida en esa parte, en una relación con el entorno que permita recibir el apoyo del campo, contribuye mucho a mantener las proporciones: yo tengo una emoción y ocupa este espacio en mi cuerpo y tiene tal relación con el espacio mayor que me rodea. De este modo, la emoción difícilmente llega a inundarme. Además, la experiencia muestra que al recibir el apoyo del campo gravitatorio de la Tierra, se recibe algo mucho mayor de lo que somos capaces de comprender. De repente, recibimos la mirada de un

niño en la calle que nos comunica algo que habíamos olvidado, nos llega la fragancia de un árbol florido o una melodía que suena más allá de una pared nos toca en el corazón. Puede que el asunto que desencadenó la emoción difícil de repente carezca de importancia o se nos ocurra una solución práctica.

Agradecer lo recibido abre vías por donde, luego, se recibe mucho más. El otro día hice una prueba: evoqué buenos sentimientos y los envié alrededor del mundo, sentí alegría por algo que me había salido bien y dediqué un momento a sentir amor por mi marido y otras personas queridas. Fueron sensaciones muy agradables. Luego di las gracias. La sensación de la gratitud fue inconmensurablemente más grande y más agradable aún. Pruébalo. Seguro que tú también tienes mucho que agradecer.

Bibliografía

Brigitte Hansmann, **Con los pies en el suelo – Forma del cuerpo y visión del mundo**, Icaria

Mae Wan Ho, **The Rainbow and the Worm: The Physics of Organisms**, World Scientific

Jim Oschman, **Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance**, Butterworth Heinemann

Ann Weiser Cornell, **El Poder del Focusing**, Ediciones Obelisco