



INTERNATIONAL / INTERNATIONAL ASSOCIATION

(Publicado en España en la revista Cuerpamente nº 23, Marz 1994)

La mayoría de nosotros pensamos en el movimientos como lo que hacemos, la expresión consciente de una decisión de actuar. Es más acertado decir que el movimiento es lo que somos, nuestra presencia viva.

El cuerpo humano vive en movimiento continuo. Incluso en reposo o cuando está durmiendo, nunca está totalmente quieto. Siempre hay el flujo de la respiración, los latidos del corazón y las infinitas contracciones y expansiones de los sistemas internos de los que depende la vida. El sistema nervioso controla los entornos internos y externos y los músculos obedecen a órdenes dirigidas a mantener la existencia y satisfacer las necesidades.

Esta actividad sucede en el nivel más profundo, sin que nos demos cuenta, fuera de nuestra voluntad consciente. Regula continuamente el equilibrio en las acciones rutinarias, la temperatura corporal, la circulación de la sangre y una compleja cadena de funciones químicas mediante las cuales sobrevivimos.

Las necesidades internas, vinculadas a pensamientos y sentimientos, en un nivel consciente nos incitan a actuar e, independientemente de si nos movemos por reflejo o voluntariamente, lo reconocemos como algo conseguido por «nosotros». A través de estas acciones nos conocemos como individuos. Se ha dicho que la «conciencia vive en el movimiento».

Pocas veces, sin embargo, pensamos en cómo inhibimos el movimiento y lo importante que es esto en nuestras vidas. Principalmente nos sirve para dos fines: Habilidades motoras. El control preciso de los músculos nos permite estar de pie, caminar, hablar, dibujar, bailar, y coger un huevo si aplastarlo (si no limitáramos el apretón de nuestros dedos alrededor del huevo, los dedos se contraerían hasta encontrarse). Este es uno de los primeros campos que aprendemos a dominar en la vida y la tarea continúa a lo largo de toda ella. En parte, es la capacidad de regular nuestros actos voluntarios lo que nos da nuestra identidad y ésta está vinculada al segundo fin.

Protección. La voluntad de sobrevivir es la más básica del ser humano y no se limita a la mera existencia física. Desde la primera infancia intentamos tener control sobre nuestros actos para obtener lo que deseamos. Identificamos lo que nos puede aportar amor y aprobación y lo imitamos, a la vez que censuramos lo que pensamos que podría contradecir nuestra identidad elegida. Además, actuamos tanto a nivel consciente como instintivo para protegernos contra el dolor, contrayendo las zonas del cuerpo que se sienten vulnerables. La tensión resultante, a la vez que confirma nuestra sensación de que «todavía estoy vivo», también constituye un dilema.

Debido al hecho de que nuestras mentes tienden a recordar estas reacciones hacia situaciones apremiantes y vuelven a repetir automáticamente las mismas con-

tracciones musculares bajo estímulos que parecen similares, nos convertimos en un sistema cada vez más complejo de hábitos inconscientes e involuntarios. La evolución ha mostrado que este mecanismo tiene sus lados positivos respecto a la supervivencia del individuo. Por ejemplo, la persona que no saltaba instintivamente al oír un tigre «devora-hombres» no seguía con vida para procrear la raza. Además, aprendemos habilidades motoras de alta precisión que podemos dejar en gran parte bajo control inconsciente, tales como hablar, escribir, habilidades atléticas o tocar un instrumento musical.

Los hábitos inconscientes

El problema es que en las primeras etapas de la vida creamos muchos hábitos que nos gustaría cambiar cuando somos maduros; no obstante, muchas veces no sabemos cómo hacerlo. Las posturas que nos protegieron o nos sirvieron para conseguir lo que queríamos a los cinco o diez años de edad ya no nos sirven cuando tenemos treinta. De hecho, a menudo nos crean problemas.

Aprendemos posturas adaptativas porque nos sirven para conseguir justo lo que pretendemos: una pose sumisa puede muy bien disuadir un ataque y una actitud prepotente desanimar la agresividad en otra persona. Pero el problema es que, precisamente porque son eficaces, conservamos estas posturas y pronto se convierten en parte de nuestra presentación, aunque no exista ninguna amenaza.

La situación es doblemente difícil. Primero, la postura siempre tiende a tener un efecto retroactivo sobre la personalidad y la persona que siente a menudo la necesidad de actuar de forma temerosa o desafiante empieza a fabricar interiormente los sentimientos que la refuerzan, de manera que al final se encuentra atrapada en el hábito e incapaz de expresar emociones opuestas. Segundo (y desde luego como fue la intención original), los demás interpretarán esta expresión física y reaccionarán de acuerdo con esta interpretación.

Por ejemplo, es natural que un niño que tiene miedo contenga la respiración, apriete los brazos contra el tronco y levante los hombros, a la vez que adelanta la cabeza hacia abajo. Con una cantidad suficiente de sucesos aterradores, esta postura se vuelve habitual. De forma similar, una niña cuyos hermanos mayores la tiranizan una y otra vez puede desarrollar una postura de enojo desafiante, con la cabeza erguida hacia delante, los ojos muy abiertos y la mandíbula apretada, con la espalda rígida, los brazos tensos y los puños prietos.

Ahora imaginemos a este chico y a esta chica a los veinticinco años: él aspira a un empleo como vendedor en una agresiva empresa de electrónica y ella quiere utilizar su título de asistente social. A ambos les gustaría tener una relación íntima, ambos están atrapados en sus posturas y se sienten frustrados por las reacciones que los demás les brindan. No comprenden por qué no consiguen sus propósitos, ya que los patrones están muy arraigados y constituyen ahora hábitos inconscientes. Han perdido una importante posibilidad de elección en su vida y, sin darse cuenta, continuarán creando situaciones similares que confirmen sus patrones de tensión.

Estos son ejemplos obvios y simples. Para la mayoría de nosotros la pérdida de alternativas es mucho más sutil y compleja. Incluso cuando no se nota ningún efecto emocional, todos estamos limitados en nuestras opciones físicas. Los resultados de ajustarse día tras día a una lesión cualquiera o a las exigencias de nuestro trabajo tam-

bién causan tensión habitual. La mayoría de la gente utiliza menos de la mitad de su capacidad respiratoria. Muchos atletas se sienten decepcionados porque su rendimiento se ve limitado por tensiones que mantienen de forma inconsciente. Los administrativos sufren problemas de espalda o dolores de cabeza y no entienden que estos dolores son una consecuencia de un equilibrio inapropiado en sus estructuras.

La lista sigue y sigue. En cierto modo somos esclavos de nuestros propios movimientos, asimilados y practicados durante años. El hecho es que todos ponemos en práctica patrones de tensión inconscientes que sabotean la calidad de nuestra vida, deprimen nuestro nivel de energía y nuestros sistemas inmunológicos y, en general, impiden que disfrutemos del nivel de vida y satisfacción que son nuestro patrimonio natural.

Una exploración de posibilidades

El Duggan/French Approach (DFA ©) proporciona una manera de hacerse consciente de nuestros patrones de tensión y de explorar los recursos que constituyen la flexibilidad, la respiración y la capacidad de elección en nuestras vidas. Es un sistema de trabajo práctico y coherente que propone que en cualquier momento de la vida y en cualquier condición siempre tenemos la oportunidad de beneficiarnos provechosamente de una mayor libertad física y emocional.

Este trabajo tiene sus raíces en los conceptos de la Dra. Ida P. Rolf, la creadora del Rolfing ©. Annie B. Duggan y Janie French conocían a la Dra. Rolf y sentían un profundo respecto por su trabajo. Ambas fueron miembros del equipo docente del Rolf Institute durante muchos años.

En respuesta a la creciente demanda de las persona interesadas en Estados Unidos y Europa en compartir sus conocimientos y ofrecer una formación para alumnos cualificados, iniciaron su propia tecnología pionera: el Duggan/French Approach o DFA ©.

La experiencia de aceptar el cambio

Un elemento clave del DFA es el reconocimiento que todos vivimos en el campo gravitatorio de la Tierra. La gravedad fluye hacia abajo a los largo de una línea vertical y, a no ser que estemos bien organizados en relación a esta línea, estamos obligados a resistir constantemente esta tracción. Es una fuerza a la que estamos sometidos a lo largo de toda nuestra vida. Cuando nos afectan problemas físicos o emocionales, perdemos el alineamiento apropiado con respecto a la vertical. Intentamos por todos los medios estar derechos o sentados con la espalda recta y de este modo añadimos constricciones y tensiones al cuerpo. Así, al esforzarnos para mantenernos erguidos e impedir que nos derrumbemos, la energía que podría ser utilizada para crecer, aprender y disfrutar de la vida se invierte en sobrevivir como mejor podamos.

En cambio, un cuerpo que está debidamente alineado no sufre esta lucha, de manera que la experiencia es de ligereza como si la gravedad fuera reducida o una elevación antigraavitatoria subiera por su interior. Por esta razón los practicantes de DFA distinguen entre un cuerpo que se mantiene por tensión y uno que tiene apoyo, dedicando su trabajo a ayudar a sus clientes a encontrar este apoyo y esta facilidad que les da una sensación y un aspecto de optimismo y de confianza en sí mismos.

«La gravedad es el terapeuta» dijo la Dra. Rolf, «Cuando el cuerpo funciona de

manera apropiada, la fuerza de la gravedad puede fluir a través de él. Entonces, de forma espontánea, el cuerpo se cura a sí mismo.»

La palabra clave es «apropiada». A medida que vamos creciendo, desde la infancia, intentamos encontrar el mejor método para sobrevivir y tener éxito, haciéndolo de forma instintiva pero no necesariamente bien. Ya que respondemos día a día a todo lo que ocurre y lo hacemos con la perspectiva poco sofisticada de un niño, nuestras adaptaciones tienen una cualidad aleatoria, como retazos juntados al azar. Entonces nuestra supervivencia se rige por los patrones de este marco limitado de compensaciones cuya poca utilidad se hace evidente en la madurez. Por ejemplo, un niño puede construir una casa de bloques con éxito; si como adulta quiere construir una casa nueva, buscaría un arquitecto, conocedor de los principios organizativos de la arquitectura. Entonces puede esperar que la casa tenga una estructura apropiada.

Aquí el principio orientativo es el de las relaciones equilibradas. Si permitimos que nuestros cuerpos vivan y se muevan en una relación equilibrada en todas sus partes alrededor de una línea vertical, la elevación y la energía aparecen de manera natural.

Ejemplos prácticos

Quien vivenció esta ausencia de esfuerzo fue un hombre al que le gustaba correr. En su entrenamiento para hacer carreras de maratón había seguido el tradicional consejo de «apretar a través del dolor». El dolor puede ser una barrera mental, pero también puede ser la señal de que algo va mal. Durante una maratón se forzó tan heroicamente que sufrió una lesión seria en algunos nervios espinales. Logró pasar la línea de la meta y se derrumbó. Fue ingresado inmediatamente en un hospital donde se le sometió a una intervención quirúrgica en la espalda después de la cual, según se le dijo, podía considerarse afortunado si conseguía caminar normalmente.

Buscó la ayuda de una practicante de DFA y ésta le ayudó a descubrir una relación funcional entre el dolor de espalda y la manera en que sujetaba la cabeza mientras corría. Al principio esta asociación no tenía sentido para él, y no le dio mucha importancia. Sin embargo, una vez mientras estaba corriendo y el dolor era especialmente intenso y aterrador, de repente recordó la conexión y decidió intentarlo. El resultado fue tan sorprendente que se fue corriendo directamente al teléfono más cercano para describírselo a su practicante: «Simplemente cuando solté la cabeza, el dolor en la espalda desapareció. Y de repente corrí como si tuviera alas en los talones.»

Otro ejemplo se refiere a una mujer que no tenía molestias físicas, pero que se sentía infeliz con su vida, atrapada en una actitud emocional en la que se sentía «débil, como si me empujaran de aquí para allá en la vida.» Su postura reflejaba esto claramente: estaba de pie con el torso inclinado hacia atrás con respecto a la pelvis y los hombros caídos hacia delante alrededor del pecho hundido.

Durante las sesiones, su practicante le ayudó a descubrir sucesos emocionales y sistemas de creencias de su infancia, y a sentir cómo ella ajustó su presencia física para acoplarse a ellos. Juntos exploraron los medios para liberar su fortaleza interior. En cada sesión la mujer se mostraba más entusiasmada y pronto se hizo evidente un cambio impresionante. Ella describió el contraste de la siguiente manera: «Me siento mucho mejor en mi interior con respecto a quien soy y ahora, cuando me miro en el espejo, lo que veo reflejado es lo que soy realmente.»

El cuerpo es la manifestación tridimensional de la personalidad, como dijo la Dra.

Rolf. Para una persona con una visión clara, la presencia física ofrece una cantidad enorme de información sobre la combinación de nuestras capacidades y actitudes. Estamos acostumbrados a pensar en nuestra historia como algo escrito o contenido en la parte de la mente que se llama «memoria»; no es común ver el cuerpo como algo que revela nuestra historia tanto en su movimiento como en su tensión.

Todas las culturas imprimen en sus niños que hay conductas apropiadas e inapropiadas. Las exigencias tales como «ponte derecho, no te arquees», «aprieta la barriga», «un hombre no llora», «hombros atrás», «compórtate», «camina (o siéntate) como una señorita», tienen un efecto significativo sobre la manera en la que pensamos de nosotros mismos y lo manifestamos en nuestra compostura física, bien obedeciendo o bien en rebelión.

Incluso sin instrucciones, instintivamente, creamos nuestra forma a imitación de aquellas personas que personifican algo que nos gustaría ser (madre, padre, hermanos y hermanas, profesores, atletas, estrellas de cine...). Con estas adaptaciones, sin darnos cuenta, también adoptamos los puntos flacos de estos modelos. No es raro que alguien que ha examinado su vida de cerca se dé cuenta de repente, como dijo un paciente «Soy como un actor, ya no sé cómo soy realmente.» Con el tiempo nos sentimos inquietos, incómodos en estos papeles emocionales y físicos porque hemos crecido más allá de nuestras antiguas necesidades y las conductas adaptativas nos han arrojado en un conflicto con nuestra naturaleza innata.

Duggan y French han demostrado que se consiguen cambios profundos y duraderos en los niveles entrelazados de lo físico y lo emocional, trabajando de manera sensible con los sistemas que se muestran en la estructura física. Habiendo reconocido que un cambio eficaz debe incluir tanto la cognición (darse cuenta conscientemente) como la sensación, crearon un lenguaje para tocar estos sistemas. De hecho, la investigación biológica ha demostrado la conexión en las vías nerviosas entre receptores especializados en los tendones y el córtex somático en el cerebro y, puesto que el cerebro funciona a través de la conexión entre células, es posible introducir nuevas opciones, despertando zonas anteriormente silenciosas, creando nuevas vías.

Nueva comprensión de uno mismo

En el primer encuentro, el practicante de DFA toma un breve historial del cliente e intenta descubrir sus expectativas y metas respecto al trabajo. Luego ambos exploran los patrones actuales en su movimiento. No se trata de dirigir a la persona hacia un tipo de movimiento superior, sino al contrario, de evocar en él una mayor conciencia de su presencia entre los viejos límites y las nuevas posibilidades.

Esto es como explorar la propia realidad personal única con la ayuda de un guía educado en una visión muy aguda. No es un momento de juicios; nada es erróneo ni torpe. Cada uno ha hecho lo mejor que ha podido para llegar a donde se encuentra ahora y el practicante de DFA ve tanto la fuerza y la gracia como los obstáculos.

Una parte del trabajo se hace con el paciente, vestido con ropa cómoda, tumbado sobre una mesa acolchada. De esta manera puede relajarse en la horizontal y el practicante puede tener acceso a los patrones físicos con una manipulación suave. La exploración de estos patrones puede incluir la respiración, la movilidad de las articulaciones y tensiones profundas que anteriormente no se habían reconocido. La manipulación ayuda al cliente a relajar puntos de tensión de manera que pueda descubrir for-

mas de movimiento más apropiadas y placenteras.

Un objetivo que merece especial atención es el de ayudar al paciente a encontrar apoyo en sí mismo en cualquier momento de su proceso. En otras disciplinas, independientemente de si se trata de ejercicios o diferentes modos de educación del movimiento, a menudo se enseña y anima a la persona a realizar nuevos esfuerzos. Sea el que sea el valor de estos esfuerzos e independientemente de si son dolorosos o no, el proceso es el de aprender nuevos trucos. El valor del proceso de DFA se encuentra precisamente en el sentido opuesto: descubrir y comprender los patrones viejos e insanos y encontrar vías para desaprenderlos. Aunque a primera vista pueda parecer muy sutil, esta distinción es extremadamente poderosa. Es la diferencia entre obligarnos a entrar en el molde de otra persona y liberar los lazos que mantuvieron cautiva nuestra alegre vitalidad.

Como dijo una paciente: «Lo que más me sorprende es lo fácil que puede ser. En una sesión descubrí que de niña me sentía más segura si apretaba la zona alrededor de mi cóccix. Cuando lo hago ahora siento cierta fortaleza, pero también me siento cabezona, levemente enfadada y pesada, un poco deprimida. Pero si simplemente suelto esta zona, la diferencia es notable. Me siento más ligera sobre mis pies y mi pecho se abre de forma que respiro mejor, la cabeza se me levanta y tengo la sensación que la vida es toda una aventura que puedo disfrutar. Y lo mejor de todo es que puedo lograr este pequeño milagro en todas partes, en cualquier momento, siempre que me doy cuenta de que me he tensado en una situación y que estoy manteniendo esa tensión.»

Esta paciente tuvo la experiencia del poderoso contraste entre el esfuerzo de afanarse por conseguir algo y la facilidad y alegría que acompañan la liberación. Es la diferencia entre conducir un coche con los frenos puestos o soltar los frenos para que el coche pueda avanzar de forma eficaz.

Otros clientes han hablado de su entusiasmo con respecto a varios beneficios:

mejor aspecto y postura

mayor energía y vitalidad

un cuerpo más flexible y mayor capacidad de respuesta

menos estrés y conflicto

sensación de equilibrio, gracia, elegancia

una presencia más segura y dinámica.

Para los practicantes de DFA esto no constituye ningún misterio. Esto y mucho más, dicen, es nuestro patrimonio natural que hemos perdido temporalmente. No obstante, siempre está disponible para ser descubierto de nuevo. Todo lo que se necesita es el deseo y la voluntad de buscar ayuda informada. Es la elección entre limitar la actividad de nuestras vidas a la energía que sentimos y liberar la energía atrapada por la tensión habitual para descubrir una nueva calidad de vida y, con ella, el entusiasmo que conocimos en nuestra juventud.