

Pontificia Universidad Javeriana
Carrera de Artes Escénicas
Puesta en Escena de Visión Somática
Sara Lucía Rivera Castro

Vivir en Creación Eterna

Resumen:

El presente es un ensayo poético en primera persona, motivado por el deseo de transformar las dinámicas occidentalistas y capitalistas dañinas internalizadas (sobreproductividad, exceso, agotamiento, enfermedad física y espiritual), enfocado en la búsqueda por el aquietamiento y la autorregulación por medio de herramientas como la auto-observación y la contemplación. Se trata de un navegar a través de tres islas: Mis preguntas y reflexiones personales (entendiéndome a mi misma como ser múltiple, social e interpelado); un diálogo con la somática en voz de Alejandro Jodorowski, Moshe Feldenkrais y San Ignacio de Loyola; y una experiencia espiritual de ocho días en silencio.

Palabras Clave: Somática, aquietamiento, autoobservación, autorregulación, espiritualidad.

Advertencia: Todo lo que alguna vez he pensado y dicho, probablemente ya lo han dicho otras y otros antes que yo. En otros tiempos y contextos, con otras palabras. Mi modo de aprender es reflexionando a través del encuentro con el mundo; escuchando, dialogando, y observando, en relación conmigo. En este sentido, mi investigación fue el resultado de reflexiones suscitadas por dichos encuentros y diálogos, siéndome imposible no citar a quienes me dieron luces y pistas para descubrirme a mí misma. Mi escritura dará cuenta de ello. Si así no lo hiciese, no sería fiel al viaje.

16 de febrero, 2023

Hace ya varios años iba en el transmilenio y me puse a observar a la gente. Escribiendo sobre lo que veía, hablé de seres de ojerías infinitas, cuyos colores fueron consumidos por el gris de las ciudades. Y me alegré de no parecermeles. Sin embargo, me desperté un día -que realmente fueron varios días- mareada, sintiéndome pesada, con un dolor inmenso en el pecho y, mirándome al espejo, me descubrí cubierta de manchas grises, quien sabe de hace cuánto tiempo.

“No puedo comprender que una semana tenga seis días de trabajo y uno de descanso.
Con todo mi corazón, quiero que cada semana tenga un día de trabajo y seis días de descanso,
comprendiendo por trabajo, todo lo que estoy obligado a hacer
y por descanso, todo lo que me gusta hacer.
Cada domingo, me transformo en un niño de cinco años.
Por más que busco elegir una carta en el Tarot de Marsella que me de la razón,
siempre elijo sin haberlo querido, el símbolo de El Loco,
la carta número cero que representa la creación eterna,
no como un trabajo, sino como una danza de felicidad.
La vida es bella porque nunca termina.”

Esas palabras publicadas por Alejandro Jodorowsky el 5 de marzo del presente año en su Instagram, retumbaron en mí como una revelación que mi inconsciente ya sabía que buscaba.

Abiré aquí mi corazón.
Descansar además de ser una urgencia,
una necesidad,
una pregunta o investigación,
es uno de los mayores miedos que tengo.

Soy analfabeta en el arte del ocio.
Soy la contradicción del afanoso deseo de productividad
y el anhelo de tranquilidad.
Corre corre hasta agotar.
Hasta enfermar.

Estoy agotada. Lo cierto es que llevo varios años estándolo. Mi modo y motivación para actuar durante mucho tiempo estuvo regido bajo el lema jesuita de “en todo amar y servir”, y si bien aún resueno con él, éste servicio lo he malinterpretado, llevándolo a niveles excesivos de estar volcada hacia afuera, hacia los demás, hacia lo que esperan de mí, hacia la imagen que yo desearía que tuvieran de mí, y que termina siendo la misma que yo quiero tener de mí misma.

He leído tantas veces sobre la absolutización del ser activo (exceso de positividad: “yes we can!” “nada es imposible”), sobre un mundo de la autodisciplina, del apartamiento de las motivaciones personales en pro de una tecnificación de la vida (Norbert Elias), de la sociedad del cansancio, donde ya no se trata de una sociedad disciplinaria (Foucault), sino de una sociedad del rendimiento (Byung - Chul Han), que lo objetivé sin darme cuenta de que yo misma estaba al borde de hacer biográfica la narración de los hijos del capitalismo y el occidentalismo contemporáneo: depresivos y fracasados, quienes reflejan aquella humanidad que dirige la guerra contra sí misma.

El exceso de rendimiento de las sociedades occidentalizadas y capitalistas, provoca el infarto del alma. Le declaré mi odio, y ahora, entre irónica y aterrada, me veo a mí misma siendo su reproductora misma. Hoy ya no se necesitan jefes ni maestros de los tiempos de las fábricas de la industrialización, el triunfo del capitalismo está en que nosotros mismos seamos quienes ponemos las expectativas y las convirtamos en exigencias (Byung - Chul Han). Somos, simultáneamente, burgueses y esclavos. Soy, simultáneamente, burguesa y esclava de mí misma.

16 de marzo, 2023

Necesitaba parar, así que comencé una investigación en pro de sanar. ¿Qué quería? Al inicio solía utilizar indiscriminadamente palabras como tranquilidad, descanso, quietud, parar, frenar y aquietar, más, leyendo a Moshe Feldenkrais y a Jodorowski, maestros de los cuales agradezco sus años de experiencia y su generosidad para dejársela como regalo a la humanidad, logré decantar y hallar un nombre más preciso a mi necesidad: autorregularme.

Tenemos que aceptar que en ese cambio que llamamos vida y muerte, nunca podremos conocer al Universo entero. Seremos ignorantes hasta la médula. Es tan inmenso el mundo verdaderamente real que ni siquiera podemos imaginarlo. El único descanso que nos queda hoy es cesar de querer ser eternos e infinitos. Gocemos pues de nuestra inmensa pequeñez. No nos preocupemos de nada, vivamos tranquilamente en este segundo de vida que aquello que llamamos Dios nos concede. Por efímero cada segundo de vida es un diamante precioso. Cada instante en que no necesitamos trabajar es un regalo supremo.

Jodorowski, 2023

Comencé leyendo. Como bien lo dice Feldenkrais (1992), no se trataba de sustituir una acción por otra, sino de transformar mi modo de acción. Esto lo traduje en que no se trata de cambiar por completo mi modo de ser y estar en el mundo, ni de relajarme, porque la verdadera relajación sólo se puede alcanzar en la inacción. La toma de conciencia sucede en la acción, pues ¿cómo se puede concebir la vida sin movimiento? Sin acción no podemos saber cómo nos gustaría sentirnos (Feldenkrais, 1995). Se trata entonces de transformar mi accionar de manera que éste sea más sano, fácil, placentero y fuerte (eutonía). En esto consiste la autorregulación.

Hoy dejemos que los pensamientos se disuelvan en el silencio, que los sentimientos se disuelvan en la paz, que los deseos se disuelvan en la satisfacción de no desear, que las necesidades vitales se disuelvan en la aceptación de una muerte tranquila. Seamos generosos, durante un día a la semana, no hagamos trabajar a nadie.

Jodorowski, 2023

Y *a nadie*, nos incluye a nosotras mismas. Decidí recurrir al consejo de Feldenkrais (2005): concentrarme en un paso a paso para ser menos rápidas, menos vigorosas, menos elegantes. Siempre que me he hallado perdida, corriendo a través de una niebla torbellina, ha sido mi intuición quien me saca de allí. Es por eso que, como una necesidad intuitiva, realicé unos Ejercicios Espirituales durante la Semana Santa, viviendo ocho días en silencio con una comunidad de monjes benedictinos en El Rosal, Cundinamarca.

Hoy domingo, con pereza, arrastro al universo.
Si quiero descansar, debo desamarrarme del pasado
que es un inmenso milagro que ha cesado de vivir.
Si quiero descansar,
me sumergiré en este monumental presente del tamaño de millones de universos.
Esa es la conciencia, un instante que no tiene límites.

Despojo el territorio cerebral de palabras.
Todos mis músculos se contraen tratando de no pensar.
Descansar profundamente de mí mismo.

Jodorowski, 2023

Parar para volver a mí misma
Para reconectar con la vida
El silencio que da paso a lo esencial
Vaciar de mí misma
Resucitar

16 de Abril, 2023

A mi regreso, me di cuenta de que si bien podía racionalizar la necesidad de autorregularme, no tenía muy claro cómo hacerlo. Quise aplicar el método de inhibición de Alexander como el camino, pero me di cuenta de que es en sí mismo un mecanismo de autorregulación. Si la necesidad era aquietarme, la solución no era aquietarme físicamente. Se trataba de un aquietamiento integral. Primero necesitaba escarbar hacia mis adentros y comprender el por qué la tormentosa necesidad de moverme sin horizontes próximos ni lejanos.

Es así que la primera tarea, antes que autorregularme, antes que autogestionarme, e incluso antes que autopercibirme, era auto observarme. Nuevamente, escarbar en mis adentros para observar y contemplar con amor y paciencia todas aquellas ramitas y basuras metafísicas e inmateriales que tenían estancada el agua vital de mi alma y energía. Descubrí enfermas mis aguas y mi corazón. Allí estaba la nuez.

Los Ejercicios Espirituales los escribió San Ignacio de Loyola en el año 1500, y es impresionante cómo son aún aplicables a nuestra realidad. Leí la vida de éste santo y pude reconocerme en ella. San Ignacio comenzó siendo un soldado; un corazón forjado ambicioso, incapaz de conformarse con la mediocridad, y viviendo orgulloso de las exigencias y el honor. Reconocí en ambos modos de estar en la vida que no permiten error. Que no permiten descanso, quejas ni reclamos. Que no permiten dar pasos atrás ni decepcionar.

Insaciables. Siempre hambrientos, siempre insatisfechos, siempre insuficientes. La lucha por la perfección es inalcanzable para el ser humano, termina por agotarlo, y extinguirle el ánimo y la alegría. Es devastadora. Te vuelve envidiosa. Injusta. Amargada. Grosera. Cruel. Te aleja del mundo y de los demás. Condena a la soledad.

Un monje joven, Daniel, “justiciero de Dios”, después de enseñarme a cantar en compañía del imponente órgano, me permitió preguntar. Este corazón ambicioso no lograba comprender el por qué la decisión de vivir en el silencio en un monasterio como vocación, y su sabia respuesta me ayudó a comprenderme mejor: Hay cosas que suceden en nuestros adentros, comprensiones y conversaciones, que es mejor que permanezcan allí. Cuando hablamos, la palabra implica una operación de conceptualización, tanto de quien la emite como de quien la recibe, lo que termina por re-velar (volver a velar) lo que es muy claro en nuestro interior. Por eso el silencio. Porque es a través de nuestro modo de estar en el mundo que comunicamos lo que sucede adentro. Me dijo “¿por qué correr o querer demostrar? Aquel y aquella que permanecen en la quietud, en el silencio, en la tranquilidad, han entendido que dios les ama”.

¿Qué podría saber yo de dios? Comencé entonces, a través de los Ejercicios Espirituales a observar. Me atrevo hoy a decir que la entiendo como una amorosa energía que nos atraviesa a todas y todos, y a todo en el universo. He decidido creer que esa amorosa energía nos tiene a cada una y cada uno una misión y razón de estar, y que ésta se cumple a través de la libertad y el gozar, de todo corazón, de todos nuestros trabajos. Puede que no sepa darle nombre a aquello que busco, pero he decidido confiar en que aquello que busco también me busca a mí. Para mí, vivir con alegría y amor es la recompensa. La fatiga, la angustia, el vivir sin freno ¿para qué? ¿para qué arruinarse una misma? (Eclesiastés, 3)

Necesitaba desnudarme de la idea de mí misma.
Necesitaba reformar lo que creía inmutable.

Y entonces para mí se volvió cierto lo dicho por Eclesiastés; “Dios hizo perfecto al ser humano, pero éste se ha complicado la vida”.

Lo veo en el colibrí ligero.
En la flor redonda.
En el árbol melcochudo y largo.
En la pigmentación de las hojas.
En la alegría de los perros.
En el sonido de la risa del río.

Cuando me contemplé amada, sabiendo que los deseos del universo no se cumplen de la mano del miedo, ni del castigo, ni del sufrimiento, sino de la plenitud ¿a qué he de temer? ¿qué he de demostrar? Quien entiende esto, entiende que el mundo desde siempre le ha tenido un lugar que resuena con su alma, y vive desde la confianza.

Ahora que entiendo que los motivos de la vida son demasiado sencillos para la conciencia humana. Que estoy aquí como forjadora y herramienta para que todos los seres en equidad y diálogo nos acompañemos en nuestra estadía en la vida. Que la energía del universo que nos atraviesa es puro amor y belleza, que lo único que desea son corazones felices dados al propósito de vivir en comunión, plenitud y armonía, me declaro entonces, como Eclesiastés, en favor de la alegría.

(Bitácora Espiritual, 4 de abril 2023)

Esto no quiere decir que no haya momentos difíciles, o que esté mal sentir miedo o desconfianza, pero me permitió entender que es posible construirse hoy en día, en medio de mi contexto de ciudad

occidentalizada capitalista, una vida más plena. Más allá del aquietamiento, buscaba realmente sentirme feliz con mi vida. La quietud termina siendo un reflejo de ese vivir plenamente.

16 de Mayo, 2023

Este ha sido mi camino hacia la autorregulación. Para que mi accionar fuese más sano, fácil, placentero y fuerte debía empezar primero por la autoobservación para poder entender los motivos que me detenían para alcanzarla y permanecer consciente. Descubrí que tanto afán, deseos de reconocimiento e insatisfacción eran el resultado de vivir con miedo. Miedo a quedarme atrás, a no pertenecer, a no ser lo que imaginaba y deseaba. Miedo a no ser suficiente.

Una vez reconocido y abrazado este miedo, y transformado en confianza y amor, me encaminé, ahora sí, hacia la autorregulación. Dos herramientas que he estado intentando aplicar desde los Ejercicios Espirituales son la “oración” y la Pausa Ignaciana. He de decir que Ignacio de Loyola es un experto en somática, pues su “oración”, a la que prefiero llamar *contemplación*, consiste en encontrar a lo largo del día momentos para contemplar y contemplarnos (algo similar a la inhibición de Alexander (1932), basada en la idea de que toda acción es resultado directo de un pensamiento, cosa que está estrechamente conectada con la definición de Feldenkrais (1995) del Ser como unidad funcional inseparable de cuerpo y mente) con el fin de ser más conscientes de nuestras mociones y acciones.

La segunda herramienta (Pausa) consiste en dedicar rigurosa y juiciosamente quince minutos al final del día para hacer un recorrido consciente desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, con el fin de reconocer aquello que queremos seguir fortaleciendo, y aquello que debe ser modificado para caminar hacia el fin para el que cada quien siente que fue creada. Respecto a esto último, hay que ser cuidadosas con que, si bien vemos en otras y otros modos de estar en el mundo con los que resonamos, y es valioso reconocerlo, cada quién debe descubrir la propia misión y llamamiento. No se trata de imitar santos.

Conclusiones:

Durante el último mes he intentado poner en práctica éstos “Ejercicios”, como les llama San Ignacio, quien dice que ese vivir conscientemente es algo que se entrena como un deportista entrena su cuerpo. Para mí, ambas dimensiones van de la mano.

Me he dado cuenta de que es a través de pequeños cambios que toda la estructura se puede ver transformada, y me he puesto varias tareas que, si bien sencillas, han hecho que me sienta mucho más conectada y consciente. Desde alimentarme mejor, no dejar acumular las tareas rutinarias como lavar la loza, arreglar la ropa y la maleta antes de acostarme, y salir con tiempo, hasta aplicar la contemplación y la pausa. No ha sido fácil, pues implican un cambio de hábitos que me tomarán un tiempo. Es fácil volver a lo dañino. Es fácil bajar la guardia. Es fácil aplazar. Pero, así mismo, estamos siempre rodeadas de luces que nos guían a retomar el camino... solo falta parar un momento para escucharlas, y la determinación para seguir las.

Esta dificultad me ha hecho consciente de que el Ejercicio Somático ha de entrenarse sistémica e integralmente, en espíritu y cuerpo todos los días de la vida. Supongo que de eso se trata vivir en creación eterna... Permanecer consciente es un modo de estar en el mundo que requiere de esfuerzo, que te hace responsable de asumirme como persona, retroalimentando y reflexionando las decisiones que se toma. Confío en que la recompensa del conocerse es ser cada vez más libres. Incluso, aunque peque de utópica, más plenamente y con alegría.

Referentes:

- Alexander, F. (1932) *The Use of the Self*.
- Chul, Byung. (2010). *La sociedad del cansancio*.
- Feldenkrais, M. (1992). *La dificultad de ver lo obvio*.
- Feldenkrais, M. (2005). *La autoconciencia del cuerpo. El caso de Nora*.
- Feldenkrais, M. (1995). *El poder del yo*.
- Jodorowski, A. [@alejandrowski] (2023). Publicaciones, descripciones de fotografías[. Instagram. <https://www.instagram.com/alejandrowski/>
- La Biblia. (1983). *Dios Habla Hoy; Eclesiastés*.
- Loyola, I. (1520). *Ejercicios Espirituales*.