

## **REFLEXIÓN AUTOBIOGRÁFICA: DANZA, A.R.T.E Y VIDA**

**Trabajo de Fin de Grado de Psicología**

**Facultad de Psicología y Logopedia**

**Universidad de La Laguna**

**Alumna:** Ksenia Pavlyuchenkova Alexandrova

**Tutoras:** María del Carmen Muñoz de Bustillo Díaz, María Dolores García  
Hernández

**Curso académico:**

2019-2020

## RESUMEN

El presente trabajo constituye un proceso de indagación personal que pretende narrar las experiencias vividas durante la práctica de Indanza desde mi voz personal. A través de la autobiografía, me embarco en un proceso reflexivo en el que abordo una actualizada manera de estar en la vida. La idea inicial es la concepción de uno mismo como “nada”, permitiendo a partir de ahí abrirse al proceso ARTE (aceptación, rendición, transformación y evolución), y finalmente experimentar el “todo”, el bienestar y la plenitud. El trabajo lleva la intención de generar nuevos enfoques y conversaciones, llevando la atención a la emoción y a su corporeización, a la vivencia de la incertidumbre, encontrando dentro de ella una certeza, el amor. Presenta una canalización de la experiencia que repercute en una forma de estar en la psicología desde la incondicionalidad hacia el otro como base para el diálogo y que alienta a la automaestría.

Palabras clave: autobiografía, narrativa vital, indanza, comunalidad, psicología humanista, reflexividad.

## ABSTRACT

This writing constitutes a process of personal investigation that aims to narrate the experiences lived during the practice of indanza from my personal voice. Through the autobiography, I start a reflective process in which I present an updated way of being in psychology and in life. The initial idea is the conception of oneself as “nothing”, allowing from there to open up to the ART process (acceptance, surrender, transformation and evolution), and finally experience the “all”, well-being and fulfillment. The work is intended to generate new approaches and conversations, bringing attention to emotion and its embodiment as channelers of experience. This conducts to a way of conceiving psychology where the inconditionality towards the other is the basis for dialogue and also which encourages the self-maestry.

Key words: autobiography, life narrative, indanza, communality, humanistic psychology, reflexivity.

## **AGRADECIMIENTO**

Un profundo y sentido gracias para Mamen y Doli, mis tutoras académicas, pero también referentes en su manera de hacer psicología, y modelos a seguir como personas, bellas personas. Fueron mi colchón, mi brisa, mi aliento y motivación. Gracias.

## PRESENTACIÓN A ESTA AUTOBIOGRAFÍA

No soy nada. Así lo siento.

No sabía que llegaría a serlo, es lo bonito de abrirse a lo que venga y confiar en que será bueno. Tan solo decidí bailar los viernes de 11-13 en el aula 433, y coincidí con la vida como compañera de baile. La vida danzó conmigo, y la vida se hizo danza. Nos permitimos experimentar y descubrir. Así fue que descubrí la nada. ¡Estaba en mí! Y vaya gozadera, vaya liberación.

Desde hace tiempo he tenido la inquietud de narrar ese viaje a la nada, y sin embargo, lo he estado guardando bajo custodia, infiltrado en mis sentidos. Una experiencia que encontré en la autobiografía el formato idóneo para su expresión. Fue inspirador leer a María Luisa Rodríguez Moreno<sup>1</sup>, doctora en filosofía y ciencias de la educación, que en el texto “Edad adulta y espacio de escritura personal” (2014) define la autobiografía como el acto de reconstruir eventualmente el yo. La reconstrucción viene dada por la grafía, la escritura, que es la traducción a un soporte material de la propia identidad, *auto*, y su continuidad vital, *bio*, es decir, su recorrido. María Luisa cita a Philippe Lejeune<sup>2</sup>, que en 1996 define esta metodología como “relato retrospectivo en prosa que una persona real hace de su propia existencia, cuando pone el acento en su vida individual, en particular en la historia de su personalidad” (p. 5). La autobiografía es una narrativa en la que prima la sinceridad del autor consigo mismo, y para con el lector. No es una ficción, relata sucesos tal cual fueron experimentados.

La autobiografía surge de una necesidad de recapitulación vital. Es un proceso de maduración o cambio personal que se consagra en un escrito. Con ese prisma quisiera enfocar la siguiente investigación. Un prisma de indagación subjetiva personal, conociendo el punto de partida, pero sin conocer el final, que se irá

---

<sup>1</sup> María Luisa Rodríguez Moreno, catedrática emérita de la Universidad de Barcelona.

<sup>2</sup> Philippe Lejeune, profesor, escritor y ensayista francés, publica numerosos textos sobre la autobiografía, entre los que podemos destacar “*La práctica del diario personal*” (1996), “*Definir la autobiografía*” (2001), o “*El pacto autobiográfico*” (1975).

hilando a medida que vaya generando el documento. Si bien mi intención no es la de corroborar la certeza de las enseñanzas que me ha podido ofrecer mi experiencia, sino ofrecerlas a modo de reflexión, como posibilidad, y no como afirmación.

¡Qué reto tan grande el de poner palabras a emociones! Emociones que, desbordaron mi persona y me llevaron a una nueva manera de verme, y por consiguiente, de verlo todo. Si pudiera pedir un deseo para el siguiente escrito, sin duda es que sea un hilo entre corazones, una historia de emoción, una energía en movimiento. Allá voy... Vuelta al principio.

No soy nada.

Pero fui un NIE<sup>3</sup>, y también decidieron llamarme Nia. Primero me sonó a perro, aunque poco a poco me fui acostumbrando. Todos me confundían y decían "¿Mía?", a lo que yo incesantemente contestaba: "Tuya no, Nia, ¡que yo no soy de nadie!". El corrector de mi móvil no acepta Nia como palabra. Es más, llevo varios intentos de escribirlo bien e intuyo que seguirá siendo un error gramatical durante una larga temporada.

"Inteligente" e "independiente" se alzaron en voz alta con mis primeros pasos, aunque con los años fueron difuminados por "despistada" y "demasiado buena". Estas dos últimas las sigo llevando a escondidas para no quedar en demasiada evidencia.

Bueno, ya con el anterior párrafo podríamos hacer un perfil psicológico, ¿Verdad? Con decir cuatro adjetivos, es posible imaginar a una persona. En psicología de la personalidad estudiamos numerosos tests que pueden predecir la conducta de una persona o sus características. Incluso en psicología de la educación se puede definir el estilo de aprendizaje de alguien por su respuesta a ciertas preguntas. ¿O quizá es mucho más complejo?

---

<sup>3</sup> NIE, Número de Identidad de Extranjero, documento ofrecido a personas que no poseen la nacionalidad del país en el que residen.

Un personaje que conocí por aquel entonces fue el tiempo, un mandamás muy cuadrulado y preciso. Su mejor habilidad, establecer juicios de valor por doquier. Tomó posesión y se convirtió en regidor de lo que yo sería y dejaría de ser. Sus manecillas marcaron el inicio de la carrera de obstáculos que supondría cada uno de mis días. La meta no estaba nada clara, pero yo corría, y pasaba de las teclas a la raqueta, y de la raqueta a las letras, y así en bucle<sup>4</sup>.

A día de hoy creo firmemente que aquello era un circuito cerrado, y el letrero "SIN SALIDA" se hizo notar cuando fue demasiado tarde. De todas formas, nunca es demasiado tarde para empezar a ver.

Al principio bien, pero cuando la rutina vital se fue haciendo algo pesada, me armé de valor para pronunciar una primera queja. Ante esto, el tiempo, que es un mandamás muy exigente, me dijo con un tono frívolo y afilado: "Se le exige más, a quien más puede dar".Y no hubo más que hablar, la misión sería llevar al límite todas mis posibilidades.

Gracias a esa frase, la carrera al fin tuvo un propósito: demostrar, demostrar y demostrar. Decidí que mientras corría, haría de todo, y sería de todo, y así podría probar mi valía. Porque me lo exigen, porque lo puedo ofrecer, y porque no puedo defraudar.

Y fui tantas cosas...

Lo tenía claro, cuanto más abarcara, mejor. Pensaba que la carrera terminaría como un sueño al golpe de los 18 años. Que despertaría y de repente, ¡puf!, se deshace el hechizo, el tiempo ya está satisfecho con lo que hay y no pide más que respirar y sonreír. Tenía una libreta de cuentas titulada: "Años que me quedan para los 18" y llenaba sus hojas con los enunciados: "5 años, 5 años, 5 años..., 4 años, 4 años, 4 años..., 3 años, 3 años, 3 años..., 2 años..., 1 año...", y... ¡puf! No hay hechizo, no hay sueño, sólo una maratón sin salida, tan verdadera como una casa.

---

<sup>4</sup> Hago referencia a mi carrera como pianista en el Conservatorio, mi actividad deportiva de alto rendimiento, llegando a ser Subcampeona de España de squash, y mis estudios obligatorios, orientados a las ciencias sociales y letras.

Lo curioso es que, me fui haciendo experta en correr, saltando de un obstáculo a otro, de una tarea a otra, y con el tiempo siempre rigiendo mi quehacer. Tan experta, que fue imposible no caer en la tentación de añadir dos carreras universitarias a los hombros. Por un lado psicóloga, pero también pianista, por si acaso. Negocié mi decisión con el tiempo, “y profesora en los tiempos libres que te quedan” - me dijo.

Mis conocidos admiraban la maestría con la que era capaz de llevar la rutina, e incluso me asemejaban a Hermione<sup>5</sup>, de Harry Potter, cuando hacía girar un artilugio, y aparecía en el lugar que quisiera. Para ella fue una manera de asistir a varias clases a la vez. ¡Imaginaos lo que significa ser comparada con Hermione! Al fin conseguía que me dieran valor. Menos mal que, después de todo el esfuerzo, empezaba a ser alguien...

¡Y qué decir de las montañas! Desde luego que la carrera no iba a ser en llano; era una carrera con apasionantes altibajos, amores, amistades, viajes, alegrías, euforia y también discusiones, roturas desgarradoras, soledad y desolación. Vamos, una tragicomedia en toda regla. A cualquier dramaturgo le podría hacer de inspiración para una sátira del existencialismo vital “in extremis”.

Entre tanto drama, decidieron que "loca" era la mejor palabra para definirme. Ojo, lo digo en el mejor sentido que se le puede dar al vocablo... creo. Yo, como loca que era, decidí que mi misión sería entregarme a los demás. Casi como María Teresa de Calcuta, antes de informarme un poco y caer en la cuenta de que más que ayudar a los pobres Teresa hacia una campaña política para el Vaticano<sup>6</sup>. Vaya, me he quedado sin referente. En este caso, mejor volver a ser Hermione.

---

<sup>5</sup> Hermione Grenger, uno de los personajes principales de la saga de libros de J.K.Rowling, llevados también a la gran pantalla. Era muy estudiosa e inteligente, y siempre pretendía hacer multitud de actividades para obtener aprendizajes de las mismas.

<sup>6</sup> Madre Teresa de Calcuta, monja católica de origen albanés que fundó una congregación misionera en Calcuta, atendiendo a pobres, enfermos, huérfanos y moribundos. Fue beatificada como Santa, y obtuvo el Nobel de la Paz. Por otro lado, fue criticada por personas como Christopher Hitchens por su fundamentalismo religioso, malas prácticas hacia los enfermos que atendía, y su intención de visibilizarse internacionalmente así como de participar activamente en posturas políticas afines.

Volviendo a mi historia, el afán que tenía por ayudar a los demás no me permitió entregarme sin desintegrarme en cada persona que me pedía un pedacito de mí. La inquietud era cada vez más candente, ¿Quién soy?

La verdad, no encontraba respuesta...

Y después de esta pequeña reconstrucción de algunos de mis recuerdos, hemos llegado a la clase 433 del Conservatorio Superior de Música de Canarias, año 2018, allá por Octubre. Aquí está, psicóloga y pianista, profesora en el tiempo que queda, subcampeona de España de squash a los 16, chica, inteligente e independiente, despistada y demasiado buena, curiosa de espíritu, una loca aficionada al drama vital. Amante del arte, pinta y escribe. Amiga de sus amigos. Viajera aventurera. Corredora de maratones infinitas regidas por el señor tiempo, Nia. Olé.

### **CLASE 433: INDANZA**

Me dispongo a disfrutar de lo que fue mi primera sesión de Indanza, palabreja nueva para el vocabulario. Mi profesora, Mar<sup>7</sup>, descifró el juego de palabras que entramaba, "in", de interior, y "danza", que no es baile. Describiendo un poco más, es el movimiento, energía, emoción que nace del interior de la persona, mientras ésta danza sin un fin de belleza o estética. Al final baile y danza son palabras sinónimas, pero lo que se quiere remarcar en Indanza, es que los movimientos no están determinados, ni se hacen para "crear belleza", nacen de la conexión con la música y son libres. Los ingredientes para que se de la Indanza son, un espacio, un grupo humano, el guía o conductor, y la música.

Para mí, Mar ha pasado de ser profesora a ser mentora, e incluso más allá, un apoyo espiritual vital, y también puedo afirmar que lo vivido en el aula 433 fue muy bello. Sin embargo, por aquel entonces éramos pequeñas semillas que poco imaginaban al respecto.

---

<sup>7</sup> Mar Beltrán, musicóloga y profesora del Conservatorio Superior de Música de Canarias, propone ofrecer sus conocimientos en Indanza para llevar sesiones con aquellos estudiantes y profesores interesados en experimentarla. Una mujer inspiradora desde la primera clase que recibí de ella.

Llevaba en mi mochila muchas preguntas: ¿Quién soy? ¿Qué quiero ser? ¿Soy yo misma? ¿Soy feliz? ¿Qué es la felicidad? Y muchísimo miedo a responderlas: ¿Cuándo estás seguro de que la respuesta es correcta? ¿Y si me equivoco? Y si... Pero... Aunque... Bueno... Quizá... Tal vez...

Los interrogantes acompañaban mi día a día voraginoso. Vorágine es un remolino o mezcla de sentimientos intensos, una aglomeración confusa de cosas en movimiento. Yo la he personalizado, y defino vorágine como emociones con remolino de persona en movimiento.

Sobre todo había una pregunta que me molestaba bastante. ¿Por qué hago lo que hago? Me urgía mucho hallar la respuesta, la respuesta correcta; pretendiendo que después de encontrarla, se consagrara como llave de mi felicidad. La respuesta se reducía al "verdadero" o "falso", "acierto" o "error". Clásica y asfixiante dicotomía del bien y el mal, sin medias tintas, sin matices, no existen los "depende", lo importante al final es el aprobado o suspendido.

Cualquier proceso inherente a esas respuestas es puramente anecdótico. Quien aprueba consigue el preciado pase de entrada a la aceptación social. El suspenso lleva al sentimiento de "bicho raro" que tanto miedo da. Lo que no consideramos es que los bichos raros suelen ser los más bonitos y llamativos.

Con esta cargada mochila llego a mi primera sesión de Indanza. Nía haciendo de verdugo de sí misma y flagelándose por no saber ni caminar con cierta coordinación. Ya no hablemos de mirar a los ojos. ¡Y qué decir de dar una caricia! Fueron muchos retos los que asomaban por la ventana, desde luego valiosísimas oportunidades para crecer.

Antes de continuar, me gustaría tirar de otro hilo, y dar espacio para profundizar en lo que consiste la Indanza. Considero que así será más fácil compartir este relato y hacerme entender. Al final, Indanza es lo que sucede mientras se hacen ciertos ejercicios, que descritos podrían incluso parecer poco innovadores ya que beben de

la biodanza<sup>8</sup> y otras disciplinas. Sin embargo, es importante el enfoque y la intención que llevan. Indanza, acaba siendo todo eso que no se ve, pero que se siente. Eso que llamamos comunidad (común-unidad), amor (a-morte), emoción (energía en movimiento). Son juegos de palabras que he ido aprendiendo y me ayudan a explicarme. Dejo la intriga para retomarlos más adelante. Básicamente, vida. Vivir la vida, sentirnos vivos.

Indanza es un sistema creado por Jorge Santana<sup>9</sup>, una persona muy bella, desde el sentimiento más profundo de la palabra. Estudió fisioterapia, psicología y biodanza, y a partir de ahí buscó la manera de conectar cuerpo y mente con el corazón como canal.

Mar aprendió con Jorge la herramienta, y es ella quien hizo de facilitadora en las sesiones que tuve la suerte de vivir. Fue en el Conservatorio Superior de Música de Canarias (CSMC), en el aula 433, dónde danzamos las mañanas de los viernes<sup>10</sup>. Además de Mar, un grupo humano de 7-8 personas habitamos ese espacio y nos entregamos a la experiencia sin pretensión mayor que el permitirse ser. Sería imposible dejar de nombrar a algunos de ellos, Helena, Anabel, Silvia, Meriem, Nieves, Santi, Irene, Julio, Kaleb<sup>11</sup>. Mis hermanitos de la aventura, con los que el Conservatorio tuvo algo más de conversatorio y se convirtió en un espacio de apreciación vital.

---

<sup>8</sup> Biodanza, o *danza de la vida* es un sistema de desarrollo personal que utiliza música, movimiento y situaciones de encuentro en grupo para profundizar el autoconocimiento. Busca enlazar de forma holística el uno con sus emociones y su expresión.

<sup>9</sup> Jorge Santana Valentín, fisioterapeuta y psicólogo, escritor y cantautor. Creador del Sistema Indanza, y promotor de la incorporación del cuerpo y la sensorio-percepción en la intervención psicológica. Autor de libros como *Siento, luego existo* y canciones como *Tierra en gestación*.

<sup>10</sup> Mar Beltrán, tras compartir ciertas inquietudes con sus alumnos, respecto a la conciencia corporal y emocional de un músico en su trabajo, se decidió a ofrecer Indanza como actividad extraescolar del centro, abierta a quien tenga la curiosidad de participar. A día de hoy, ha finalizado su estudio *Sistema Indanza: estudio de caso en el Conservatorio Superior de Música de Canarias (sede Tenerife)* en el que constata la eficacia de la práctica de Indanza no sólo a nivel de autorregulación y conocimiento emocional, sino la conciencia corporal en la práctica musical, el ejercicio de la actividad de interpretación y la creación musical.

<sup>11</sup> Compañeros de clase del Conservatorio, todos estudiantes de música menos Julio, que es profesor en el mismo centro.

Una sesión de Indanza tiene dos partes, la ronda de palabra y la vivencia. En la primera, nos sentamos y compartimos la experiencia de la sesión pasada, y cómo nos hemos sentido a lo largo de la semana. Aquí lo más importante siempre es escuchar sin juzgar, como Mar nos decía, "cada uno es maestro de su experiencia".

La vivencia es cuando danzamos. Son propuestas que llevamos a cabo todos a la vez, a veces en solitario (que no es lo mismo que estar solo), y otras en pareja, o todo el grupo en sincronía. Depende del ejercicio. Mar nos da las directrices iniciales y una consigna. La consigna es la intención con la que nos propone danzar, es una manera de hacerlo o algún aspecto en el que concentrarse. Ella siempre hace una pequeña muestra de la música y el movimiento, y a partir de ahí... ¡A danzar todos! Y ojo, a pesar de llevar una intención y unos movimientos iniciales, la idea es que cada uno desarrolle su propia forma de danzar en esa propuesta, que experimente con movimientos nuevos y que escuche su cuerpo para fluir con lo que va sintiendo.

Lo primero, es establecer una conexión con la música. Sentirla en el cuerpo, su ritmo, y que el movimiento nazca de esa sensación interna. Sin haberlo provocado, uno se encuentra envuelto en su presencia, y comienza a comunicarse de otra manera, a través de otros sentidos.

Ahora sí, vuelvo al hilo inicial, mi primera experiencia de Indanza. ¡Ni por asomo sentía yo esa conexión, ese fluir, esa presencia y todo el "bla bla bla" que acabo de soltar! Mientras escribía me reía recordando que lo único que me preocupaba por aquel entonces era poder coordinar dos pasos seguidos sin sentirme un pato descarrilado.

Estaba inquieta, o mejor dicho, incómoda. Bueno, tal vez ambas cosas. Era una incomodidad curiosa, algo nuevo. "¡Pero si yo sé caminar, camino todos los días!", "¿Por qué me siento tan extraña?", me decía. El simple hecho de caminar conscientemente, es decir, de llevar la atención a los movimientos de los músculos, a su tono, a mi respiración, y además, buscar una comodidad en todo ello, de repente se convertía en mucho que abarcar. Y como añadido, poder sobrellevar la "discusión interna" conmigo misma, con millones de pensamientos que atravesaban

mi mente como flashes. Que si me están mirando, que si me da vergüenza, que si no sé caminar, que si no me sale ... después aprendí la palabra correcta para catalogar eso, es ruido mental. Utilidad cero, incomodidad diez.

Mi primer reto, bajar el volumen de ese ruido, mutearlo hasta el punto de que se difumine en la música y en el movimiento. Que sólo quede eso, cuerpo presente. Y es un reto muy paradójico. Porque el ruido se deja de escuchar cuando se le permite sonar. Es decir, si nos enfocamos en apagarlo, no lo conseguiremos. Pero si le dejamos estar y no lo juzgamos, le damos la oportunidad de irse. ¿Como lo ven, fácil?

Danzar en pareja fue otro desafío. Las reglas del juego transformaron por completo mi concepto de "baile a dos". Si la consigna fuese esa a la que estamos acostumbrados en las discotecas, que en mi caso es "poner en práctica los pasos de baile que dominamos y añadir una cara de diversión", la zona de confort estaría asegurada, sin peligro, con la máscara bien atada al rostro. Sin embargo, si la consigna invita a generar un nuevo movimiento conjunto, que no está impuesto por nadie, sino que nace de ambos danzantes como un fluir sincrónico, la cosa cambia. No hay control, no hay máscara. Y más aún si la consigna invita a mirar a los ojos de nuestro compañero de danza.

Curiosa cosa esa de mirar a los ojos. Se dice que son el reflejo del alma. ¿Demasiado sentimental? Lo que sí es seguro, es que la mirada habla, y comunica verdades inimaginables. Hay personas que se ríen a carcajadas, pero hasta que no se les arrugue esa piel lateral ocular, no podemos afirmar que la sonrisa sea sincera. En otras palabras, si sonríes con la boca, pero no con los ojos, probablemente en tu interior no hizo tanta gracia. Una mirada comunica, sí, pero una mirada también revela, y como si de una señal de radio se tratase, no sólo da señales de la persona a la que miramos, sino también de nosotros mismos. Es como un efecto rebote, o un efecto espejo: "Cuando miro a los ojos del otro, es cuando empiezo a tener noticias de mí mismo", frase de Jorge que fue para mí un regalo.

En la adolescencia, dos objetos que me opacaban en demasía fueron las fotos y los espejos. Hablar de mirar a los ojos me hizo recordarlo. Estos objetos en sí no tienen nada de maligno. Son inocentes reflejos de uno mismo. El problema llega cuando ese reflejo se toma como identificación de lo que uno es. "Lo que vemos en el espejo es todo aquello que nos sobra". ¿Qué pasa cuando a cada momento nos miramos al espejo para "ver cómo estamos hoy"? ¿Qué pasa cuando nos dedicamos a repetir y repetir fotografías para encontrar la "mejor versión de nosotros"? Es muy fácil vernos desde un reflejo externo. Pero tiene el peligro de perdernos en una pequeña porción de lo que somos. Un día, decidí que ya no habría un espejo en mi cuarto, y también decidí dejar de usar mi imagen para "mejorarme". Ahora, me despierto por las mañanas y me respiro, y luego busco combinaciones de ropa que no estoy segura de si son las más acertadas. ¿Y qué más da si a mí me gusta?

En mi experiencia, cuando miraba a los ojos a otra persona, me sentía a mí misma, de distintas maneras, y con muchas emociones, pero me sentía desde dentro, y no como un reflejo. Es complicado de explicar. Mi recomendación, perderse en una mirada puede ser un gran descubrimiento. Y en última instancia, mirar a alguien a los ojos, conlleva aceptar la propia vulnerabilidad, porque... dicen que los ojos son el reflejo del alma y yo me pregunto, ¿qué pasaría si permitimos que nos vean el alma? Una potente conexión, desde luego.

Con la palabra vulnerabilidad se puede escribir un ensayo íntegro dedicado a desentrañarla. Mi pequeño apunte hacia toda su complejidad, es aportar otra palabra, que en mi opinión es sinónimo de vulnerable, y que no se contempla en el discurso habitual. Ese discurso que habla de que no se pueden mostrar las debilidades, y que ser vulnerable nos hace ser menos válidos. Ante esto, ofrezco como sinónimo de vulnerable, la palabra "humano". No puede ser negativo el encontrarse con humanidad dentro de uno mismo. Acoger la propia vulnerabilidad es la metáfora de darse un abrazo y decirse a sí mismo: "está bien", "eres humano", "eres emociones y sentimientos". Acoger la propia vulnerabilidad significa ponernos a tiro, y lo que venga, que venga, y eso nos hace fuertes a invencibles. Básicamente porque ya no hay nada que vencer, ya no hay lucha por alcanzar un estándar impuesto y artificial.

Fueron muchas las experiencias que pude encarnar a lo largo de las sesiones. Es curioso como un simple ejercicio puede hacerse reflejo de una metáfora de vida, de una filosofía, de una manera de estar. Y como, al haberlo sentido y expresado con el cuerpo, queda en la memoria de sus células. Desde finales del siglo pasado se usa la palabreja “embodiment”, que viene a significar algo similar, la “corporeización” de un conocimiento, o de una idea. Por ejemplo, Pfeifer y Scheier (2001)<sup>12</sup> argumentan que “la inteligencia no puede existir únicamente en la forma de un algoritmo abstracto, sino que requiere una instancia física, un cuerpo”. Desde entonces, en muchas ramas de la psicología se ha hablado de “cognición corporeizada”, la habilidad de experimentar ciertos conceptos en el propio cuerpo, llevándolos así al sustrato material del que estamos compuestos, y finalmente a la práctica del día a día.

Una metáfora que llevo en el bolsillo y últimamente recuerdo mucho, es la "Metáfora del Juicio". Resulta muy fácil encarnar el papel de una profesión de la que poco se sabe. Y quizá sea por mi abuela abogada, que la escena de un juicio ha formado parte de mi trayectoria. Me atrevo incluso a afirmar que el juicio en ciertos momentos dejaba de ser escena, para absorber toda mi perspectiva de la vida. Y claro, puestos en acción, se adopta el papel que toca, interiorizándolo como si formase parte de uno mismo. He sido jueza dictaminadora, he sido público contemplativo, he sido fiscal acusadora, he sido abogada defensora y también jurado opinador. He sido víctima, y por supuesto, he sido acusada. Yo creo que eso del "juicio final" y los métodos de refuerzo y castigo de la conducta al final dejan mella. La persona acusada, puede terminar siendo culpable, y en ese caso habrá que ver cómo exime sus pecados, cómo cumple condena para compensar los males infligidos.

---

<sup>12</sup> Rolf Pfeifer y Christian Scheier publican en 2001 el libro “*Understanding intelligence*”, hablan de una nueva concepción del estudio del comportamiento, basada en la inteligencia y denominada ciencia cognitiva corporeizada (embodied cognitive science). Resulta imposible para ellos separar el clásico concepto del procesamiento de información de su proceso de implementación en un plano físico, es decir, de su corporeización. Otro libro de interés es “*How the Body Shapes The way we think*”, también de Pfeifer.

Pues bien, la metáfora del juicio la llevo en el bolsillo para recordarme a mí misma que no he estado en la corte en mi vida, y que no voy a tratar de recrearla en ella. Que juzgar, culpar, acusar, victimizar, ya no son mi competencia, y de hecho, nunca lo fueron. Y que "el bien y el mal" ya no son mi unidad de medida, ya no son el barómetro que voy a usar para dar respuesta a mis preguntas.

Sigue siendo todo un proceso creativo, porque, ya ven, si se cae el escenario, ¿Cómo seguimos con la obra? Buscando nuevos decorados, me imagino. Por ahora, lo que tengo claro es que la escena del juicio me dirige hacia personajes que ya no quiero adoptar.

Para las sesiones de indanza, esto significó dejar de cuestionarme mi estado y mi manera de hacer las cosas. Darme un respiro y, si no estaba concentrada, si me sentía algo nerviosa, si no me coordinaba, y un largo etcétera de aspectos a juzgar, lo dejaba ser y lo tomaba como parte del camino, un aspecto con el que convivir, estar bien y estar en paz.

#### **CUATRO FASES: LA INDANZA QUE VIVÍ Y A DÓNDE ME LLEVÓ**

Y fueron avanzando mis pasitos y aventuras. En ciertos momentos que considero catárticos, escribía. De ahí salieron las "4 fases", nombre que les di a posteriori. Son escritos que me gustaría compartir, porque además de que puedan reflejar muchos de mis aprendizajes, fueron escritos desde la sinceridad, desde la humildad y la contemplación de mí misma como un yo vibrante, vivo. Se las regalo, las "4 fases de Nia":

## El pez que se hizo consciente de su pecera. Fase 1 "Aceptación"

Quiero conducir lento  
Quiero que cada una de mis extremidades fluya en sintonía:

Pedal  
Cambio  
Giro de volante

Quiero danzar mientras transito por los caminos de la vida  
Quiero deslizarme entre los espacios  
Entre el aire, el sol, la lluvia y la existencia

Quiero sentir cada segundo como eterno y múltiple  
estando en él  
sumergiéndome en él  
formando parte de él  
y de su creación  
Presente

No allí, no desde allá, y hacia acá...

AQUI  
AHORA  
SOY  
VIVO

Poema de aceptación,  
el pez que se hizo consciente de su pecera.

Autora, Nia

Fase 1 fue la primera "pausa de vida" que tuve desde hacía muchos frenéticos años. Era como toparse por sorpresa con un muro impenetrable. Así, de pronto, de repente, un tremendo frenazo que derrapa y deja huella en el camino. El muro me dijo: "Ey, tú, ¿a dónde vas?" con un tono irónico, un tono que cuestiona mis

creencias acerca de lo que soy. La pregunta ¿a dónde vas? es una expresión que suelo usar bastante con otras personas para hacer la gracia y también para herir un poco su ego. Curiosamente, en ese momento me vino de vuelta.

Ante el suceso, todas las pesadas preguntas que tenía guardadas en mi mochila, me salpicaban en la cara. Y yo, parada, pasmada, estancada, no podía dar un paso, dar ninguna respuesta. De nuevo, no me encontraba. Así surge ese "quiero" con el que empiezo cada párrafo. Es un deseo, una voluntad, una necesidad que ya no podía acallar.

Doy comienzo a los deseos, con el rotundo enunciado: "quiero conducir lento". Cierto es que muchos jóvenes fardan de su conducción temeraria, y la intención de conducir a una velocidad reducida suena provocador, pero quise darle un sentido más simbólico. Si les contase mis hazañas diarias acompañada durante horas de mi carromato rojo<sup>13</sup>, se entendía mejor. Paso muchísimo tiempo en el coche, atravesando el tráfico de la ciudad, el tráfico de la autopista y el tráfico de mis pensamientos para poder llegar a tiempo, comer un sándwich y trabajar hasta la noche. La conducción es por tanto, un ejemplo de los "corre -corre" que impulsan mi rutina.

Un hombre dio la vuelta al mundo en bicicleta. Cuando le preguntaron por qué no lo hizo en coche o en tren, o quizá en avión, respondió que esos vehículos transportaban el cuerpo de las personas a tal velocidad, que la conciencia del cambio de ubicación llegaba más tarde. Es interesante, porque según él, llega antes el cuerpo que la persona en sí, llamémosla conciencia, alma, ser...

En mi caso es la conducción, pero creo que se puede representar con cualquier acción. Lo que importa más que el continente es el contenido, vacío de presencia real, y lleno de emociones o pensamientos del antes o del después. Eso que nos decían los profesores de "estás en todo menos en lo que tienes que estar", solo que

---

<sup>13</sup> Carromato rojo, Renault Clío que se asemeja a una antigüedad por todo el uso que se le ha dado. Regalo con el que me obsequió una amiga de mi madre. "Toma, para que lo uses y lo rompas", me dijo.

ya no es que "tenga que estar", sino que he "decidido estar", y entonces me pregunto: ¿Por qué no estoy?

Reincido; si he decidido estar así y aquí, ¿Por qué no estoy?

En Fase 1 menciono la sintonía (igualdad de frecuencia), parecida a sincronía (coincidencia de hechos que van al mismo ritmo) o sinergia (acción conjunta para realizar una función), y lo relaciono con el uso del pedal, cambio y giro de volante. Estaba cansada de ir a trompicones, dando acelerones, haciendo malabares y volteretas mortales, todas a destiempo, para llegar a algo que ni siquiera tenía claro qué era. Mi deseo albergaba que cada paso, cada movimiento fuera sutil y armonioso; que cada acción se convirtiera en ritual, en proceso sagrado, en una ceremonia valiosa y especial. Quería ser consciente de mí misma en el proceso de la vida, y no zarandearme de un sitio al otro sin darme cuenta.

Más adelante en el poema escribo que "quiero danzar", aludiendo así al disfrute, al gozo que puede generar el ahora. Buscaba el gozo del trayecto, independiente al gozo de la meta que se centra más en el resultado que en el tránsito. Somos proceso constante, no somos resultado. Ken Gergen<sup>14</sup> en 2015 habla de la importancia de estar presentes en el momento, y que el proceso es la manera de llevarlo a cabo.

Y la palabra "deslizarme" invita a dejar de sufrir, a hacerlo fácil, placentero, disfrutón. ¡Basta ya del argumento que nos hace pensar que el único medio para vivir es el sacrificio y el sufrimiento! ¡Qué gran error, y cómo de interiorizado en las entrañas lo tenemos! La vida es una y es disfrute, y esto no depende de nada externo, sino de uno mismo. ¿Cuánta gente se zambulle en un proyecto desde el disfrute y el amor por lo que hace? Si no hay gusto ni disfrute, es una señal. Quizá no sea el camino o quizá el vehículo no es el más idóneo.

---

<sup>14</sup> Kenneth Gergen, psicólogo social americano, una de las voces más conocidas del construccionismo social. Desarrolló una visión propia del conocimiento socialmente construido. Según Gergen, todo conocimiento humano se genera dentro de las relaciones, a partir de las cuales los seres humanos generamos nuestras concepciones de lo que es real, racional y bueno. También desafió la presunción de un yo unificado o coherente.

En la tercera estrofa otorgo mención al tiempo, aquel exigente mandamás. Hablo con el tiempo y le digo que ya no quiero regirme por él, ni estar supeditada a lo que dicte, sino diluirme en cada segundo, y que cada segundo se diluya conmigo. Quiero crear tiempo. Lo digo muy en serio, se puede. Por ejemplo, esas conversaciones que se pasan volando, y sin haberlo previsto, ya se ha hecho de noche. Es crear tiempo, que pasa a ser un compañero del sentir del momento, y no un condicionante. Eso es lo que llamo "presencia", estar presente en el momento; habitar el cuerpo, el espacio y el tiempo. El presente es un regalo, la palabra misma lo dice.

Y un regalo ha sido para mí recordar todas estas enseñanzas. Recordar viene de "recordis", volver a pasar las enseñanzas por el corazón<sup>15</sup>. Me paso mucho tiempo soñando, dormida y a la vez también despierta, generando parajes irreales, que no existen. Los sueños más potentes son el pasado y el futuro. Son dos fantasmas que nublan la realidad. Y cuando la realidad te lanza un muro, por ejemplo una pandemia, aprovecho para relacionarlo con la actualidad mundial, y es que ya llevo 20 días de cuarentena por el COVID-19, y me doy cuenta de que lo que tenía planeado ya no es, lo que fui ya pasó, y ... ¿Ahora qué? La sociedad en casa, sin más realidad que la presente. Ojalá, en situaciones así, poder caerse bien a uno mismo...

Fase 1 fue drástica. Como el pez que vive en una pecera, y de repente se hace consciente de la pecera en la que habita. Empecé a ver cosas que antes pasaba por alto y veía como si de la normalidad más normal se tratase. Ahora me pregunto, ¿Quién dicta qué se considera lo normal?

Vivo en una pecera. Ante esto, mi deseo: si voy a conducir, quiero conducir lento.

---

<sup>15</sup> Recordis, término empleado por Eduardo Galeano, periodista y escritor uruguayo, en su libro *"El libro de los abrazos"*.

## La belleza. Fase 2: “Rendición”

Poco a poco, el pecho se fue abriendo y los ojos se humedecieron  
Poco a poco, empecé a ser consciente de que respiro, y aún más, gozosa de ello

Cada respiro se hizo único, especial, maravilloso, bello...

Y de repente sucede lo más inesperado: se derrama por todas las células de mi cuerpo el agradecimiento, todos mis poros respiran felicidad, y todos mis sentidos procuran captar esa emoción para guardarla en eso que llaman patata pero que ahora mismo yo siento más como una esponja palpitante y afortunada

Me veo dando gracias a cada persona que me dedica una mirada, un abrazo o una conversación. Tan orgullosa de ver cómo los demás crecen y florecen...

Ahora mismo estoy dando gracias hasta al pajarillo que ha atravesado mi mirada, al sol y al universo por este regalo que es la vida.

He empezado a vivir,  
Y no me reconozco

He calmado mi mirar, y he empezado a ver.

Poema de rendición,  
La belleza.  
Autora, Nia

Curiosamente, Fase 2 la escribí después de un trayecto en coche. Un trayecto desde luego lento y placentero. Y presente, muy presente. El recuerdo de ese pajarillo sobre el que escribo al final aún lo tengo grabado, y muy nítido. Los colores parecían estar vivos, brillaban, tenían una intensidad abrumadora. El aire, fresco, también vivo, entraba por la ventanilla y me acariciaba. Sonaba música en el coche, alguna pieza de bossa-nova. Y como culminación, ese inocente pajarillo atraviesa mi panorámica.

Estaba conectada con todo, éramos uno. Sensación muy extraña para mí. Por eso escribí la frase: "no me reconozco". Lo extraño es que no hubo causa tangible que me hubiera animado. Ni siquiera estaba animada, más bien estaba en paz. Fue así, salió de la nada, incluso me atrevería a decir que de mi interior. Era una sensación de bendición, me sentía colmada, sin hacer alusión a nada religioso, sentía plenitud. Sin causa, sin más.

Suena cursi, lo sé, pero qué le voy a hacer. Así fue, así lo siento y fue realmente maravilloso. Fue de esos estados que sólo pueden surgir sin buscarlos, sin pretenderlos, sin controlarlos ni condicionarlos.

En primer lugar, fui aire, fui un respiro de vida, como inhalarla. Y escribí: "el pecho se fue abriendo". En segundo lugar, fui agua, "los ojos se humedecieron", eran cascadas de emoción, como ráfagas, bondadosas, cariñosas, dichosas.

Y al fin, la belleza.

Resulta que la belleza puede ser un sentido que habita en el interior de las personas y nada tiene que ver con la plancha de pelo o el color de las uñas. La belleza, experimentada como conexión trascendental con la vida. Es que es muy fuerte, ¿verdad? No sé si conocen a Luis Eduardo Aute cuando canta "la belleza... la belleza... la belleza..."<sup>16</sup>, lo repite a modo de mantra sublime, una canción que les recomiendo. A lo largo de las estrofas habla de guerra, ambición y escaleras que escalar, pero en el estribillo se para el tiempo, entra en otra sintonía, en una burbuja que materializa esa preciosa sensación.

Tras la belleza vino su natural compañero, el agradecimiento. No me había dado cuenta de todo lo que existía a mi alrededor, todo lo que me gustaría agradecer. Y no era el habitual gracias, tan prototípico y vacío como el "¿qué tal?" que acompaña a los saludos. No era un "hay que decir gracias", sino un agradecimiento

---

<sup>16</sup> La Belleza, canción compuesta por el músico, cineasta, escultor, pintor y poeta español Luis Eduardo Aute en el año 1989. Su belleza quedará con nosotros a pesar de su ausencia. Falleció en los días de realización de este trabajo.

absolutamente sentido. Un gracias incondicional, dichoso, proveniente del que nada merece y resulta que dispone de un maravilloso regalo, un maravilloso presente.

Todo era perfecto, cada persona que pasaba a mi lado irradiaba esa belleza. Sin razón, eran perfectos porque simplemente eran.

Es curioso cómo, después de 22 años de vida, afirmo que sólo en momentos puntuales me he sentido viva de verdad. Lo otro no sé si llamarlo "viva de mentira". Esa cuestión quedará en enigma. ¿Será que nos sentimos vivos en aquellos momentos que después recordamos? Porque fuimos conscientes, presentes, habitantes de nosotros mismos. Por eso escribí: "he empezado a vivir", como un momento de despertar de un limbo que no recuerdo.

Y aquí llega la gran frase, que fue como una revelación, que dio sentido a todo el abrumamiento que sentía. "He calmado mi mirar, y he empezado a ver". Vaya vaya... ¿Y ésto qué significa? ¿Todo depende de los ojos con los que se mire? Y es verdad. Incluso cada ojo puede mirar de mil maneras. Se puede mirar de tantas formas, con tantos filtros , que se acaban viendo mundos diferentes.

Mi mirada suele ser bastante analizadora, con la constante pretensión de ver algo, de encontrar algo, la búsqueda incesante. Como cuando un investigador sesga la información que revisa porque quiere confirmar su hipótesis sobre un asunto, asfixiando todo un universo de posibles matices, y sobre todo, la sorpresa de contemplar algo imprevisto. La primera parte de la frase, "he calmado mi mirar", se refiere a ese mirar sin buscar nada, la mirada lenta (como conducir lento), la mirada inocente, desde la paz y la apertura a lo que venga. Y de repente "he empezado a ver", la segunda mitad del enunciado es como permitirse a sí mismo lo que venga, como sea.

¿Donde ponemos la atención? ¿Con qué intención miramos? Dónde esté la atención y la intención, allí nacerá lo que vamos a recibir. Puse mi atención en la belleza de la vida, con la intención de quererla y respirarla.

Poco después aprendí una palabreja que me resonó con esta vivencia. Fue el vocablo abundancia. Yo la tenía definida como "poseer muchas cosas de valor", dependiendo del valor que le demos a cada cosa, pues será distinto para cada uno. Quizá sería tener mucho dinero, un trabajo que cumpla todos los requisitos, o quizá tener muchos amigos que te quieran. Pero claro... ¿Qué pasa con el rico que no se siente feliz? vamos a llamarlo Pepe. Pepe tiene mucho dinero, el trabajo de sus sueños, una familia y unos amigos que le quieren mucho. ¿Qué pasa si no se siente feliz? Estamos perdidos, digo yo.

Me ha venido a la mente mi viaje a África<sup>17</sup>. Mis esquemas quedaron hechos pedazos al ver personas que literalmente no tienen nada, y sin embargo irradiaban felicidad. Desde luego, eran mucho más felices que Pepe. Y lo digo en serio, aquellas sonrisas pocas veces me las cruzo en mi día a día del primer mundo. Vi hospitalidad y amor, vi bondad y sencillez como en ninguna otra parte. ¿Por qué?

Yo creo que es por la abundancia. La abundancia, igual que la belleza, es un sentido; es una sensación interna que no depende de otra cosa que de uno mismo, y de la relación que establece con su entorno.

Aquel día que escribí la Fase 2 me sentí muy abundante, sin ninguna causa. Lo compartía con todo aquel que se me acercara, lo compartía incluso con los árboles, las flores y los arbustos que asomaban por la escuela de música. Ciertamente no había nada que no hubiera visto antes, lo que cambió fueron los ojos con los que lo miraba. Calmé mi mirar y empecé a ver.

---

<sup>17</sup> Praia, Cabo Verde, fue en 2017; y Dakar, Senegal en 2018. Dos viajes inolvidables en los que pude participar con centros infantiles, colegios, el proyecto de mujeres Redi Borvoleta, y un centro de menores.

### El miedo deja paso a la libertad. Fase 3: "Transformación"

Expansionándome en todo lo que me llega  
 Y en todo el que me lleva  
 Creando caminar a cada paso  
 Haciendo arte del andar  
 Rugiendo y remando mar,  
 cantar de vida, vuela  
 Me reboza la nevera de lo poco que necesito  
 para levitar en esta danza  
 Expansionándome en todas las aceras que revientan y vuelven a ser selvas libres  
 Salvando el flujo del espíritu  
 Que ya es, inspiración grandiosa de presentes constelaciones y amores  
 Mantra, efímero chispazo del ahora  
 Desafía la gravedad y seamos putamente  
 Infinitos

Poema de transformación,  
 El miedo deja paso a la libertad.  
 Autora, Nia

Fase 3 fue empoderamiento puro. Sentía una fuerza interior única. El poema fue resultado de una noche de miércoles. Me había atrevido a cantar una canción propia en un micro abierto. Me atreví a compartir algo íntimo y personal.

Al principio hablo de "todo lo que me llega" y "todo el que me lleva". No hay control, no hay necesidad de delimitar o determinar, sólo de recibir con brazos abiertos. Como nos decía Mar: "sea lo que sea que venga, está bien", "para algo servirá". Me alegro de tener personas a mi alrededor que me digan que "no pasa nada", que "todo está bien". Pero ese día no necesitaba que nadie me lo dijera, yo ya lo sentía. Y en ese "llegar" y "llevar" surge la palabra "expansionándome", como una recreación de ese ir y venir, tomándolo como regalo espiritual. Una expansión es una apertura, pero al usarlo como verbo, lo remarco como una acción nacida en mí, un evento interior. Es una nueva manera de experimentar; en expansión, y lo que

llegue estará bien. Esas dos frases me vuelven a inspirar la palabra presencia, nuevamente el aquí y el ahora. Ayer estuve dando vueltas sobre lo escrito acerca del pasado y del futuro, y me di cuenta de que el momento presente no se puede pensar, solo se puede sentir. Porque cuando pensamos acerca del presente, éste ya forma parte del pasado, ya fue, ya no existe. El presente sólo se puede sentir. Y de ahí el "siento, luego existo" de Jorge Santana, rompiendo con el paradigma de Descartes<sup>18</sup>, y queriendo acentuar que el pensamiento está en el mundo de las ideas, importantísimo también; pero el sentir, el sentimiento, la emoción, que es el mundo tangible, es también indispensable. Jorge nos decía que la emoción, el "corazón" es el canal que conecta el pensamiento con la acción. El corazón es el cauce que lleva el río... ¿El río de la vida?

Continuando con Fase 3, escribo que voy "creando caminar a cada paso" y "haciendo arte del andar". Me parece precioso, me ha recordado automáticamente aquella carrera, la maratón infinita con la que introducía este trabajo, y me ha generado una nueva metáfora. La metáfora del paseo. Así de fácil. ¿Y por qué me cuesta tanto pasear? Me autorespondo: porque no hay meta, el rumbo se decide en el proceso. Es más, casi siempre, lo que se decide en un paseo es la dirección: "vamos hacia allí", pero no la meta. Hay algo que nos llama la intuición, y vamos descubriendo cosas que nos llegan y que nos llevan. Ninguna está prevista. El paseo se da con la intención de vivir su proceso, no con la intención de acabarlo o de llegar hacia algún sitio. Desde que hay una pretensión de terminarlo o ver algo en concreto, el paseo pierde toda su magia.

La frase "haciendo arte del andar" me transmite mucho, por la palabra arte, que viene a ser la expresión de uno mismo. He tropezado con personas que, al preguntarles por el arte, responden que su vida entera es arte: despertar por las mañanas es arte, lavarse los dientes es arte, tomar un café es arte, conducir es arte, conversar es arte. Son todo procesos artísticos porque son todo procesos de expresión de uno mismo. Creamos en cada proceso. Nos creamos a nosotros

---

<sup>18</sup> René Descartes, filósofo, matemático y físico francés del siglo XVII, que ofreció su paradigma "*pienso, luego existo*" como legado para la humanidad.

mismos. Si concebimos el proceso de la vida como un arte, todo cobra un sentido distinto, un sentir elevado, consciente.

Cuando escribí "rugiendo y remando mar", "cantar de vida, vuela", me sentía con la posibilidad de serlo todo. No era creer en que puedo conseguir lo que me proponga, no. Era un sentir, un sentir de fuerza que se expande; como si yo fuese todo lo necesario y lo que pretendía era expandir ese canto, ese vuelo. Aquí llega mi frase favorita: "me reboza la nevera de lo poco que necesito" que en mi opinión es la definición perfecta del mencionado sentido de abundancia. Es una sensación rebosante, a pesar de que no hubiera causa aparente, a pesar de no tener "nada" ni ser "nada".

Las palabras "vuela", "cantar", "levitar" y "danza" vuelven a aludir a "la vida como arte", y también a la vida efímera, despojada de ataduras, remordimientos, ruido, opresiones y estancamientos. La vida que es bella, es sutil y es fugaz. Lo siguiente que ocurre son "todas las aceras que revientan y vuelven a ser selvas libres". Llegó el pez que rompió la pecera, salvando el flujo del espíritu. El estanque se hizo río, que va al mar.

Hacia el final de Fase 3 llega un punto de inflexión. Y de reflexión. Viene con el enunciado "que ya es". Por una parte, entiendo a lo que me quise referir, a que todos ya somos, es decir, no debemos proyectarnos en el futuro, sino en lo que somos ahora, porque reitero; ya somos. Pero, a la vez entiendo al ser como un continuo movimiento, sin ser estático, sino un "llegar a ser", móvil, dinámico, lleno de posibilidades. A partir de aquí entendí algo más; la necesidad de romper con las dicotomías. Esos blancos y negros, esos aciertos o errores, esos correctos o incorrectos. Entendí que somos perfectos ahora, y a la vez somos un sinfín de posibilidades. Ahí está la expansión, ahí está la trascendencia, en la ruptura de la visión dual. No es el péndulo felicidad-infelicidad, es la dicha pura, que no entiende de doblegaciones, simplemente es.

Quiero hacer una aclaración sobre la palabra "pu(...)mente". Sé que es malsonante, y tuve controversia en si dejarla así o hacer algún arreglo. Finalmente he decidido que tiene mayor valor en su versión original, que fue como lo viví en el momento, y

prefiero dejarlo así. Por otro lado, le da un toque de rebeldía que no me desagrade del todo.

Si tuviera que resumir la Fase 3, definitivamente aportaría la idea de que no hay miedo. De ahí surge la frase: "desafía la gravedad", gravedad entendida como ley que nos ata, y el desafío como impulsor de valentía, despojarse de lo cómodo, confortable y seguro. Una vez leí: "¿De cuánta libertad debes prescindir para obtener seguridad?" Es una cuestión que he llevado conmigo, y conocí a un hombre Vladimir<sup>19</sup>, que me enseñó su visión al respecto.

Vladimir es un hombre extraño, porque no cumple los cánones que establecen lo que es normal y lo que no. Delgaducho, ojos azules de mirada profunda. Un día me dice:

“- Coge este cuchillo. ¿Cómo te sientes?

- La verdad es que no me gusta nada la sensación- respondí.

- Pues piensa en todas las personas que llevan consigo armas, cuchillos e incluso pistolas. ¿Para que? - me preguntó.

- No lo sé, para protegerse me imagino - dije.

- Porque se sienten seguros - afirmó - pero es sólo una ilusión. En cualquier momento les puede caer un meteorito y su cuchillo no servirá de nada. Lo que realmente sucede es que renuncian a su libertad en pos de la seguridad.”

Ahora comprendo un poco más lo que me quería transmitir Vladimir, y añado: la libertad es la capacidad, o el poder, de pasear a pecho abierto, confiando en que, venga lo que venga, todo estará bien. Eso, desde mi opinión, es ser libre.

Cuando a Viktor Frankl, sobreviviente de un campo de concentración nazi, le preguntan si somos libres, él respondió que no. Dijo que estamos completamente determinados por las circunstancias. Pero añadió: "lo que sí tenemos todos es la

---

<sup>19</sup> Vladimir Klaimann, alemán, estudió empresariales e ingeniería, para posteriormente decidir que no es su camino de vida y dedicarse a viajar buscando un lugar de paz donde poder instalarse.

libertad última". La definió como el poder de decidir cómo tomarnos las cosas por las que estamos determinados.

Les comparto cuatro frases que acaban de surgir de esta reflexión:

“Deja de buscar, y empieza a encontrar.

Deja de esperar, y empieza a ser.

Deja de pretender, y empieza a agradecer.

Deja de soñar, y empieza a vivir.”

Sigo hilando. Son cada vez más las sensaciones que burbujan en mí. Me llegan frases, incluso palabras sueltas, que trato de coser cuidadosamente en el lugar que les corresponde. A veces hago paradas, y pasan días o semanas sin escribir. Confío en que cuando llegue el momento, escribiré. La confianza es una virtud, una de las mayores fuerzas vitales. La confianza en la vida y en que todo saldrá bien, es un estilo de vida. Que todo “salga bien” nunca implica que sea según lo esperado, pero sí se posiciona cerca de lo bueno, con la atención en lo positivo. Me gusta lanzar esta reflexión a mis cercanos: “si no sabemos qué va a pasar en el futuro, ¿por qué pensar que será negativo?” Podría pasar cualquier cosa, pero yo no quiero generar predisposición a que sea malo. Es más, si fuese algo “malo”, confío en que podré darle solución, y podré aprender de ello. Puede que la afirmación “tú eres tu peor enemigo” sea cierta; la autodestrucción es un acto demoledor. Quizá se pueda ofrecer un sustituto más amigable llamado automaestría.

### Hoy estás vivo. Fase 4: “Evolución”

Se inicia mi movimiento

Y jugamos

Ella y yo

Y abracé a la vida

Ella, agotada, necesitaba de mí

Y me entregué

Gracias, dije

Aquí estoy, dijo

Tú simplemente sé

Y fui

-nada

Y fui

-todo

Y jugamos

Ella y yo

Y abracé a la vida

Poema de transformación,  
¡Felicidades! Hoy estás vivo.

Autora, Nia

Ahora sí, me aventuro hacia la fase 4. Debo admitir que siento un profundo respeto hacia el momento en el que me inspiré para escribir el poema. ¡Aún más respeto me genera la idea de escribir sobre ello! Albergo el deseo de poder transmitir las sensaciones de manera transparente, con la misma naturalidad con la que llegaron, y a su vez poder plasmar el “efecto sorpresa” que dejaron en mí, como una revelación de algo que uno ya sabe, pero nunca antes había corporeizado e integrado en el ser.

El momento que acabo de mencionar sucedió en Gran Canaria, en un retiro de indanza con Jorge. Él nos propuso un ejercicio en pareja, en el que una persona se representa a sí misma, y va danzando con los ojos cerrados en conexión con la música, mientras que la otra persona hace de “vida”, y va sugiriendo movimientos a su compañera mediante el tacto. Por ejemplo, si “la vida” impulsa suavemente el hombro de la pareja, puede significar una sugerencia para que el “danzante” gire el cuerpo. Y así se desarrolla la interacción. Ya saben que cada danza es única y personal, y se va creando en el proceso del mismo danzar. Incluso hay casos en los que la persona que hace de “vida”, decide que no es necesario ofrecer nuevas posibilidades o sugerencias a su compañera, porque siente que no le hace falta. O todo lo contrario, una “vida” muy atenta y preocupada que guía al danzante en cada paso. Otras veces, quien hace de sí mismo va deteniendo su movimiento como pidiendo que la vida le de una “señal”, o quizá por el contrario, ya siente la dirección de su danza, y en ese caso, el que hace de vida simplemente lo contempla o acompaña.

La consigna que nos dio Jorge fue algo así como: “escucha lo que la vida te quiere decir”. El ejercicio no era nuevo para mí, y sin embargo, la experiencia fue completamente distinta, una auténtica vivencia. Yo hacía de mí misma, mientras que mi compañera de baile, Lou<sup>20</sup>, hizo de “vida que me guía”. Antes de empezar, tenía la expectativa de que fuese una danza muy emotiva, ya que partía de mis anteriores experiencias con el mismo ejercicio, digamos que más serias o profundas. Sin embargo, sucedió todo lo contrario; nuestra danza se hizo un maravilloso juego.

Como escribí en el poema, “se inicia el movimiento”. “Y jugamos”, ¡La vida juega! La vida sonríe, se divierte, y nos sorprende. La vida es humor y es ligereza, y cada vez que queramos controlarla, se escabulle ofreciéndonos algo distinto a lo que esperamos. Sentía una danza muy inocente, liviana, alegre, pura, natural. Era gozoso, todo parecía muy fácil. Muchas veces me olvido de que la vida es fácil, porque yo misma me empeño en hacerla difícil. Quizá sea que cuando nos faltan

---

<sup>20</sup> Lourdes Solares Jiménez, facilitadora de indanza en Gran Canaria. Fue otra hermanita de la aventura, mujer que inspira luz y admiración.

problemas, los inventamos, o quizá sea porque no nos enseñan a apreciar la luz del sol que calienta nuestra piel. ¡La vida es una bella danza!

Otra sorpresa más, el ejercicio constaba de dos partes. Ahora “la vida” ya no da, sino recibe; la vida cierra los ojos, mientras su pareja le agradece lo que ha recibido de ella. El agradecimiento consiste en gestos de cariño, como caricias o abrazos. Me di cuenta de que “la vida” también necesitaba de mí, necesitaba de mi cariño, de mi abrazo, de mi amor. Sentí a una vida que antes jugaba conmigo y me hacía ligera y volátil, pero que ahora estaba agotada, cansada; una vida que pesaba, y que necesitaba un abrazo. “Abracé a la vida. Ella, agotada, necesitaba de mí. Y me entregué”. Los papeles cambiaron, la metáfora dio un giro. Me pregunto, si la vida fuese una persona, cuántos abrazos debería darle para agradecer lo que ella me ofrece. Ahora me pregunto, si la vida fuese una persona, cuánto le he pedido y cuánto me ha ofrecido, y cuánto amor le he devuelto en respuesta.

¿Y si la vida dejase de ser un ente abstracto del que tomo lo que me beneficia? ¿Y si la vida deja de ser algo divino, algo externo? ¿Y si la vida somos nosotros mismos? Tiene sentido, ¿no?. Cada uno de nosotros somos “la vida”, somos “vida”. Está dentro de uno, es cada ser. Necesita de nosotros como nosotros de ella, porque somos uno, somos lo mismo.

Los versos siguientes, “gracias-dije”, “aquí estoy-dijo”, llevan el sentir profundo, la conciencia plena del hecho de vivir, el agradecimiento eterno, y por último, la respuesta afirmativa a ese agradecimiento, la confianza de que todo está bien. La vida está conmigo, la vida está en mí.

La última parte de la danza fue más meditativa e introspectiva, era una danza individual. Mantenía los ojos cerrados escuchando la música, mientras una pregunta rondaba mi cabeza: ¿Y qué hago yo con todo esto? Fueron minutos de duda, ciertamente estaba abrumada por las sensaciones previas. De repente en mí sonó una voz. Llegó la respuesta a la cuestión; decía: “Tú simplemente sé”. Así, tal cual. Me encontré ante un llamado a la presencia radical. Sé. Aquí. Ahora.

El llamado a la presencia radical que sonó en mi interior significó para mí un gran choque. Buscaba una respuesta formulada como acción, algo que debía hacer. Quería conocer el siguiente paso en la cadena de la vida. Y lo que obtuve ciertamente fue una acción, pero era el verbo “ser” conjugado en presente, sin “deberías”, sin exigencias. Solo existía mi propia responsabilidad ante mí misma y la respuesta que doy ante la vida. Es lo que se llama automaestría, la concepción de uno mismo como su propio maestro, como maestro de su propia experiencia y dirigente y responsable de su vida. Es la libertad última de la que nos habla Viktor Frankl<sup>21</sup>.

Llegué a ser consciente de que estaba frente al mayor regalo que podía haber recibido jamás. No importa el tiempo que llevaba ignorándolo; ahora es real y está en mí. La vida, ese es el mayor regalo. Es un regalo que tiene fecha de caducidad, y es por eso que tiene tanto valor. La muerte es la única cosa que agrega valor a la vida. Si fuésemos conscientes de que somos mortales, ¿tendríamos tiempo para quejarnos, pelear y hacer tonterías? La manera de aprovechar este precioso regalo es esa misma presencia radical.

“Yo respondo ante la vida,  
que me ha regalado este viaje,  
y sólo ante ella respondo, acerca de los lugares  
que haya visitado en el camino.”

“Y fui nada”. Con esa frase enuncié la primera página de este escrito; no soy nada. No es nuevo, ya algunos maestros espirituales budistas<sup>22</sup> apelaban a la misma idea. Sin embargo, cuando llegué a sentirlo, fue para mí una absoluta revelación. ¿Cómo es posible ser nada?

Es una manera de concebirse, en la que uno mismo se libera de todas las categorías, todas las etiquetas, todas las preconcepciones, expectativas y

---

<sup>21</sup> Viktor Frankl, neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco, fundador de la logoterapia y análisis existencial. Autor del libro *“El hombre en busca de sentido”*.

<sup>22</sup> Budismo, religión mundial y una doctrina filosófica y espiritual no teísta. Comprende una variedad de tradiciones. Creencias religiosas y prácticas espirituales principalmente atribuidas a Buda Gautama.

pretensiones, todas las definiciones que se cargan a lo largo de la vida. Uno se libera hasta de su nombre. No somos nuestro nombre, eso es cómo nos llamamos. No somos nuestros estudios ni nuestro trabajo, no somos nuestras características de personalidad, ni nuestra inteligencia. Tampoco somos nuestro físico. No somos nuestra edad, nuestro sexo, nuestro lugar de nacimiento, nuestra familia o nuestros amigos. No somos nada de eso, ni siquiera son nuestros. Si conseguimos desprendernos de esas asunciones que tenemos arraigadas a la identidad, podremos descubrir la nada. El vacío<sup>23</sup>.

No hay que temer al vacío, sino admirarlo profundamente. Es como si nuestra vida fuese una casa, con un cuarto para cada categoría con la que nos definimos (el cuarto de la familia, el cuarto del equipo de tenis, el cuarto de la universidad...). Aunque la casa sea una mansión de lujo, nos siguen limitando sus paredes; no podemos ver más allá, no podemos sentir la libertad de no tener que cumplir con las expectativas de lo que se supone que debemos y no debemos hacer, sentir o pensar. Pero, ¿qué pasaría si decidimos derribar las paredes de nuestra mansión imaginaria, y nos dejamos caer en el vacío? La humildad necesaria para afirmar que no se es “nada”, es la puerta para salir de las cuatro paredes, y abrirse a la plenitud.

Fue muy curioso que, en el momento que sentí “no ser nada”, el vacío me permitió experimentar una plenitud arrolladora. El vacío que antes sentía, y que intentaba taponar pidiendo más y más y haciendo más y más, de repente era una infinita plenitud.

Según Buda<sup>24</sup>, el nirvana consiste en dejar de ser, ser un vacío infinito como el cielo. Y en el momento que eres el infinito, te inundas de estrellas e inicias una vida completamente nueva. Renaces. Cuando no eres nada, abres la posibilidad de ser todo. Son las dos caras de una misma moneda. No hay límite, sólo el infinito.

---

<sup>23</sup> Vacío, sin hacer referencia a un vacío existencial, o un malestar; sino como la esencia pura de la existencia, y de cada persona.

<sup>24</sup> Siddhārtha Gautama o Buda fue un monje, filósofo y sabio en cuyas enseñanzas se fundó el budismo. Su visión se basa en la posibilidad de entender el sufrimiento y alcanzar el cese del mismo, también llamado nirvana.

Una de las enseñanzas más importantes de Buda es el discurso del “No-ser”, el cual ha sido analizado por Robert Wright<sup>25</sup> en su curso *“Budismo y psicología moderna”*, tratando de ofrecer evidencia científica para esa frase tan impactante de “No soy nada, y gracias a ello, lo soy todo”. Resulta que, nuestra mente “rellena espacios en blanco”, e incluso más allá, justifica conductas inconscientes con argumentos inventados, o toma decisiones basadas en procesos inconscientes aunque después ofrezca razones para haberlo hecho. Poder trascender de todo ello es la sugerencia que hace el monje, llegar a la nada para poder abrirse al todo.

La fase 4 termina con una tesis circular. Repito el primer verso, el juego y el abrazo a la vida. Me gustaría incluir a Nietzsche<sup>26</sup>, con su idea del camello, el león y el niño. Según él, el camello es el hombre arraigado a sus costumbres, que repite lo que le han enseñado. Después viene el león, el hombre crítico, que vive en una lucha interna para desprenderse de esas tradiciones que le atan. El león es el nihilista, carece de valores, y ha dejado de creer en el hombre. Y finalmente, llega el superhombre, que no es más que un niño. Es curioso, podría ser una divinidad, o alguien con superpoderes. Pero no, Nietzsche eligió la figura del niño como metáfora de la vuelta al origen. Trascendiendo aquellas creencias que nos atan al pasado, volvemos al principio, a la inocencia, a la humildad. Volvemos a ser niños. Es un ciclo que se cierra, una tesis circular. Y la idea del niño, me resuena con la idea de la nada, con la idea del desprendimiento y del vacío.

De inmediato, una vez experimentado el vacío, llega la expansión, un cambio en la manera de mirar las cosas. De repente, lo eres todo, eres un árbol, eres un pajarillo, eres una nube, eres el sol, eres cualquier ser del planeta. Sientes una profunda conexión con la existencia en su totalidad. Es como si formásemos parte de lo mismo, ya no somos seres separados, sino interconectados, estamos en la comunión. Vibramos en el mismo sentir, en el mismo vivir.

---

<sup>25</sup> Robert Wright, periodista y académico estadounidense, galardonado autor de “Best sellers” sobre ciencia, psicología evolutiva, historia, religión y teoría de juegos. Entre sus libros destacamos *“The Moral Animal”*.

<sup>26</sup> Friedrich Nietzsche, filósofo, poeta, músico y filólogo alemán del s. XIX, de las personas más importantes para la filosofía occidental. Las tres transformaciones del espíritu, del camello al león y al niño, es una analogía que usa en su libro *“Así habló Zaratustra”*,

Ayer mismo el científico Neil deGrasse Tyson<sup>27</sup>, en el documental “Cosmos”, afirmaba que todos los seres vivos estamos conectados, casi recordándome a la película de Avatar, a la profunda sabiduría de la naturaleza y de todos los seres vivos que la habitamos. Me gustaría ofrecer parte del capítulo 7 de “Cosmos: mundos posibles” que publica National Geographic:

“La vida secreta de un bosque está repleta de trama, llena de conversaciones. La mayor parte se habla en un lenguaje electroquímico, a una escala muy pequeña y a una velocidad tan lenta que nosotros no nos damos ni cuenta. Pero hay algo mucho más increíble que ha sucedido bajo nuestros pies mucho tiempo y a una escala global que no sabíamos que existía. Una red neuronal mundial, subterránea, antigua y enorme es lo que une el bosque, convirtiéndolo en un organismo dinámico, intercomunicado e interactivo. Un organismo con entidad y el poder de influir en acontecimientos sobre la superficie. Se llama micelio, una matriz oculta, la creación de una larga colaboración entre los hongos, las plantas, las bacterias y los animales. El 90 por ciento de todos los árboles y plantas de la Tierra participan en la relación mutuamente beneficiosa que el micelio hace posible. Intercambian alimentos, mensajes y empatía con otras especies y hasta con otros reinos de la vida.

Charles Darwin fue de los primeros en reconocer que si todas las formas de vida estaban relacionadas, eso suponía unas implicaciones filosóficas. Si no nos han creado de forma separada al resto de animales, ¿no compartimos más de lo que somos con ellos? ¿nuestra conciencia? ¿nuestras relaciones con los demás? ¿nuestros sentimientos? En vez de una sola isla de percepción humana en el Universo, Darwin se dio cuenta de que estamos rodeados de otras formas de vida y

---

<sup>27</sup> Neil deGrasse Tyson, astrofísico, escritor y divulgador científico estadounidense. Fue escogido para ser el anfitrión de la escuela del programa de televisión “Cosmos: Un viaje personal”, escrita y presentada originalmente por el reconocido científico Carl Sagan.

conciencia. Para Darwin, la ciencia era un camino más profundo de empatía y humildad. Estudió científicamente el mundo oculto bajo el suelo de los bosques. Veneraba la naturaleza, y afirmó que existe una conexión física que compartimos con todos los animales de la Tierra. Todos estamos hechos del mismo material genético, pero nos hemos embarcado en distintos viajes evolutivos.” (Druyan, 2020).

Kenneth Gergen en abril de 2020, habla sobre el término “comuniverso”, en inglés “comuniverse”, similar a la palabra comunalidad<sup>28</sup>. Volvemos a lo mismo, la trascendencia de las divisiones de profesión, política, país, raza, sexo o familia. Gergen dice que vivimos en un mundo de unidades, que se creen independientes y pretenden mostrar el mensaje de que nosotros estamos bien. Le da máxima importancia a la “conciencia de conexión”, a darnos cuenta de que estamos mucho más conectados entre todos de lo que pensamos. Dice que el proceso relacional no es sólo humano, es del entorno, es la naturaleza del planeta. Y además aporta una definición del bienestar no como una competición por ser mejor que el resto, sino como una profunda apreciación del todo.

Hablar del común-universo lleva la idea de dejar las luchas. Ya no hay lucha con la naturaleza. Hay entendimiento, convivencia y respeto por ella. Me recuerda a mi experiencia con las moscas. Sí, sí, ese insecto pequeño que siempre consigue generar una molestia. En mi casa suelen frecuentar muchas, y ha sido un leitmotiv para mi familia la constante queja, la constante lucha contra el pobre animalillo. Por supuesto que yo no era menos, y avivaba esa aversión, y el malestar generado. Sin embargo, no sé qué ha pasado, pero las moscas ya no son para mí una molestia. Son otro ser vivo con el que comparto espacio. Eso sí, si se posan sobre la comida no duden en que intentaré ahuyentarlas, pero siempre desde la tranquilidad. No sé si tendrá o no sentido. Para mí es un ejemplo de empatía con la naturaleza. Un ejemplo de convivencia en el universo.

---

<sup>28</sup> Kenneth Gergen, en el reciente encuentro online celebrado en el TAOs Institute el 1 Abril de 2020.

## ARTE: ACRÓNIMO QUE DESPIERTA MOVIMIENTOS

Al término de cada “fase de Nia”, esos poemas en verso libre que fui escribiendo a lo largo de mi intenso año 2019, he incluido una frase de cierre. Como una definición del poema, una palabra o una idea que le da forma.

Fase 1: Poema de aceptación; el pez que se hizo consciente de su pecera

Fase 2: Poema de rendición, la belleza

Fase 3: Poema de transformación, el miedo deja paso a la libertad

Fase 4: Poema de evolución, ¡Felicidades! Hoy estás vivo

Aceptación, Rendición, Transformación y Evolución. He querido llamar a cada una “fase”, para hacer ver que fueron momentos sucesivos en un potente proceso. Pero quizá se puedan asemejar más a movimientos, como los fragmentos de una pieza musical, y con el término “movimiento” tener en cuenta que son dinámicos, que fluyen, se mueven, interaccionan, y lo más importante, forman parte de un todo, de una obra, la vida. Si tomamos la primera letra de cada palabra, obtenemos el vocablo ARTE: aceptación, rendición, transformación y evolución. El arte como un proceso de indagación personal, de autodesarrollo y autoconocimiento, de automaestría. El arte como valentía para mirarse cara a cara, para mirarse dentro, y no en un espejo que nos devuelve reflejos que nos sobran. Como dice Mujica<sup>29</sup>, “cuando uno mira fuera sueña, pero cuando mira hacia dentro despierta”. El arte como el todo que nos permite expresarnos en conexión con la naturaleza y el universo. El primer movimiento es aceptar, es permitirnos la situación en la que nos encontramos, aceptar nuestra realidad, no juzgarnos o culpabilizarnos por ello. En mi caso la aceptación fue un descubrimiento de mi realidad, de la rueda de hámster en la que me encontraba. Lo segundo es rendirnos ante lo que vivimos y sobre todo ante lo que sentimos, no luchar contra ello, no enfrentarnos, sino entregarnos amorosamente a aquello que experimentamos. Para mí, la rendición fue una vía para contemplar la belleza de la vida, percibir su magia. Es la aceptación de nuestra

---

<sup>29</sup> José Mujica, más conocido como Pepe Mujica, político uruguayo. Fue cuadragésimo presidente de Uruguay, pensador y activista que deja grandes reflexiones para el mundo.

pequeñez, que nos permite conectar con lo grande. Tanto en la aceptación como en la rendición hay una emoción clave, que es el perdón; la capacidad de perdonar, y sobre todo de perdonarse; es el permitirse ser. El tercer y el cuarto movimiento, vienen solos, son prácticamente consecuencia de los dos primeros. La transformación y la evolución, el cambio personal, la apertura de posibilidades, la expansión, y sobre todo, el sentido de trascendencia. En mi caso, la transformación significó un empoderamiento y una visión de la vida como arte, y la evolución fue esa danza de vida, el descubrimiento de la nada, de la esencia pura y sincera.

El acrónimo ARTE fue otro regalo que me dio Jorge. Y curiosamente, cuando releía los poemas, vi una conexión directa entre cada uno de mis “movimientos” o “fases”, y cada palabra de ARTE. Fue una sincronía tener 4 poemas, y que éstos se ajustaran a las palabras aceptación, rendición, transformación y evolución.

### **UN CIERRE A ESTA AUTOBIOGRAFÍA**

Con pasos cautelosos me acerco al final. O quizá, como dicen, todo final es un nuevo principio. Después de adentrarme en múltiples recuerdos y sentires, volteo hojas hacia atrás y veo mi recorrido, el recorrido que decidí trazar y narrar.

Recuerdo cuando Jorge enfatizaba la importancia de la ronda de palabra. Sí, sí, aquella parte de la sesión de indanza en la que cada participante compartía cómo se sentía y qué experiencia tuvo. A algunos se nos daba mejor detallar el proceso de cada respiro, del tacto y la mirada. Sin embargo, otras personas no se veían capaces de poner palabras y comunicar lo vivido. Ante esto, todos callábamos el tiempo que hiciera falta, y los escuchábamos hasta que pudieran explicarse de alguna manera. Daban igual los tartamudeos, las paradas o las lágrimas; lo importante era darle una forma y expresarlo. “Lo que dices, te lo dices”. O como decía Gergen, “al hablar creamos”. Es tan importante materializar un sentir, una experiencia, un pensamiento, para después poder observarlo y reflexionarlo. Recuerdo que en una ronda de palabra dije: “yo no soy muy de llorar; me bloqueo, me cuesta”. Y Jorge me invitó a acordarme de ese pensamiento, y abrirme a la

posibilidad de que si en algún momento me nace llorar, lloraré. Y desde luego que fui de las más “lloricas” del grupo. Pude destapar un canal que estaba algo abarrotado, y el agua estancada se fue canalizando, se fue purificando. Poco a poco, la nada se fue convirtiendo en todo, que no es más que el amor cósmico. Ahí lo dejo, que eso ya es otra historia.

Todos somos autobiografías; somos historias, narraciones personales. Ponemos palabras a nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Es un constante ejercicio de transparencia con uno mismo y con el mundo. Es un constante juego entre filtros, juicios y decisiones. Mar una vez me dijo: “donde pones tu atención, nace algo nuevo”. Podemos observar y recordar cosas tan diferentes en función de aquello a lo que hayamos otorgado nuestra atención. Me gusta colocarla en la belleza de la vida; en el gozo, en la celebración. Desde luego que en algunas ocasiones es más sencillo que en otras, sin embargo, seguiré defendiendo que el “estoy bien, estoy vivo” sea la línea base de mi existencia.

El tiempo ha dejado de ser mi compañero de vida. Encontré otra amiga, de esas que en un principio no comprendes del todo, e incluso genera cierta incomodidad, pero una vez la aceptas tal cual es, sin cambiarla, abre un mundo de posibilidades y sobre todo, un mundo de paz. Es la incertidumbre, que siempre nos acompaña, en mayor o menor medida, e incluso aunque queramos que el tiempo esté decidido y controlado, la incertidumbre puede dar un giro al volante y colocar lo previsto patas arriba.

La incertidumbre es el maravilloso misterio de la vida, que nos sorprende de maneras inesperadas e inimaginables. Hacerme su amiga hizo cambiar mi manera de estar en la vida. La misión ya no era ir en busca y captura de la felicidad, sino encontrarme en infinita apertura para generar la paz. Ya no trazo mi destino como “la carrera que me llevará a ser feliz”, sino “el recorrido de las sendas de un paseo”, redireccionando y danzando con la incertidumbre, en armonía y en paz. Y encontrando, dentro de ella, una certeza, el amor.

¿Y cómo poder danzar en la psicología después de todas estas experiencias?

Antes que diagnósticos, evaluaciones y terapias hay amor y aceptación. Hay una maravillosa danza a dos, o a tres, o una tribu danzante, en la que soy una invitada a la vida de otras personas, que muy amablemente han aceptado ser mis anfitriones. Hegel decía: “en la aceptación de los contrarios como verdaderos está la dimensión profunda, el entendimiento pleno”. A mi modo de entender, habla de la incondicionalidad del trato humano hacia otros, a pesar de la relación que tenga su manera de ser y pensar con la nuestra, aceptando su verdad como como legítima, y como base para el diálogo. Permitir la automaestría, que las personas sean dueños de su aprendizaje, de su conocimiento y su sabiduría, permitirles que tracen sus inquietudes y sus direcciones, que planteen sus reflexiones y pongan palabras a sus sentimientos, antes que imponerles lo que deben pensar o sentir, imponerles la estandarización de lo que se debe ser.

Y hago un llamado a la Aceptación y la presencia, a la Rendición y a la belleza, a la Transformación y libertad, a la Evolución y vida.

Aquí termino. Un final que dará lugar a muchos principios. Ofrendo mi pequeña verdad, mi pequeña experiencia, con el ánimo de generar inquietud e invitar a cada persona que siga experimentando y sintiendo su propio andar. Es un camino, es un proceso, es una constante actualización. Y es extremadamente bello.

## REFERENCIAS

- Blanco, M. (2012). ¿Autobiografía o autoetnografía? *Desacatos*, 38, 169-178. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13923155012>
- Druyan, A. (productora y directora). (2020). *Cosmos* [documental]. EEUU: Fox y National Geographic.
- Gergen, K. (2015). *El ser relacional: Mas allá del yo y la comunidad*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Gergen, K. (2020). *Constructing Communiverse. A conversation with Taos Associates hosted by Ken Gergen*. The Taos Institute, April 1. <https://youtu.be/68NnCaKKtn8>
- Rodríguez, M.L. (2014). Edad Adulta y espacio de escritura personal. Coord Anna Forés; En *Universitat De L'experiencia*. Facultat de Pedagogia, Universitat de Barcelona. Disponible en [https://www.academia.edu/15800755/NARRATIVA\\_AUTOBIOGRÁFICA](https://www.academia.edu/15800755/NARRATIVA_AUTOBIOGRÁFICA)
- Rolf, P. y Scheie, C. (2001). *Understanding Intelligence*. Massachusetts: The MIT Press, Cambridge.
- Santana, J. (2014). *Siento, luego existo*. Finis Terrae ediciones, ISBN: 978-84-941793-3-4