

“EL CAMINO”

*“Tras los vaivenes de la vida late un Camino Mayor que
acompaña y protege a los que siguen adelante”*

Adriana Rodríguez Luaces
Licenciada en Medicina y cirugía
Terapeuta Transpersonal

Índice

- ¿Por qué “El Camino”?
- Al principio
- Cambio de profesión
- Feliz Cumpleaños
- Y Llegó Kayzen
- Fines de semana vivenciales:
 - Legada a la Escuela
 - Primer fin de semana: *Altruismo*
 - Segundo fin de semana: *Perdón*
 - Tercer fin de semana: *Armonía*
 - Cuarto fin de semana: *Éxito*
 - Quinto fin de semana: *Aventura*
 - Sexto fin de semana: *Coraje*
 - Séptimo fin de semana: *Consciencia Testigo*
- Conclusión Final
 - Confianza
 - Empatía
 - Transformación
 - Amor
- Bibliografía

¿Por qué “El Camino”?

He decidido investigar y escribir acerca de cómo he llegado a Kayzen y que han supuesto para mí las vivencias en la escuela.

He titulado la tesis “El Camino”, porque todos tenemos un camino por recorrer en la vida. A veces damos vueltas en círculo y no comprendemos el sentido de los acontecimientos, otras veces cogemos atajos porque el miedo y la incertidumbre nos impiden hacerle frente aquello que tememos, otras en cambio permanecemos atentos a las señales y el camino se abre ante nuestros ojos y se muestra con claridad.

He llegado a la conclusión de que cuando estamos preparados y es nuestro momento “Eso” nos encuentra.

Al principio... (Antes de llegar a Kayzen)

Nací en un pequeño pueblo costero de Galicia, donde la mayoría de los hombres eran marineros y las mujeres encajeras y se dedicaban a sus labores. Siempre soñé con otros mundos, quizás porque mi padre era marino mercante y viajaba por todo el globo y nos contaba historias de lo distinta que era la gente y las costumbres de otros lugares.

En un pueblo castigado por los temporales y las borrascas y donde “el que dirán” tenía mucho peso, yo me sentía diferente, sabía que aquella no era vida para mí.

Soñaba que algún día encontraría “El Camino” que me estaba destinado. Siempre me recuerdo buscando y no sabía muy bien el qué. Ahora comprendo que lo que buscaba era algo que tenía cerca, dentro, y era a mí misma, mi esencia. Pero yo me empeñaba en buscar fuera. Tan perdida estaba que un día y casi sin saber cómo caí en un profundo hoyo del que pensé que no saldría jamás.

Fue la experiencia más dolorosa y a la vez más luminosa que tuve. Me conectó con las cosas que no quería ver, con mis resistencias y autoengaños, me obligó a aceptar mi vulnerabilidad y mis límites y me llenó de sabiduría.

Cuando pasó todo aquello yo ya no era la misma, era mejor, más auténtica y empecé a vivir la vida en presente, dejándome llevar.

Empecé a ver cómo había un hilo conector y que todo pequeño paso me llevaba a uno mayor lleno de sentido.

Seguía teniendo viejas resistencias pero cuando me dejaba guiar por mi intuición y a pesar de miedos o inseguridades sentía que todo se colocaba y tenía una comprensión mayor de lo ocurrido.

Cambio de profesión

Estudí medicina porque mi padre quería ser médico.

A mí siempre me gustó escuchar a la gente y ayudar a los demás, así que pensé que está sería mi profesión, además mi padre se sentiría muy orgulloso.

Siempre fui muy buena estudiante pero al llegar a la universidad no siempre las cosas salían como esperaba.

Los contenidos de la carrera eran excesivamente teóricos y yo sentía que se le daba más importancia a la enfermedad que al enfermo, que eran más importantes los fármacos que las palabras.

A pesar de que no acababa de encontrar mi sitio seguí adelante, quería acabar lo que había empezado.

Me costó mucho terminar la carrera, estaba llena de dudas e inseguridades, al final sentía que estaba en un callejón sin salida.

El hecho de no ver claro mi futuro profesional sumado a otras circunstancias personales contribuyó a mi "gran crisis".

¿Renunciar a lo que tanto me había costado y a lo que le había dedicado tantos años?

¿Para hacer qué?

Empecé a probar con la medicina alternativa, conectaba muy bien con mi forma de pensar. Además la acupuntura, homeopatía y flores de Bach me habían funcionado bastante bien con la ansiedad y la depresión posterior.

Sentí que había una salida, que no todo estaba perdido, podría compatibilizar todo lo aprendido en la facultad con otra forma más natural de ejercer la medicina.

Feliz Cumpleaños

El día que cumplí 35 años fui a celebrarlo con mi pareja a un restaurante hindú. Era un sitio muy especial.

Solo había dos mesas, la nuestra y otra pareja a la que invitamos al postre con motivo de mi celebración. Nos sentamos todos juntos y comenzamos una conversación "no casual".

Eva era escritora y se interesó por mi profesión, yo le contesté que estaba buscando algo, pero no sabía muy bien "el qué".

-“Quizás más que curar el cuerpo físico lo que tu buscas sea sanar el alma”- me dijo.

Algo se movió dentro de mí, y se hizo un "chispacito". Se había abierto una puerta.

Al llegar a casa me puse a buscar en Internet cursos de terapias alternativas, intuyendo que "algo" se cruzaría en mi camino.

Pasaron varios días y recibí un mail de una revista que anunciaba un curso de terapeuta transpersonal.

¿Terapeuta transpersonal? ¿Qué significaba? Nunca había oído este término...

Me informé el la página web y leí el temario.

¡Aquello encajaba a la perfección con lo que yo anhelaba! Era tan bueno que me costaba creer que pudiese vivir de algo así.

Por fin todo se colocaba, había encontrado "lo mío".

Realmente yo no lo encontré, sino que la escuela me encontró a mí.

Y llegó Kayzen...

Y llegué a Kayzen y paralelamente una mayor comprensión de todo el Camino recorrido hasta entonces.

Comprendí que la mejor manera de ayudar a otros es haber pasado por la experiencia, hablar desde lo vivido, no desde la teoría.

Acompañar desde la complicidad de una mirada que sabe por lo que estás pasando, porque “ahí dónde tú estás estuve yo”. Y sobre todo desde la seguridad a la hora de dar apoyo y esperanza al otro de que “todo pasa”.

“El momento más oscuro de la noche de la vida, ocurre un instante antes del amanecer”
(Vicente Ferrer)

Fines de semana vivenciales en Kayzen:

Llegada a la Escuela

Recuerdo el primer encuentro y la emoción e incertidumbre que me acompañaba. El personal de la escuela nos reunió en el aula y José María fue mirándonos uno por uno y asintiendo con la cabeza. Ya comenzábamos a comunicarnos en el sutil lenguaje del silencio, algo impensable para mí pues soy muy “charlatana” y cuando empiezo a hablar no paro.

La primera cena en silencio fue una experiencia reveladora, lejos de incomodarme me sentí fascinada por el ruido de los pequeños objetos de la mesa, nunca antes había escuchado el roce de una servilleta o el crujido de la piel de un plátano al pelarlo.

Y lo mejor de todo fue que las personas que estábamos allí no teníamos que decirnos nada, ni intentar caernos bien, solo Ser y Estar. Fui consciente de que comenzaba un proceso de comunicación con mis compañeros auténtico y profundo.

Primer fin de semana vivencial.

Habitación: Altruismo

“El mayor de los errores estriba en no hacer nada porque sólo puedes hacer poco”
(Sidney Smith)

Escucha activa y preguntas de poder.

En este primer fin de semana aprendí a escuchar de otra manera, de una forma activa y a la vez neutra.

Los pacientes no necesitan que les digamos lo que tienen que hacer, ellos tienen todas las respuestas que necesitan saber.

El terapeuta debe manejar el arte de preguntar para que ellos lleguen a la conclusión final por sí mismos.

No enseñamos por lo que decimos sino por lo que somos.

En general vamos por la vida demasiado cargados de equipaje inútil y llegamos cansados de luchar y de intentar cambiar lo que ocurre fuera, sin darnos cuenta de que el cambio está dentro.

El verdadero maestro está en nuestro interior.

Para poder acceder a esta verdad más profunda es fundamental el silencio, pues desde él nace lo auténtico.

Ocurre que muchas veces nos sentimos perturbados y llenos de conflictos, los pensamientos vienen una y otra vez y nos traen inquietud. Nos enganhamos a ellos y creemos que si resolvemos el conflicto mental y alimentamos el discurso de nuestra cabeza llegará la solución. Aquí es fundamental parar, detenerse, ir a nuestro centro, observar nuestros pensamientos y soltarlos. Y una vez que nos encontremos más serenos la respuesta llegará con mayor lucidez.

Segundo fin de semana vivencial.

Habitación: Perdón

“Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada uno suficientes penas y sufrimientos como para desarmar cualquier hostilidad”
(Anónimo)

El duelo y las pérdidas.

Este fin de semana aprendí la importancia de “soltar”.

Si conseguimos fluir con la vida esta nos trae regalos insospechados, personas o circunstancias que traen nuevas experiencias a nuestra vida y que nos enriquecen.

De la misma manera que les dejamos entrar deberíamos poder dejarles ir.

Nos cuesta mucho aceptar las pérdidas porque una parte de nosotros se va con ellas, ya no seremos los mismos y nos resistimos a soltar.

El hecho de no aceptar estos cambios inherentes a la vida nos agota y merma nuestra energía e incluso resiente nuestra salud física.

Tenemos que aprender a aceptar las pérdidas, el dolor será transitorio, y este dará paso a nuevas llegadas y si nos lo permitimos estas traerán goces nuevos y más profundos.

Tercer fin de semana.

Habitación: Armonía

“La mayor parte de las alteraciones humanas esconde algún tipo de exigencia”
(Albert Elis)

Técnica de regresión.

En este fin de semana me di cuenta de la importancia del inconsciente.

En el sótano de la mente está todo guardado, sólo tenemos que iluminar para que los contenidos reprimidos, aquellos que nos avergüenzan o que simplemente hemos aparentemente olvidado salgan a la luz.

Y una vez revisados desde esta nueva consciencia ubicarlos en el nuevo lugar que le corresponde, con mayor comprensión de lo ocurrido.

Vamos por la vida con nuestras patologías, exageraciones que tienen su raíz en un hecho ocurrido hace tiempo, del que no somos conscientes.

Gracias a la investigación y a diversas técnicas terapéuticas, como puede ser la regresión, es posible revivir esos contenidos y sanarlos.

El terapeuta debe manejar con sumo cuidado la información que aflora del inconsciente, así como cuidar sus palabras, tono de voz, silencios... Y siempre desde la intención de ayudar independientemente del resultado de la sesión.

Cuarto fin de semana.

Habitación: Éxito

*“El verdadero éxito consiste en descubrir quién eres en lugar de calcular qué serás”
(Franz Kafka)*

El perdón.

Este fin de semana trabajamos el perdón hacia nuestros padres, fue un ejercicio precioso y muy emotivo.

Todos tenemos algún tipo de exigencia o reproche hacia nuestros padres, pensamos que podrían haberlo hecho mejor, que nos podían haber dado un poco más de lo que nos faltó.

En el perdón les vemos inocentes y aceptamos que todo está bien, que no pudo ser de otra manera.

Este será un tema importante a tratar en la consulta, pues la relación con nuestros padres marca la forma de relacionarnos con los demás.

Aunque de este fin de semana quiero destacar la importancia de estar en contacto con la “fuente”.

Entre el fin de semana anterior y este nuevo encuentro pasaron las Navidades y con ellas un gran regalo para mí, una nueva vida estaba en camino.

¿Embarazada? Que gran alegría y ¡qué nervios!

Siempre había imaginado algo así pero “la realidad supera a la ficción”.

Ciertamente es bello observarnos a nosotros mismos, nuestras reacciones ante lo nuevo e inesperado que llega a nuestras vidas.

Ahora tenía un nuevo reto ante mí, continuar mi Camino de desarrollo personal y al mismo tiempo adaptarme a los cambios que traería mi nuevo estado.

Pensé que la vida es sabia y que nos trae lo que precisamos en cada momento.

Y aunque tengamos claro el Camino a seguir siempre hay circunstancias que nos apartan momentáneamente de aquello que anhelamos y que nos eleva.

Así que entre las fiestas, reencuentros familiares y la llegada del bebé dejé un poco de lado el trabajo de la escuela.

Al volver a Kayzen trabajamos de forma práctica en cómo sería nuestra primera consulta, aspectos relevantes sobre la biografía de la persona, preguntas de poder y otras circunstancias a tener en cuenta cuando recibimos por primera vez a un paciente.

Sentí plenamente lo que hacía y recordé porqué estaba en la escuela, reconocí de nuevo el Camino elegido y que me disponía a recorrer en este momento de mi vida, de modo que agradecí de nuevo al universo el privilegio de formarme como futuro terapeuta transpersonal.

Quinto fin de semana.

Habitación: Aventura

“No existe mayor aventura que la de aventurarse en el otro. El resto es turismo”
(Herman Hesse)

Trabajar con el niño interior. Constelaciones Familiares.

Somos niños heridos. Llegamos a la vida adulta ocultando nuestras carencias, buscando neuróticamente lo que nos faltó. No nos damos cuenta de que nuestro niño interior necesita protección, acogida, amor.

Con ejercicios sencillos y a la vez potentes podemos dar calidez a ese niño, hacer que se sienta seguro, ahora es el momento de ocuparnos nosotros mismos, ya no podemos esperar a que lo hagan otros, tenemos que asumir la responsabilidad de gestionar nuestras necesidades.

El futuro terapeuta debe ser un instructor del desarrollo personal, para ello es fundamental recorrer este aprendizaje personalmente para poder guiar a otros. Ocuparnos personalmente de nuestros asuntos, sanarnos con la certeza de que el maestro está en nuestro interior.

De lo aprendido este fin de semana quiero también destacar la magia y el poder de las constelaciones familiares.

En una constelación individual con una compañera pude comprender algo que llevaba años guardado.

Cuando éramos pequeños, mi hermano y yo, nos separamos porque él se fue a estudiar a la ciudad y yo me quedé en el pueblo.

No había sido consciente de lo mucho que me había afectado su marcha, me quedé sin compañero de juegos, sin cómplice.

Siempre pensé que la peor parte se la había llevado él, pues estaba lejos de la familia.

Pero a través de esta constelación comprendí que latía en mí la necesidad de tenerle cerca, de recuperarle.

Sin embargo su mirada, reflejada en su representante, era serena, de complicidad y reconocimiento.

Pude liberar ese sentimiento guardado al soltar la emoción y llorar. Me sentí tranquila al percibirle tan sereno y amoroso.

Comprendí que era importante soltar el apego y liberar así esa necesidad.

Una constelación puede ser muy clarificadora y una buena herramienta para curar heridas del pasado e incluso conflictos emocionales y de relación heredados de nuestra familia de origen.

Sexto fin de semana.

Habitación: Coraje

“Muchas pequeña derrotas conducen a la gran victoria”
(Chuang Tzu)

Respiración holoscópica. Risoterapia.

Aunque la respiración holoscópica es una técnica estrella de la escuela, yo no pude practicarla por estar embarazada.

Estuve con el grupo en la sala, escuché la música y me dejé llevar, invocando a ese poder mayor que me guiase y me entregué al ejercicio con una respiración más pausada que la de mis compañeros.

Y ocurrió algo significativo, comencé a visualizar un alumbramiento, con dolor, terrible, una locura.

En ese momento sonaba una música tribal con ritmos fuertes, acelerados, por momentos sentía miedo. La música es una gran evocadora de emociones.

Yo hablaba todo el tiempo con el bebé para tranquilizarle y recordé que mi madre había sufrido dos abortos espontáneos antes de que yo naciera, alrededor del quinto mes.

Yo me encontraba en mi diecisieteava semana de gestación y por momentos me rondaba por la cabeza esa preocupación.

Días antes pensé que quizás el bebé pasaría por una experiencia parecida pero que no llegaría a nacer, como si se rompiera ese karma familiar.

Intuí que lo vivido en Kayzen estaba relacionado con este hecho y que no era mi momento de experimentar la respiración holoscópica sino de entregarme a una experiencia diferente.

La visualización del alumbramiento llegó hasta el final. Sentí que al nacer mi hijo este traía una luz maravillosa que lo inundaba todo, tan radiante y amorosa que compensaba el momento de dolor previo.

Supongo que esto es lo que sienten todas las madres cuando dan a luz, a mí me sirvió para acercarme a una experiencia que viviré en breve y perderle el miedo.

He leído que algunas matronas que nunca han tenido hijos sueñan con partos y se cree que es una información del inconsciente para que puedan ponerse en el lugar de la mujer que está pariendo y asistirle con más empatía.

Cuando estábamos a punto de terminar el ejercicio ocurrió algo mágico.

La música cambió de ritmo, evocaba amor y alegría, me conectó con mi vientre, yo no dejaba de acariciarme la barriga, quería que el bebé me sintiese cerca.

Y sucedió algo maravilloso ¡Sentí al bebé por primera vez! Fue algo increíble.

Era un momento tan bello que me decía a mi misma que no podía ser, que me estaba sugestionando, pero ahí estaba, una sensación como de aleteo surfeaba mi barriga y una corriente me recorría el dedo índice de la mano derecha.

No quería perderme ese momento de conexión tan especial así que no separaba las manos de mi vientre ni un momento. Me sentía tan afortunada y feliz.

Por primera vez visualicé a mi nueva familia, yo sostenía al bebé y mi pareja nos rodeaba con sus brazos.

Fui consciente también por primera vez de que me ubicaba en un nuevo lugar, mi familia de origen quedaba en otro plano y yo continuaba mi Camino.

Al terminar este fin de semana tuve una sensación de que todo sucede tal y como debe.

A veces no somos capaces de encontrar la sincronía o conexión que hay en todas las cosas, porque estamos llenos de expectativas y nos frustramos sino conseguimos aquello que creemos que es lo mejor para nosotros.

Sin embargo, la vida tiene un plan, debemos aprender a aceptar lo que nos toca vivir en cada momento, saboreándolo intensamente, aceptando, dando gracias por la experiencia vivida, pues aunque no lo veamos con claridad todo evoluciona tal y como debe.

Y mientras escribo esto, pienso en la importancia de la cultura de lo profundo, en que nosotros, los futuros terapeutas, tenemos una labor por delante y es la difundir esos conocimientos y experiencias para así poder elevar la masa crítica y allanar el camino a las futuras generaciones.

Séptimo fin de semana.

Habitación: Consciencia Testigo

“Tengo un cuerpo, pero no soy mi cuerpo.

Tengo deseos, pero no soy mis deseos.

Tengo emociones, pero no soy mis emociones.

Tengo pensamientos, pero no soy mis pensamientos.

Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente.

Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos”

(Ken Wilber)

Sexualidad consciente.

Tuvimos un amplio debate acerca de la sexualidad donde cada uno expresó su punto de vista o bien contó alguna experiencia personal vivida en este terreno.

Yo me quedo con la apertura, la sinceridad, lo mucho que nos enriquecieron los testimonios de nuestros compañeros.

Y llegué a la conclusión de que la sexualidad es una parcela más de nuestra vida con sus luces y sus sombras y que nos expresamos en ella según nuestro contexto cultural y nuestras creencias, y que no existe una sexualidad ideal sino que esta la vamos viviendo según nuestro nivel evolutivo y nuestro momento vital.

Es un tema fundamental en terapia pues va ligado a sentimientos perturbadores de culpa y vergüenza.

Como terapeutas debemos estar abiertos a lo que nos cuente el paciente y evitar los juicios morales.

Esa noche, después de cenar, fuimos a caminar cerca del lago.
Meditamos en la orilla y fue lo más transpersonal que sentí en mucho tiempo.
Por momentos sentía que yo era también parte del entorno, una con los árboles, el claro de luna, las estrellas.
La brisa acariciaba mi cara y el sonido del agua al chocar con las piedrecitas de la orilla acompañaba nuestro caminar.

Sentí que aquello era algo sagrado, allí estaba la esencia de la vida.
Ese instante representaba la infinitud y todo lo que impregnaba el entorno seguiría allí cuando nosotros ya no estuviésemos.
Me sobrecogió y me hizo pensar en el daño que causamos a la naturaleza por ignorancia cuando esta nos lo da todo generosamente.

El universo está constantemente apoyándonos, solo tenemos que seguir las señales que nos muestran el Camino.

Continuará...

Conclusión Final.

Y después de toda esta andadura, de este proceso vivencial, soy consciente de que la mejor manera de ayudar a otros es crecer interiormente.

Y para poder aplicar técnicas y herramientas que les puedan servir a nuestros pacientes en su día a día, es fundamental que antes las hayamos probado nosotros.

Han sido muchas cosas las vividas en Kayzen a lo largo de estos meses. Por supuesto que las aplicaré como futura terapeuta.

Estos son algunos de los aspectos que me gustaría destacar en la consulta:

Confianza

A la hora de ejercer como Terapeuta Transpersonal es fundamental dar apoyo y confianza al paciente.

Tener la certeza de que todo pasa y que hay siempre un Camino mayor, un propósito en todo lo que nos toca vivir, aunque de principio no le veamos sentido.

Todo sucede por algo y aunque a veces sea duro superar una etapa, detrás de lo que sucede hay un crecimiento y una enseñanza.

La vida tiene sentido tanto en la incertidumbre como en la certeza.

Cuando sufrimos conviene que observemos el dolor y veremos como tras él brota la esperanza.

Si mantenemos la atención a los cambios que experimentamos, sucede que esta observación sostenida nos despierta y libera.

Tenemos que aceptar que todo está en permanente cambio y transformación y es muy importante aprender a vivir en el presente, pues es lo único que tenemos.

Empatía

El futuro terapeuta debe acoger al paciente sin juicios, sabiendo ponerse en su lugar. Aunque con la debida distancia de no dejarse inundar por el mundo emocional del otro.

Debemos acompañar a los demás tras haber aprendido a preguntar, más que dar respuestas o discursos sobre lo que deberían hacer.

El buen terapeuta permite que el paciente se dé cuenta por sí mismo, que él llegue a sus propias conclusiones. Le devuelve su poder y su autonomía.

Debemos convertir la información en sabiduría, no quedarnos en lo puramente teórico, saber transmitir y comunicar lo aprendido.

Transformación

Los futuros terapeutas debemos ser motivadores del crecimiento y del desarrollo personal. Para ello es fundamental vivir la experiencia.

Lo teórico se olvida, pero lo que vivenciamos nos deja una huella imborrable.
Y será desde ahí desde donde podremos comunicar, llegar al otro.
Poner nuestras experiencias al servicio de los demás para facilitar la expansión de la consciencia.
Proponer una observación sostenida del programa mental y las creencias propias con el fin de crear nuevas opciones y conseguir madurar emocionalmente, para llegar a un mayor poder e independencia.

Amor

Y finalmente el Amor, que todo lo cura...
Amar para la libertad, amarnos y liberarnos a nosotros mismos, a nuestros familiares y amigos, a nuestros pacientes.

Ayudar al otro, no haciéndonos indispensables sino acompañando y ofreciéndole herramientas para conseguir una mayor autonomía, un mayor bienestar y una paz duradera.

Y así, como todos los caminos que se cruzan, un día se separan, y ahí debemos soltar, permitirle al paciente que vuele por su propia cuenta, pues no habrá mayor satisfacción que ver crecer y florecer a un ser humano.

Vuela, vuela, vuela.

“Amar es compartir la medicina que nos ha liberado y ofrecer aquello que nos dio más poder y templanza”
(José María Doria)

Bibliografía:

-*"Inteligencia del alma. 144 avenidas neuronales hacia el yo profundo"*
José María Doria