

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

Maestría en Desarrollo Humano



EL DIBUJO COMO HERRAMIENTA PARA LA FACILITACIÓN GRUPAL DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **ANA RAMOS SALIDO MAURER**

Tutor: **DR. LUIS FERNANDO CEJA BERNAL**

Tlaquepaque, Jalisco. 15 de junio del año 2024

A Valentina, la niña que dibuja y ve el mundo un poquito como yo. Y a Javier, el hombre que me acompaña a ver el mundo así, y que complementa mi visión con la suya.

Agradezco a Javier de la Torre Escoto por ser mi acompañante en esta aventura, a mi maestra de dibujo de la carrera de diseño Pilar Aragón por mostrarme esta manera íntima y apasionante de expresión, a cada uno de los participantes de los talleres por construir juntos estos testimonios de una forma distinta de ver y de vivir, a la Maestría en Desarrollo Humano por cambiarme la vida, a Gaby Ramírez por ayudarme a sostener y comprender a profundidad esa transformación y a Luis Fernando Ceja Bernal por su guía para hacer este documento.

Resumen:

Este es un reporte de experiencia profesional enfocado en el taller llamado Conexión Creativa, que se realizó de manera virtual en cuatro ocasiones, con una duración de seis sesiones semanales de dos horas, con grupos de entre seis y doce personas de edades entre 25 y 75 años. Para realizar este trabajo, se seleccionó el taller que se realizó en mayo del 2021. Conexión creativa es un acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona a las experiencias que se generan al realizar ejercicios de dibujo que están diseñados para utilizar el hemisferio cerebral derecho, y algunos otros ejercicios corporales y perceptuales que tienen la finalidad de observar la forma en la que funciona nuestra mente y el cambio de percepción que acompaña el uso del hemisferio cerebral derecho. Tanto el acompañamiento como el dibujo y el enfoque espiritual desde el no dualismo están encaminados a lograr un nivel de conexión íntima hacia el interior y con los otros participantes, así como una transformación que pueda salir del espacio y tiempo del taller a la vida cotidiana y contexto social de los participantes. Esta conexión íntima está ligada a la creatividad y a la libertad de acción y expresión propias de las artes y de los ambientes generados desde las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona.

Palabras clave: Arteterapia, hemisferio cerebral derecho, Enfoque Centrado en la Persona, cambio de percepción, identidad.

Abstract:

This is a professional experience report focused on the workshop called Creative Connection, which was held virtually on four occasions, lasting six two-hour weekly sessions, with groups of between six and twelve people aged from 25 to 75 years old. To carry out this work, the workshop that was held in May 2021 was selected. Creative Connection is an accompaniment from the Person Centered Approach to the experiences that are generated when performing drawing exercises that are designed to use the right cerebral hemisphere, and some other body and perceptual exercises that have the purpose of observing the way our mind works and the change in perception that accompanies the use of the right cerebral hemisphere. Both the accompaniment and the drawing and the spiritual approach from non-dualism are aimed at achieving a level of intimate connection within and with the other participants, as well as a transformation that can transcend the space and time of the workshop to everyday life and social context of the participants. This intimate connection is linked to creativity and the freedom of action and expression typical of the arts and environments generated from the conditions of the Person Centered Approach.

Keywords: Art therapy, right brain hemisphere, Person Centered Approach, perception change, identity.

Índice

Introducción.....	1
Capítulo I. La Experiencia Laboral.....	4
1.1 Síntesis de la Experiencia de Trabajo actual.....	4
PRIMERA SESIÓN.....	10
SEGUNDA SESIÓN.....	12
TERCERA SESIÓN.....	14
CUARTA SESIÓN.....	15
QUINTA SESIÓN.....	17
SEXTA SESIÓN.....	18
1.2 Antecedentes de Trayectoria Laboral.....	19
1.3 Justificación y relevancia social.....	22
1.3.1 Descripción de la Población.....	25
1.3.2 Conferencia conexión creativa.....	28
1.4 La aportación del REP al campo del Desarrollo Humano.....	31
Capítulo II. Vinculación con el Desarrollo Humano.....	36
2.1 Justificación Teórica.....	36
2.1.1 El cambio de percepción, el principio del viaje.....	37
2.1.2 El cambio de percepción de la Identidad.....	48
2.1.3 El proceso del cambio de percepción e identidad.....	57
2.2 Impacto Social.....	62
2.3 Consideraciones éticas.....	69
2.4 La voz de los participantes.....	70
Capítulo III. Prospectiva social y del ejercicio profesional.....	82
3.1 Mejoras sociales que se prospectan.....	82
3.2 Mejoras que se prospectan en torno al propio desempeño profesional.....	82
Capítulo IV. Conclusiones y propuestas.....	83
4.1 Elementos conclusivos de la intervención.....	83

4.2 Apropriación de los conocimientos del Desarrollo Humano durante la Maestría y en la intervención	87
4.3 La experiencia de construir el Reporte de Experiencia Profesional	87
4.4 Consideraciones finales y propuestas.....	88
Referencias Bibliográficas	90

Introducción

Este es un reporte de experiencia profesional que describe, analiza y muestra testimonios y reflexiones generadas alrededor de uno de los cuatro talleres de conexión creativa online que se llevó a cabo en mayo del 2021. El taller es un espacio de acompañamiento con el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers y la utilización de ejercicios de dibujo que provocan el uso del hemisferio cerebral derecho, este giro en la manera habitual de operar del cerebro provoca un proceso de cambio de percepción e incide en la percepción de la propia identidad, moviéndose de personal a transpersonal.

Recientes investigaciones realizadas por Bolte (2021) han demostrado que ambos hemisferios cerebrales tienen tejido pensante y sintiente, lo que hace la diferencia entre ambos es la forma de procesar la información y más específicamente el tiempo y la manera de abordarlo. El hemisferio cerebral derecho está siempre en el presente y como el presente es el único tiempo real, el hemisferio cerebral derecho es el único capaz de conectar con la realidad, es decir, de abrirse a recibir la información de lo que tiene frente a sí. Esta es la base de la escucha activa indispensable para la empatía y la congruencia y también es la definición de aceptación incondicional, puesto que al estar en el presente no se cuestiona lo que es, ni se compara con un imaginario de lo que debería ser, es decir, no se juzga. La ausencia de juicio caracteriza el uso del hemisferio cerebral derecho. Por otra parte, el límite que hace posible la identidad separada, personal, es decir, la conciencia del cuerpo como organismo sólido, está en una parte del cerebro del lado izquierdo. Esta es la única parte que hace posible que tengamos ese concepto de nosotros mismos como individuos. El hemisferio derecho tiene otra percepción de la identidad: se percibe unido a todo y prioriza lo colectivo sobre lo individual en términos de propósito, de prioridades y de objetivos. Para el hemisferio derecho lo importante es la relación. He aquí todas las razones por las que los ejercicios diseñados para favorecer el uso de este hemisferio cerebral me parecen tan importantes, ya que son una manera de facilitar el desarrollo de las habilidades

básicas para proveer las condiciones suficientes y necesarias del enfoque centrado en la persona. Carl Rogers tenía una gran confianza en la naturaleza del ser humano y su inclinación hacia la bondad, la salud y el desarrollo, a la cual llamó tendencia actualizante. Para él, el acompañamiento era no directivo, ya que la autoridad sobre el rumbo de la terapia la tiene la persona misma, y la labor del terapeuta es tener las actitudes que generen el ambiente adecuado para que esta tendencia actualizante sea contactada y seguida por la persona. Las actitudes que él definió como fundamentales para favorecer esto son la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia. Cuando tenemos estas actitudes podemos estar completos y auténticos para el otro de tal manera que se logra la conexión. El encuentro genuino entre seres humanos sana. En los talleres de conexión creativa vivimos una sinergia practicando la congruencia, aceptación incondicional y empatía para generar este clima de confianza y utilizando el hemisferio cerebral derecho con ayuda de los ejercicios de dibujo, de manera muy inmediata y directa. Es como tomar un atajo para entrar a ese lugar de la mente donde está el misterio vivo, siempre presente de la experiencia sucediendo en tiempo real. La conexión con uno mismo, con los otros y con el todo y la creatividad son constantes durante este taller, de tal manera que se siembra una semilla que a lo largo del tiempo no solamente crecerá, sino que dará fruto, del cual saldrán más semillas. Este es mi deseo respecto al desarrollo humano en nuestro planeta y respecto al desarrollo de todas las cualidades femeninas propias del hemisferio cerebral derecho y del balance entre lo femenino y lo masculino dentro de nosotros, para poder salir de un sistema social de dominio, explotación, acumulación, conflicto y miedo, a uno de reciprocidad, comunidad, solidaridad, colaboración, paz y amor. Me gusta la manera en la que Claudio Naranjo (1993) describe la raíz de los males del mundo en el dominio de la mentalidad patriarcal, porque no lo ubica fuera sino dentro de nuestras mentes.

Durante el taller los participantes van teniendo claridad de cómo funciona su mente, de las resistencias y obstáculos que impiden estar en el presente y, poco a poco, de la experiencia de la presencia sostenida y el impacto que eso tiene en los vínculos y en la vida cotidiana.

Muchas veces lo que sabemos pesa más que lo que estamos viendo. El aprendizaje pasado se hace más presente que el presente mismo. Y cuando las palabras preceden a las imágenes, la percepción directa resulta muy difícil. (Bosch, 1998, p.18)

El sistema educativo general carece de suficiente arte y desarrollo humano. Desde los primeros años de vida sería de gran impacto recibir estímulos para el desarrollo del hemisferio cerebral derecho similares en cuanto a su magnitud a los que recibimos para el desarrollo del izquierdo. Sin embargo, nadie puede dar lo que no tiene ni valorar lo que nunca ha vivido. Tengo la esperanza de que en la medida en la que nos vayamos capacitando para ser más creativos, flexibles y humanos, podamos impactar este sistema educativo que es tanto la consecuencia como la raíz de nuestra mentalidad.

Por eso el desarrollo humano tiene un impacto en la educación, aun cuando no se utilice específicamente para la educación. Nuestro taller es una experiencia educativa y terapéutica. Creo que todas las experiencias de desarrollo humano lo son.

Mi deseo es inspirar y compartir el impacto de la conjunción del arte y las actitudes del enfoque centrado en la persona para facilitar el cambio de percepción que nos conecte entre nosotros como humanos, y hacia el interior, con Dios.

En el dibujo de contornos puro, lo que importa es la calidad y el carácter de las marcas. Las marcas son registros de las percepciones. En ninguna parte de estos dibujos encontramos las marcas falsas y estereotipadas, típicas del procesamiento simbólico, casual y rápido del modo- I. Lo que vemos son marcas ricas, profundas, intuitivas, que responden a como son las cosas, marcas que delinear la entidad del objeto. Los ciegos han visto, y al ver, han dibujado. (Edwards, 1979, p 88)

Capítulo I. La Experiencia Laboral

1.1 Síntesis de la Experiencia de Trabajo actual.

El arte, el Desarrollo Humano y la espiritualidad no dual son parte cotidiana de mi vida diaria y de mi actividad profesional. Tanto las clases que imparto en la ESARQ y en Signos de Taller Integrador y barro, como los talleres que doy de forma independiente, sola o con el Maestro en Desarrollo Humano Javier de la Torre Escoto, online o presenciales, así como mi manera de acompañar terapéuticamente están impregnados de estas tres formas de abordar la vida.

Lo primero de estos tres temas con lo que tuve contacto fue el dibujo, este tipo de dibujo en específico que se hace utilizando el hemisferio cerebral derecho fue un regalo que recibí de Pilar Aragón durante la carrera de diseño que estudié de 1994 a 1999 en el ITESO. Puedo decir que esta clase fue el principio de la recuperación de mi niña interior libre que durante mi infancia rara vez experimenté como inocente y feliz y que a través de los ejercicios de dibujo pude conocer, e integrar poco a poco en mí desde esa parte luminosa, inocente, libre, atrevida y auténtica a través de la cual puedo conectar con los otros. Esta es la belleza del hemisferio cerebral derecho y fue el dibujo mi camino para conocerla y experimentarla.

Poco tiempo después llegó a mi vida el desarrollo humano a través de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO que estudié saliendo de la carrera de diseño y me tomó alrededor de 5 años, del 2000 al 2005. En este espacio pude explorar el potencial de conciencia de las propias heridas normalizadas, las patologías heredadas y la forma en la que afectaban mi vida en ese entonces, que se vio transformada con estos estudios y experiencias. Pude conocer las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona que favorecen el ambiente adecuado para que emerjan las posibilidades creativas humanas intrínsecas desde su tendencia actualizante.

Aquí empecé a hacer mi trabajo de aplicación del Enfoque Centrado en la Persona en mis clases de dibujo con modelo desnudo, dándole el propósito del autoconocimiento, y pude grabar algunas de las sesiones y recibir varios testimonios del impacto que tuvo para mis alumnos entonces, esta forma de acompañar los procesos internos a los que entramos aprendiendo a dibujar de esta manera. Los alumnos apreciaron tener un espacio tan cuidado donde poder expresar y compartir con otros las experiencias que evocaba en ellos estar dibujando sin ver el papel a una persona desnuda, con una mirada inocente, sin morbo ni juicio. El ambiente de esos talleres era de una reverencia a lo sagrado en el ser humano que inspiraba un respeto sublime. Y el énfasis del dibujo estaba en la expresión y búsqueda de un lenguaje propio, congruente con cada uno de los estudiantes, que pudiera dejar ver la esencia y conectar con la emoción en cada uno. Ahí se iban revelando los juicios y resistencias para la propia aceptación incondicional. Empecé a ver el poder que tiene la escucha y el acompañamiento en los procesos que los ejercicios de dibujo provocan, y empezó a cambiar el foco del propósito del uso del cerebro para dibujar, al uso del dibujo para despertar esa parte del cerebro y principalmente el uso de las actitudes Rogerianas para sacar provecho de esta experiencia y canalizarla hacia el autoconocimiento.

Y por último en orden cronológico puedo decir que llegó a mi vida Un Curso de Milagros (Schucman, 1976), este libro que Javier Moya definió como un tratado de metafísica, espiritualidad y psicología transpersonal, al que voy a referirme en ocasiones como no dualismo puro, y en la medida en que fui adentrándome en su contenido encontré paralelismos con las experiencias de dibujo con el lado derecho del cerebro a las que me he estado refiriendo. El no dualismo puro es una postura filosófica que reconoce la unidad como única verdad, de tal manera que el mundo perceptual es visto como ilusorio, un sueño dual que provee una experiencia humana de separación donde es posible el miedo y que necesariamente conduce a la muerte. Para el no dualismo puro solo existen la vida, el amor y la unidad. Un curso de milagros resume esta filosofía en dos frases: “Nada real puede ser amenazado, nada irreal existe.” Y agrega: “En esto radica la paz de Dios.” (Schucman, 1976, p 1)

Observé similitudes entre los dos hemisferios cerebrales y los dos sistemas de pensamiento que el libro describe, especialmente entre el sistema de pensamiento de la unidad y el hemisferio cerebral derecho, ya que como la neuróloga Jill Bolte Taylor (2008) lo describe, el hemisferio cerebral derecho es la puerta al Nirvana y a la iluminación, al amor incondicional, la empatía y la congruencia, que son las actitudes del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, todas ellas imposibles de llevar a cabo sin el uso del hemisferio cerebral derecho e imposibles de evitar cuando se usa.

A lo largo de los 11 años que viví en Colima y que tuve como actividad principal las clases de arte para niños y adultos, acompañé de maneras muy distintas, diversos procesos tanto grupales como personales, usando tanto el dibujo como la pintura y el barro, así como la creatividad general para construir objetos con materiales de reciclaje, telas y cualquier ocurrencia que emergiera, a grupos pequeños de niños o algunas clases particulares de uno a uno.

Muchas de estas experiencias con los niños me recordaban el ambiente de la casa de mi abuela materna en donde todo el tiempo había espacio para la creatividad y parecía que todo era posible con su acompañamiento siempre genuino y emocionante para cada descubrimiento, emprendimiento, proyecto, sueño. La casa de mi abuela estaba siempre llena de telas, hilos, colores, texturas, agujas, máquinas de coser, y era un espacio de facilitación creativo en mi infancia. Muchas veces dando mis clases a niños me sentí como si yo fuera mi abuela acompañándome en mi infancia.

Recuerdo un momento en mi vida cuando era una niña tal vez de 9 años de edad, tuve ese momento que Un curso de milagros describe como la pequeña dosis de buena voluntad o la sensación de que "tiene que haber otra manera", una decisión de encontrar la forma directa y simple de resolver cualquier cosa que en realidad implicaba dejar de lado un poco la razón y abrirme a escuchar mi voz interior, permitirme ser guiada. Soltar la razón y el control fue un reto enorme porque me sentía exigida y poco valorada, buscaba la perfección con mucha aprehensión y temía la crítica y el sentimiento de vergüenza que tan a menudo se apoderaba de

mí. Esa fue una inspiración llena de sabiduría, en medio de una infancia caótica y depresiva estaba la luz de un lugar más allá que siempre me salvaba.

En el año 2018 empecé a estudiar la formación en Gestalt en la escuela viva de Claudio Naranjo, muchos años después de haber estudiado la Maestría en Desarrollo Humano, y fue una forma de actualizarme, tanto en mi proceso personal como en mi hacer terapéutico. Me di cuenta de que esperaba que mi proceso personal fuera tan dramático como lo fue cuando estudié la Maestría y eso no sucedió en lo absoluto. Todo en mí había cambiado interna y externamente en esos 15 años, sin embargo, había algo que seguía vigente: la base de mi formación era el Enfoque Centrado en la Persona, y aun cuando reconozco mis obstáculos mucho mejor que antes y puedo catalogar mi carácter y la manera particular en la que me desconecto de mi esencia, mi forma de estar para el otro está fundamentada en la no directividad, el respeto y la confianza en el potencial y la capacidad de la persona de auto actualizarse.

Como parte de esta formación realicé algunas terapias uno a uno, a dos de mis compañeras y ellas a mí, además de otras como servicio social a una persona que no estudiaba la formación, y entregué los reportes donde analicé la manera de acompañar, mis recursos y mis obstáculos. Con una de mis compañeras utilicé el dibujo y las premisas de Un curso de milagros de manera especial, y en los reportes de estas terapias reconozco la integración del enfoque centrado en la persona, el dibujo con el hemisferio cerebral derecho y el no dualismo puro todavía más entrelazadas entre sí a raíz de la formación en Gestalt.

Esta formación también me ayudó a reconocer mi carácter orgulloso, de falsa abundancia y falsa generosidad, que oculta una sensación de carencia e inadecuación y una gran necesidad de reconocimiento, y que es mi mayor impedimento para atender verdaderamente al otro.

En retrospectiva observo que cada vez ha sido más completa la integración de estos tres temas en mi forma de acompañar los procesos y de vivir los talleres que hemos

decidido llamar de Conexión Creativa como lo hacía Natalie Rogers¹(1993), los cuales he impartido acompañada del MDH Javier de la Torre Escoto, tanto de manera presencial como en línea, y han sido las experiencias más representativas de la unión de estos tres ejes temáticos y puntos de abordaje y del poder que tiene esta forma de trabajo para ayudar a las personas a conectar con su corazón, con su esencia y con todas estas cualidades inherentes al ser humano. No en balde había intencionado desde un principio esta forma específica de acompañamiento a través del dibujo con el propósito del autoconocimiento. Ahora el énfasis está en el amor incondicional, sin embargo, conocerse a profundidad necesariamente es conocer la propia capacidad de amar incondicionalmente.

Solo a través del hemisferio cerebral derecho podemos conectar con lo que vemos, solo a través del uso de este hemisferio podemos ver lo obvio, podemos ver en verdad, podemos estar presentes, podemos detener el juicio y dejar de “fabricar el tiempo” como lo dice Schucman (1976), para tener una mirada fresca, sorprendente y directa de la Verdad, desde un lugar de inocencia y completa libertad.

Los talleres online más recientes estuvieron estructurados todos de la misma manera en seis sesiones de dos horas con grupos de 10 a 15 integrantes en los que se les fue llevando de la mano a través de los ejercicios de dibujo y los de “La vía sin cabeza” en un proceso de parar el juicio del hemisferio cerebral izquierdo para tener una experiencia directa del estado alterado de conciencia que provoca el uso del hemisferio cerebral derecho y que facilita la conexión con la incondicionalidad y la inocencia. Otro de los focos de los talleres era la revisión del vínculo de unos con otros y la forma en la que al cambiar la mirada podía ser mucho más profunda la forma de conocerse y conectarse entre sí y consigo mismos a través del otro.

Los participantes de los talleres reportan haber tenido saltos de conciencia, haber tocado asuntos personales profundos de manera sorprendente después de haber pasado por muchas terapias en las que esos temas no habían salido a la luz. Otros reportan haberse dado cuenta de los juicios que otros hicieron de ellos y que

¹ Hija de Carl Rogers.

introyectaron. Es común que en nuestra infancia alguien nos haya dicho que dibujamos mal, y al tocar esa herida han aflorado otras similares, de restricciones compradas y límites falsos. Estas experiencias en los talleres, han posibilitado poner luz a esas heridas para empezar a sanarlas y modificar esas elecciones infantiles para darse permiso de equivocarse y expresarse con libertad.

Desde el punto de vista del Análisis Transaccional (Stewart & Joines, 2013) podemos detectar el estado del yo Padre y los introyectos en contra de la expresión, prohibiciones en contra de equivocarse y hacerlo mal. El dibujo en estos primeros ejercicios lleva a las personas a revivir la primaria y el kínder, esa etapa donde la educación tiene un impacto grande en la vida, esto las coloca en el estado del yo Niño, revelando la forma en la que interpretaron la experiencia vivida y la huella que dejó, así como las decisiones que tomaron para afrontar la vida a partir de eso. El dibujo y el espacio de acompañamiento respetuoso, dan oportunidad de re decidir aquellas decisiones tempranas a favor de los permisos, tanto para equivocarse como para hacer las cosas de otra manera, expresarse libremente, explorar, jugar, divertirse, compartir y vincularse desde la inocencia.

Lo primero que hacemos para iniciar con las sesiones del taller de conexión creativa es comentar la experiencia de la neuróloga Jill Bolte Taylor (2008). Esto resulta profundamente inspirador y esclarecedor pues la doctora tuvo una experiencia en carne propia de su objeto de estudio: el funcionamiento del cerebro, y más específicamente, el hemisferio subdesarrollado: el derecho. Ella narra a detalle cómo fue identificando que estaba siendo presa de un paro cerebral y logró pedir ayuda a tiempo, a pesar de tener bloqueadas las funciones del lenguaje y reconocimiento de símbolos para poder comunicarse por teléfono a su trabajo en busca de auxilio. Describe la manera de experimentar la ausencia de límites corporales, las sensaciones propias de tener detenido el funcionamiento habitual, la ausencia de una historia personal, de una identidad con etiquetas como profesión, credenciales, etc. Narra la presencia y observación alterada de sí misma y del entorno, y el sentimiento de paz y unidad con el todo que ella nombra Nirvana. Este relato complementa la teoría acerca de los dos hemisferios cerebrales y sus

distintas maneras de procesar la información que damos en la primera sesión del taller. Después dedicamos tiempo a hacer algunos ejercicios de dibujo con el hemisferio cerebral izquierdo, es decir, de la manera tradicional, usando el hemisferio cerebral dominante. A través de estos ejercicios lo que buscamos es detectar todos los juicios que hemos recibido e introyectado no solo acerca de nuestra forma de dibujar sino de todos nuestros comportamientos e incluso nuestras características, es decir, nuestro hacer y nuestro ser, nos damos cuenta de las prohibiciones y límites que genera el juicio y de lo fuerte que está instalado en nuestra forma de pensar. Una vez adquirida esa conciencia básica sobre el funcionamiento habitual de nuestra mente, podemos entrar poco a poco al otro espacio desconocido e ir explorando la experiencia para poder sostenerla cada vez más.

A continuación, describiré la estructura de las sesiones y las explicaré.

PRIMERA SESIÓN

OBJETIVO: Conocernos, compartir las expectativas y tener un primer encuentro de dibujo.

ACTIVIDADES:

- Dibujo de autoobservación: Trazar círculos, triángulos y cuadrados. Observar la respiración, las sensaciones físicas, los pensamientos y la emociones.
- Presentación ¿Cómo me siento y qué espero del taller?
- Encuadre, acordar con el grupo que este será un espacio confidencial, usar el dibujo como herramienta para explorar interiormente y compartir esta exploración en este espacio, ¿A dónde nos lleva? ¿Qué nos pasa?
- Dar teoría de los hemisferios cerebrales, explicar que iniciaremos con el hemisferio izquierdo, la primera sesión estará dedicada a entender y explorar la experiencia de dibujar usando este hemisferio dominante.

El hemisferio izquierdo es simbólico, nos remite a los juicios y significados tempranos, a la edad a la que dejamos de dibujar o batallamos con las expectativas y los juicios propios y ajenos al respecto de nuestra forma de hacerlo. En este ejercicio exploramos las interpretaciones y compartimos las experiencias de dibujar y los recuerdos que estos ejercicios evocan.

- Dibujo de mano, ojo, casa, árbol, persona y rostro (hemisferio izquierdo).
- Compartir los dibujos. Ver cómo cada quien tiene su forma de representar de manera simbólica. El hemisferio izquierdo es responsable del lenguaje verbal. Los dibujos hechos con este hemisferio suelen ser traducciones simbólicas de este lenguaje.
- Dibujo inocente infantil con mano izquierda. Tomar la crayola con el puño para conectar con el sentimiento infantil y observar las emociones que surgen, desahogo de lo compartido en el ejercicio anterior.
- Compartir los dibujos y las experiencias representadas en ellos.
- Meditación del cuerpo, sensaciones y emociones. Utilizamos música relajante.
- Autorretrato de cuerpo, sensaciones y emociones en este momento.
- Compartir los dibujos y la experiencia de la meditación enfocada en sensaciones y emociones.

La percepción del cuerpo no tiene límites desde el lado derecho del cerebro, es el izquierdo el que nos limita con sus interpretaciones. Desde la meditación traemos la atención al presente y vamos a un espacio sin límites y nos conecta con un lugar vasto. Aquí jugamos con ambos hemisferios en el dibujo libre de autorretrato de sensaciones y emociones, revisamos tanto la experiencia como las interpretaciones que hacemos de nuestras sensaciones y emociones percibidas durante la meditación y expresadas en el dibujo.

CIERRE: ¿Cómo me voy? ¿Qué me llevo de esta sesión?

TAREA: Ver el video sobre los hemisferios cerebrales que proporcionamos en la sesión.

En esta primera sesión tenemos una probada de la forma en la que vamos a utilizar el dibujo, la escucha activa y el compartir de la experiencia íntima en un ambiente de confianza, con la facilitación desde el enfoque centrado en la persona. Empezamos introduciendo la teoría de los hemisferios cerebrales por el izquierdo o dominante y el impacto que ha tenido en la vida de cada uno la educación desde un sistema que tiene ese predominio. Hacemos un ejercicio de expresión libre con crayolas tomadas con el puño para cerrar el compartir de la infancia, desahogando las emociones que se necesiten liberar. A continuación, revisamos desde dentro nuestro cuerpo y sus sensaciones y emociones en meditación para registrar estos hallazgos en otro dibujo que empieza a hacer visibles las percepciones propias del hemisferio cerebral derecho, dando una pincelada a la sinergia que se genera a través del balance de los dos hemisferios y las aplicaciones a la vida cotidiana.

SEGUNDA SESIÓN

OBJETIVO: Entrar a la teoría y práctica del hemisferio cerebral derecho.

ACTIVIDADES:

- Dibujo de calentamiento y autoobservación. Empezamos desde que se conectan los primeros participantes para aprovechar el tiempo mientras van conectándose todos. Dibujar figuras libremente sin levantar el lápiz del papel.
- Iniciamos la sesión con las siguientes preguntas para retomar la experiencia de la sesión pasada:
- ¿Cómo llegamos? ¿Qué rescatas de la sesión anterior? ¿Qué te quedó claro del hemisferio cerebral izquierdo? ¿Qué te llamó la atención del video? ¿Ubicas alguna experiencia de tu vida similar a la descrita en el video?

- Damos teoría sobre el hemisferio cerebral derecho:

Hay ejercicios que callan al hemisferio izquierdo y dejan al hemisferio derecho utilizarse. Si aprendemos a ubicar la sensación del lado derecho, es el botón para encender a voluntad el lado derecho. En la medida que me percate de mis emociones, las puedo usar para ir a voluntad al espacio de mi mente con el espacio más vasto de mi ser.

- Dibujar su mano sin ver el papel, todas las rondas que alcancemos, enfocados no tanto en lo que dibujamos, sino en la sensación de usar el lado cerebral derecho.

La instrucción para este ejercicio es fundamental, pues de ella depende que se ponga el foco de la atención en la tarea de sincronizar el movimiento de la mano que dibuja en el papel con el de los ojos que observan el contorno y los detalles de la mano que modela. Se realiza sin ver el papel, volteando completamente el cuerpo y la cabeza en sentido opuesto a la ubicación del papel pegado con cinta sobre la mesa, para evitar tentación de voltear a verlo. Debe evitarse el catalogar las partes que se están recorriendo de la mano, el simbolizar y utilizar el lenguaje. Es importante observar la tensión y las resistencias en el proceso, así como la relajación y placer que surjan en determinados momentos si es que surgen, lo que surja está bien, hay que observarlo y registrarlo para compartirlo. Es así como podremos cambiar voluntariamente al uso de ese hemisferio cerebral, cuando aprendamos a detectar eso que se siente al usarlo, y aprendamos a sentirlo a voluntad, ya que eso sólo puede sentirse cuando se usa.

- Compartir los dibujos y las experiencias representadas en ellos, las resistencias que se observaron y las emociones que se detectaron al lograr usar el hemisferio derecho.

CIERRE: ¿Cómo me voy? ¿Qué me llevo de esta sesión?

En esta segunda sesión aprendemos un ejercicio de dibujo destinado a reconocer y utilizar el hemisferio cerebral derecho, observamos las resistencias que pone el hemisferio dominante y las emociones que despiertan estas dos experiencias, la de

utilizar el hemisferio derecho y la de tener resistencias para hacerlo. La intención es poder conocer el funcionamiento del cerebro y aprender a cambiar de un hemisferio a otro a voluntad. A través de la escucha activa y el ambiente generado al facilitar con las condiciones del enfoque centrado en la persona los participantes se abren a compartir sus experiencias íntimas y el impacto que tiene auto observar el funcionamiento de su cerebro de estas dos maneras distintas y el impacto que detectan que esto ha tenido en su vida cotidiana hasta ahora.

TERCERA SESIÓN

OBJETIVO: Revisar el vínculo y las resistencias para el vínculo.

ACTIVIDADES:

- Meditación para hacerme consciente de que únicamente estando presente puedo ver y conectar con quienes tengo frente a mí, y conmigo mismo a través de esa mirada que conecta.
- Dibujo de rostro en parejas, acariciando con la mirada, sin ver el papel.
- Ubicar las resistencias para conectar con el otro y el sabotaje del lado izquierdo. Resistencias para la intimidad.
- ¿Cómo se siente observar verdaderamente al otro? ¿Cómo se siente ser observado a profundidad?

La preocupación del dibujo del otro, de cómo me ve el otro, que el otro se ofenda de que mi dibujo no me salga como es el otro.

Revisar el vínculo y las resistencias para el vínculo. ¿Hasta qué punto traigo el pasado? Pensar a la persona desde una historia, en lugar de verla en el presente.

- Rondas de compartir.

CIERRE: ¿Cómo me voy? ¿Qué me llevo de esta sesión?

Escuchar la canción “Alma de oro” de Xael López mirándose unos a otros con las emociones que acaban de compartir en el cierre.

En esta tercera sesión nos enfocamos en revisar la forma en la que nos vinculamos con los otros, nuestros obstáculos y resistencias para conectar, para dar y recibir atención, la dificultad o facilidad para ver y ser vistos, los programas aprendidos que nos impiden hacerlo y las emociones que acompañan estas experiencias, darme cuenta de cosas relacionadas con estos temas y poderlos compartir en un ambiente seguro, así como escuchar las experiencias de los otros y sus respuestas a mi compartir con empatía y aceptación es muy nutritivo y sanador. Compartir en un ambiente sano las reflexiones relacionadas con las formas en las que me vinculo me brindan oportunidad de practicar nuevas maneras de hacerlo.

CUARTA SESIÓN

OBJETIVO: Detectar la diferencia que hay entre el concepto del cuerpo que ves en el espejo ligado al ser a partir de la historia, y el cuerpo sentido desde dentro, el ser interior que vive la experiencia sin interpretación, siempre en presente y sin historia. La imagen pública y la imagen privada.

ACTIVIDADES:

- Bienvenida, ¿Cómo les ha ido en la semana?
- Teoría del ser público y privado. La diferencia entre el cuerpo conceptual, el que ves en el espejo y el cuerpo interior que vive la experiencia. La imagen pública y la imagen privada.
- Ejercicios de la vía sin cabeza:

La vía sin cabeza es un movimiento filosófico no dual con un enfoque experiencial iniciado por el filósofo Douglas Harding que utiliza ejercicios diseñados por él para comunicar una experiencia de visión que él mismo descubrió a través de la

observación de lo obvio, y que completó su forma y nombre cuando leyó a Karl Pearson, quien señala que no podemos ver nuestra propia cabeza. Richard Lang recupera y adapta el contenido de los libros y videos de Harding, los condensa y complementa con otros de su autoría en la página web de La vía sin cabeza en español: <https://www.youtube.com/@FacelessFilmsSpanish>. Los ejercicios que utilizamos en esa sesión fueron:

Apuntar. Eso que señalas tiene una forma, un color, una textura.

Apuntar en dos direcciones. Todo está dentro de este contenedor que soy y no está separado. El contenedor y la forma están llenos, mi nada está llena del mundo. Un dedo apunta al mundo perceptual, el otro al ser que es su fuente y contenedor. No hay fronteras entre uno y el otro.

Meditación desde la experiencia interior con los ojos cerrados reconocemos lo obvio, lo que nuestros sentidos perciben sin interpretaciones ni conocimientos previos preguntando y respondiendo poco a poco al interrogante ¿quién soy? (ver anexo)

- Conectamos la meditación desde el baile.
- Baile, música para explorar el movimiento. Cómo se siente el movimiento del cuerpo desde adentro del cuerpo, experiencia pura de lo que se siente moverme, con la curiosidad de vivir la experiencia.
- Cerrar la meditación después del baile, tomo conciencia de mi ser en el espacio, cuando esté listo abro mis ojos.
- Cambiarnos los nombres en el zoom, nos intercambiamos Javier y yo el nombre sin avisar, y empezamos a referirnos uno al otro con el nombre intercambiado.
- Dibujo de mi yo privado y mi yo público.
- Compartir grupal de la experiencia.
- Rondas de dibujo de rostros alternando entre ver y no ver el papel.

- Compartir grupal de la experiencia.

CIERRE: ¿Cómo me voy? ¿Qué me llevo de esta sesión?

En esta cuarta sesión profundizamos en la observación de las dos formas diferentes de entender quién soy, desde cada hemisferio cerebral. Utilizamos los ejercicios de la vía sin cabeza para ayudarnos a enfocar lo obvio y después expresamos nuestra comprensión y experiencia a través del dibujo. Compartir estos dibujos y su trasfondo es rico y sanador a un nivel profundo.

QUINTA SESIÓN

OBJETIVO: Explorar los límites y características de la percepción. Detectar lo obvio a través de los sentidos.

ACTIVIDADES:

- Bienvenida, ¿Cómo les ha ido en la semana?
- Meditación para detectar a través de los sonidos hasta dónde llega tu pantalla auditiva, tu esfera de sensaciones hasta su límite. Conectamos la meditación desde el baile.
- Ejercicio del tubo

El Experimento del Tubo (Harding, 2016b)

- Dibujos en parejas con la consciencia del tubo. Dibujo de rostros alternando entre ver y no ver el papel. Revisar los vínculos desde mi ser privado y ver qué aparece en esa conexión. Profundizar en mi ser privado que es mi ser verdadero.
- Compartir experiencias

CIERRE: ¿Cómo me voy? ¿Qué me llevo de esta sesión?

En esta quinta sesión continuamos con el cuestionamiento de identidad que acompaña al cambio de percepción provocado por el uso del hemisferio cerebral menos dominante. Se abre una ventana de observación de lo obvio que nos lleva a voltear al centro y origen de nuestra experiencia perceptual. Eso tiene consecuencias profundas y requiere de un acompañamiento amoroso y compasivo, que respete y contenga las emociones y significados de las personas que comparten la experiencia que estos ejercicios provocan en su interior.

SEXTA SESIÓN

OBJETIVO: Compartir e integrar los aprendizajes y el impacto de las sesiones anteriores y del compartir grupal. Dar un espacio de comunicación íntima y despedida de la experiencia grupal.

ACTIVIDADES:

- Bienvenida, ¿Cómo les ha ido en la semana?
- Meditación para visualizar las raíces que salen de nuestros pies y coxis, unidas entres sí en el centro de la Tierra. Hacer contacto en el ser uno que somos.
- Dibujar lo que represente el antes y el después del taller, el proceso de transformación.
- Compartir en parejas los dibujos y dar una respuesta empática con dibujo.
- Compartir oralmente la experiencia.
- Rondas cortas de dibujo de rostro, recuperar el aprendizaje y dar una palabra o frase a cada persona que resuma lo que recibí de ella en el taller. Cambiar de pareja para tener esa experiencia con cada uno de los participantes.

CIERRE: ¿Qué me llevo de este taller y de este grupo? ¿Cómo me voy? ¿Cómo me gustaría despedirme?

- Baile.

En esta sexta y última sesión nos despedimos y recuperamos el aprendizaje, integrando la experiencia completa del proceso de transformación y vinculación que se da a nivel personal y grupal.

Además de los cuatro talleres de Conexión Creativa online que dimos con el formato anteriormente descrito, de seis sesiones semanales de dos horas, hemos tenido varias clases muestra o experiencias intensivas de ese taller. Una de estas fue con un grupo de empresarios, se nos contrató para dar una sesión de dos horas que formara parte de un taller intensivo de integración grupal, para alrededor de 30 personas, hombres y mujeres de entre 20 y 50 años. Este resultó ser una experiencia muy rica en cuanto al compartir de los significados y las emociones que fueron emergiendo acerca de la manera en la que se vinculan unos con otros, incluyendo temas de género y culturales. Se generó un espacio de confianza para compartir y explorar nuevas maneras de vinculación social.

Otro ejemplo fue el taller que dimos a estudiantes de modas en un colegio a un grupo de 20 mujeres que a pesar de estar estudiando una carrera creativa les resultó muy útil y sorprendente esta manera de conectar con la fuente interna de creatividad que es el hemisferio cerebral derecho, y de revisar los vínculos con otras personas y consigo mismas, la manera en la que se hablan y se tratan, se juzgan y se aman incondicionalmente o no.

Otros ejemplos han sido acompañamientos personales a través del dibujo y el compartir de la experiencia como el de un joven con quién me veía online una vez a la semana durante un periodo de varios meses que resultó muy enriquecedor para un proceso de transición en el que él estaba.

1.2 Antecedentes de Trayectoria Laboral

A mí el dibujo me salvó la vida desde niña, era mi refugio, mi fuente de inspiración, conexión, reconexión conmigo misma, con mis pensamientos, con mis sueños, con mis emociones, era mi fuente de diversión y mi manera de expresar. Al mismo

tiempo era una actividad que me retaba y que me confrontaba con mis propios juicios, que me exigía paciencia, perseverancia y que me daba muchas satisfacciones y algunas decepciones.

Cuando yo entré en contacto con esta forma de dibujar se desató en mí un proceso importante, sin embargo, no conté con un acompañamiento para profundizar en la conciencia de todo este proceso, creo que esa fue una de las razones por las que me decidí a estudiar la Maestría en Desarrollo Humano después de la carrera de Diseño, pues me hacía falta este ingrediente humano de acompañamiento y de introspección aplicado al diseño y a la vida en general.

Los ejercicios del libro de Betty Edwards (2000), que fueron los que mi maestra de Dibujo Natural utilizó para la clase, tienen como objetivo aprender a dibujar, sin embargo, la manera en la que nosotros los hemos usado es justo al revés, nuestro objetivo primordial es desatar y acompañar los procesos propios del uso del hemisferio cerebral derecho. La forma en la que lo aprendemos a utilizar es dibujando con los ejercicios específicos que este libro propone, y la forma en la que lo acompañamos es con el Enfoque Centrado en la Persona, que prioriza la experiencia y la capacidad de la persona de auto dirigirse a su mayor potencial, actualizándose integrando a nivel emocional, mental, energético y físico todos los nuevos recursos e información de la que va siendo consciente.

Cuando era niña iba al catecismo. Un grupo de mamás de hijos pequeños se reunían y se organizaban para hablar de Dios a sus hijos. Utilizaban el misal con los evangelios del siguiente domingo y hacían pequeñas dinámicas con dibujos después de la lectura para ser accesible a los niños el texto de los evangelios. Yo era una de esas niñas y lo que más me gustaba de mi catecismo era un árbol grande que estaba en el patio alrededor del cual nos reuníamos en círculo tomados de las manos para hacer la oración al principio y al final de cada día de estos encuentros. Recuerdo tener una comunicación con ese árbol, así como recuerdo entender los evangelios más allá de lo que me explicaban las mamás, escuchando una voz dentro de mí que me hablaba del amor tan grande que Dios tiene por todos sus hijos. Recuerdo sentir el amor de Dios por mí y el amor mío por Dios. También

recuerdo la parte menos linda del adoctrinamiento, la noción del pecado y el sentimiento de vergüenza y culpa que me ocasionaba entender el tema, a tal grado que cuando iba a hacer mi primera comunión me deprimí sin parar de llorar por dos meses, sintiéndome indigna de recibir a Jesús en mi corazón. Así fue la mezcla de sabiduría y locura que determinó mi relación con Dios y con el mundo desde pequeña.

Empecé a relacionar el pecado con la sexualidad y con el cuerpo y a sentir culpa, y al mismo tiempo dibujaba desnudos hermosos, escenas amorosas y tiernas, como si tuviera la necesidad de sanar mi forma de entender la sexualidad y limpiarla de toda esa culpa introyectada.

Así que el dibujo una vez más tuvo un papel fundamental en mi infancia en este tema tan primordial para mí.

Si el pecado, como la religión me lo mostraba, era posible, entonces el amor de Dios no era incondicional, no era amor, y todo se había corrompido. Aquí es donde Un curso de milagros tuvo las respuestas que ningún otro libro ni persona había tenido para mí. La salvación se hacía accesible y estaba en mis manos, todo consistía en deshacer los juicios de mi mente que habían hecho reales las heridas, la muerte y la separación, y con ellas el miedo y la culpa.

Una vez encontré una iguana dentro de la funda de mi almohada mientras dormía, me desperté pensando que estaba soñando que la iguana estaba ahí y tocándola con mis pequeñas manos, reconociendo sus contornos y su textura a través de la funda de la almohada. Cuando desperté completamente me di cuenta que era real, me paré lentamente sobre la cama y tomé la almohada de las esquinas de la funda con las yemas de mis dedos haciendo una pinza, para sacar la almohada con todo y la iguana de tal manera que no me brincara encima y la vi salir corriendo con la cola levantada como corren las iguanas, con una impresión de asco y miedo revueltos que no podía dejar de sentir días y meses después, así que me puse a pintar iguanas, dibujarlas, pintarlas de muchas maneras... y eso también me sirvió para dejar salir todas las emociones de ese tema provocadas por esta experiencia.

El dibujo sin duda ha sido parte fundamental de mi forma de trabajar interiormente mis emociones, mis miedos y mis creencias.

Y claro, ¿cómo iba a poder expresarse en forma verbal todo un universo de sensaciones y entendimientos para los cuales a veces las palabras no alcanzan? El dibujo abre una puerta a una forma de expresión más abstracta, más cercana a la experiencia interna sin pasar antes por el filtro de la interpretación.

Por otro lado, el dibujar, pintar, modelar, es una manera de saberme creadora, de saberme capaz de generar en la forma concreta, en el mundo, cosas que surgen del mundo interior sin forma, sin solidez, sin densidad. Una manera de conectar las ideas con las emociones y las manos para ponerlos fuera, en un lugar del mundo concreto, sabiéndome la generadora de ese objeto, de esa forma, de esa expresión. Creo que una parte fundamental del dibujo o del arte en general es conectarnos con nuestro Ser creador a semejanza del Ser que nos creó y esto nos da una conexión espiritual, una forma de conocer en carne propia la naturaleza creadora de nuestro Creador.

1.3 Justificación y relevancia social

El contexto social en el que surgió el taller de Conexión Creativa fue durante la pandemia cuando era más evidente la necesidad de conectar unos con otros y con nosotros mismos a través de los otros. El taller de Conexión creativa ayuda a conectar tanto hacia adentro como hacia afuera.

La pandemia representó el punto álgido de síntomas de una sociedad descuidada de muchas maneras, desconectada de su propia naturaleza, de la tierra, del planeta, de los otros humanos y las otras especies vivas y del equilibrio y la armonía originales. El miedo, las verdades distorsionadas por los medios de comunicación, la creencia en el ataque, en el conflicto y en la culpabilidad, se han utilizado para manipular la realidad desde un propósito de ambición demente y autodestructivo que provoca enfermedad y muerte, pues se basa en la creencia en la separación y

no toma en cuenta el daño al otro como auto ataque, ni la acumulación de riqueza como una forma de perpetuar la sensación de escasez, dañando al medio ambiente y a los seres humanos que son la casa y la familia que nos sostiene.

Estos síntomas tienen que ver con el desbalance de la energía masculina y femenina, con el dominio de la energía masculina sobre la femenina y el dominio del hemisferio cerebral izquierdo sobre el derecho, y el protagonismo del ego con su sistema de pensamiento de separación, competencia y conflicto sobre el Ser con su sistema de pensamiento de unidad, amor, presencia, abundancia y expansión.

Claudio Naranjo (2010, minuto 5:53) también habla acerca del patriarcado como una estructura mental que es el origen de todos los problemas de la civilización actual:

Yo creo que la esencia de la civilización es el régimen patriarcal de la mente humana y de la estructura de la familia que se generaliza a la sociedad, de modo que el dominio del macho de nuestra especie trae consigo el militarismo, trae consigo la esclavitud que comienza con el origen del patriarcado en la edad de bronce y después se perpetua en forma de injusticias variadas a través de la historia.

Únicamente a través del hemisferio cerebral derecho somos capaces de conectar con lo que vemos, me lo dijo Pilar Aragón en una clase y lo pude constatar con mi propia experiencia al practicar la forma de ver para dibujar a todo lo que veía y alternarla con la forma habitual para comparar la conexión que generan una y otra. Únicamente a través del uso del hemisferio cerebral derecho somos capaces de estar en el presente. Durante la pandemia estas dos necesidades vitales humanas: conectar y estar en el presente, se visibilizaron, sin embargo, desde antes de que la pandemia ocurriera la sociedad estaba ávida de estas dos cosas, pues cada vez estábamos más alienados, desconectados y viviendo en nuestras cabezas y en nuestros celulares, dejando a un lado la experiencia corporal, sensorial y emocional, preocupados por el futuro, apegados al pasado, con miedo y culpa.

El hemisferio cerebral derecho ha sido relacionado con el lado femenino del cerebro por las características de su funcionamiento. El retorno a lo femenino en nuestra sociedad patriarcal es necesario. El patriarcado está representado por el dominio del hemisferio izquierdo en nuestras funciones cognitivas, la integración de la energía femenina en nuestro ser, en nuestro cuerpo y en nuestra sociedad son indispensables para recuperar el balance perdido.

Todas las actitudes que Carl Rogers (1985) considera indispensables para favorecer el desarrollo del ser humano hacia su tendencia actualizante son favorecidas por el uso del hemisferio cerebral derecho y por el balance consecuente en el desarrollo total del cerebro.

La incondicionalidad, la gratuidad, el amor. La ausencia de juicio para abrazar lo que es sin pensar que debería ser de otra manera, que debería mejorar, sólo puede darse si se está en el presente, libre de los juicios de todo lo que “debería ser en vez de lo que es”. Rogers (1985) la llama aceptación incondicional y la describe como la respuesta de aprecio por la presencia de la otra persona tal como está.

En los talleres empezamos confrontando la autenticidad, lo hacemos cuando revisamos la forma de funcionar del hemisferio dominante y cómo ha tomado nuestra vida. Los introyectos y las máscaras que hemos desarrollado para sobrevivir y que nos bloquean para ser creativos, espontáneos y expresivos de forma real. La autenticidad es una necesidad social de nuestros tiempos, y es la base de la congruencia, otra de las actitudes Rogerianas fundamental para establecer relaciones sanas y sanadoras con otros humanos.

El respeto, la autenticidad, la congruencia, el conectar con mi ser verdadero y atreverme a expresarlo, conectar con mis emociones verdaderas, reconocerlas, decidir si expresarlas o no, son otras necesidades sociales que se requieren para que nuestros vínculos sanen y sean más genuinos y nutricios.

Los problemas sociales se reflejan en el cuerpo. El dominio de la sociedad patriarcal no solo está afuera, sino dentro de nuestra mente y es claramente visible en el cerebro, ya que el hemisferio izquierdo es dominante y por lo tanto predominante en nuestras formas de atender, solucionar y llevar a cabo nuestras vidas, nuestras relaciones, la satisfacción de nuestras necesidades, su detección, la forma de relacionarnos con nosotros mismos, lo que nos decimos, nuestros juicios, los juicios que emitimos hacia otros, nuestra resistencia a abrazar la realidad, a abrazarnos a nosotros mismos, a abrazarnos entre nosotros como seres humanos, a colaborar, a pensar colectivamente, a sentir.

Tanto los hombres como las mujeres tenemos mucho más desarrollado el hemisferio izquierdo del cerebro y es una cosa tan normalizada que ni siquiera nos damos cuenta de la magnitud del desbalance que esto implica. Tenemos subdesarrollado nuestro instinto, nuestras emociones y nuestra capacidad de estar en contacto con nosotros mismos y con otros, nuestra dimensión espiritual, nuestra conciencia y sensación de unidad, nuestra sabiduría interna, nuestra capacidad de escuchar nuestra voz profunda y todo esto está relacionado con el subdesarrollo del hemisferio cerebral derecho. Todas las cualidades necesarias para tener las actitudes del enfoque centrado en la persona son propiciadas ya sea por el desarrollo del hemisferio cerebral derecho o por el balance entre ambos hemisferios, y están en general carentes en nuestra sociedad.

Claudio Naranjo (2010, minuto 8:42) menciona:

La importancia verdadera de darse cuenta de que existe un régimen patriarcal es más allá de la política de los sexos, el darse cuenta que no nos conviene a nadie, ni a los hombres tampoco.

1.3.1 Descripción de la Población

Las personas que han asistido a nuestros talleres son hombres y mujeres de clase media, media alta, entre 25 y 75 años, con interés en su desarrollo personal,

abiertos a las experiencias que proponemos en los talleres, algunos de ellos pasando por momentos difíciles como duelos.

Un grupo de personas adultas con interés en el desarrollo interno y autoconocimiento, abiertas a la exploración y el compartir de sus experiencias. Con una necesidad de conexión consigo mismas y con otras, con posibilidades tecnológicas y habilidades necesarias para llevar a cabo la experiencia en línea. Con carrera universitaria y un nivel socio económico medio alto. Con residencia en distintos estados de México, principalmente Guadalajara y Colima. Con relación directa o indirecta conmigo a través del ITESO, la MDH, la carrera de diseño, las clases de arte impartidas por mí en Colima, o simplemente una relación personal.

A través de flyers digitales por Instagram y por whatsapp se convocó a:

Una exploración mental, emocional y espiritual a través de ejercicios gráficos y corporales para profundizar y expresar la vastedad de tu ser. Un grupo de encuentro para llevar a cabo y compartir estas experiencias, desatando así, un proceso interior, personal y grupal. Dirigido al autoconocimiento personal como ser creativo y conectado.

Si bien el taller no surgió expresamente para dar respuesta a la necesidad de conexión y de compartir procesos provocados por la pandemia, sí surgió en ese contexto social. La clase social a la que pertenecen las personas que participaron en nuestros talleres fue de las menos impactadas por la pandemia, porque estaban relativamente preparados para los cambios que la acompañaron, como la sustitución de clases presenciales por virtuales. Sin embargo, el aislamiento y las medidas preventivas generaron muchos cambios en la vida cotidiana y desataron procesos internos complejos. Estas situaciones tuvieron impacto en sus emociones y requerían el espacio y el ambiente para su atención compartida y apoyo recíproco.

Desde antes de la pandemia el mundo estaba aislado, desde antes de la pandemia el rostro estaba oculto, la máscara era una constante. La pandemia trajo conciencia de eso y nos obligó a taparnos la cara para darnos cuenta de que no nos estábamos

viendo. La necesidad de conexión se hizo obvia, evidente. La necesidad de vernos más allá de la cara.

Cabe mencionar que el diseño del taller tuvo su primera estructura en el programa para la clase de Desarrollo Humano y Comunicación que diseñamos juntos el MDH Javier de la Torre y yo, contratados por la Escuela Superior de Arquitectura (ESARQ) para impartir esta materia con el fin de que diera respuesta a la necesidad de atención a los procesos personales de los alumnos de esta escuela, desde el enfoque centrado en la persona, de forma grupal. Y que después fue evolucionando y renombramos como Comunicación y creatividad. Esta materia tuvo una historia previa desde la fundación de la escuela pues sus bases filosóficas y sus valores incluían este tipo de acompañamiento y enfoque para los estudiantes a lo largo de su carrera, y esto se llevó a cabo de distintas maneras a lo largo del tiempo, incluidas las sesiones personales que después se transformaron en una materia de Desarrollo Humano con un programa muy apegado a los contenidos formales y poco a poco evolucionó hasta llegar a algo muy parecido a lo que después depuramos para ofrecer por fuera de la escuela y a otro tipo de población, ya como el taller de Conexión Creativa del que hablo en este documento.

El aspecto más diferenciador de la población que llegó a nuestros talleres de Conexión Creativa con respecto a los estudiantes de la ESARQ, además de la edad, fue la libertad para tomar el taller y la decisión propia de hacerlo.

El grupo que seleccioné para esta investigación fue el del tercer taller online, y aunque en otros talleres participaron hombres, en este coincidieron únicamente mujeres. Las edades son de 25 a 70 años.

Las necesidades que hemos detectado en las personas que han asistido a nuestros talleres, van desde regalarse un tiempo y un espacio para sí mismos, darse cuenta de sus juicios que les impiden la libertad de exploración, y atreverse a acceder a esa fuente ilimitada de creatividad. Conectar con el gozo y la alegría del juego, así como con la tristeza, frustración e impotencia propios de las heridas de la infancia que ocasionaron estos bloqueos.

Los asistentes expresaron que el taller servía como un oasis en medio de la semana para recargar energías y descansar de la rutina. Algunas vieron rápidamente una aplicación práctica en su trabajo, tanto en sus relaciones laborales como en sus procesos mentales.

Personas que atravesaban un duelo utilizaron el taller como un espacio de permiso para sentir, compartir y acompañarse por el grupo.

Algunas personas que llevaban procesos de terapia individual pudieron profundizar notablemente en sus temas. Otras personas detectaron la necesidad de un acompañamiento terapéutico individual. Hemos tenido algunos alumnos que asistieron al taller varias veces consecutivas viendo la conveniencia de incorporarlo como su trabajo terapéutico.

Este taller es útil para todas las personas sin importar su profesión o su edad. Para quienes creen que dibujar no es para ellos, es un proceso terapéutico y para quienes tienen resistencias a un proceso terapéutico, es una clase de dibujo.

1.3.2 Conferencia conexión creativa

Como parte del trabajo de promoción y compartir de la experiencia de los talleres de conexión creativa Javier y yo fuimos invitados a varias clases muestra y una conferencia, comparto aquí el texto que utilizamos para ésta, llevada a cabo el 13 de enero del 2022.

Nuestros talleres de conexión creativa son una exploración mental, emocional y espiritual a través de ejercicios gráficos y corporales para profundizar y expresar la vastedad del ser. Un grupo de encuentro para llevar a cabo y compartir estas experiencias, desatando así, un proceso interior, personal y grupal. Dirigido al autoconocimiento como ser creativo y conectado.

La teoría de la creatividad de Rogers (1961) establece condiciones para desarrollar la creatividad, que son, apertura a la experiencia, un foco de evaluación interno y la

capacidad de jugar con elementos y conceptos. De igual manera establece condiciones para acompañar este proceso en otros: aceptación incondicional, creación de un clima carente de evaluación externa y comprensión empática.

Otra influencia importante es Betty Edwards (2000) con sus ejercicios para aprender a dibujar con el hemisferio cerebral derecho. En los talleres de conexión creativa, en lugar de aprender a dibujar usando el hemisferio cerebral derecho, aprendemos a usar el hemisferio cerebral derecho a través de las técnicas de dibujo que Betty Edwards propone.

Así como los hemisferios cerebrales tienen funcionamientos y formas de procesar la información opuestas entre sí, también representan a nivel simbólico dos sistemas de pensamiento opuestos, uno de los cuales permite la vida humana tal como la conocemos, con los límites y las percepciones habituales y el otro nos conecta con nuestra identidad más profunda y verdadera, que es ilimitada y creativa. Únicamente a través del hemisferio cerebral derecho somos capaces de conectar empáticamente.

Según Rogers (1961) las condiciones de aceptación incondicional y comprensión empática sólo son posibles en la medida que desarrollamos la capacidad de conectar y de ser creativos, propia del hemisferio derecho. Y cuando puedes tener la apertura a la experiencia es más sencillo ser congruente con lo que te va sucediendo.

Lo hacemos a través de ejercicios de dibujo, descubrimos maneras específicas de dibujar que el hemisferio izquierdo es incapaz de realizar y eso nos obliga a utilizar el hemisferio derecho y hacerlo a consciencia y permite trabajar con la autoobservación, también lograr usarlo a voluntad. Sintiendo lo que se siente usarlo es como se usa. Como estos ejercicios nos permiten sentir lo que se siente usarlo, nos ayudan a aprender a usarlo a voluntad.

Así como al sanar las heridas y los bloqueos logramos disfrutar de la vida, disfrutando de la vida, sanamos las heridas y los bloqueos, y esto lo podemos hacer dibujando, tanto detectar los bloqueos como sanarlos.

La creatividad ha sido subestimada y malentendida o cortamente entendida a lo largo de los años en el sistema educativo, político y económico al que pertenecemos. La fuente de la creatividad es la fuente de la presencia y por lo tanto de la empatía, la fuente de la sanación a todos los niveles, empezando por la reconexión con lo que es verdaderamente nuestra esencia y asumiendo que todos los males que nos aquejan parten de esa desconexión.

El arte es una forma de expresión libre que permite a la persona reestructurar su mente, sus conexiones neuronales, su concepto de sí, sus límites, su visión de posibilidades. Una forma de autoactualización que acompañada puede potencializarse para generar un espacio de autoexploración. Dejar los límites del lenguaje y la razón para adentrarnos en el misterio de nuestro Ser grande, infinito es entrar al terreno de lo sagrado. Hacerlo con la conciencia de estar entrando a este terreno y con el cuidado y la presencia que requiere este tránsito y este acompañamiento es en todos sentidos terapéutico. Incorporar estas prácticas en nuestros espacios sociales de aprendizaje, de compartir y de generar conocimiento es imprescindible para nuestra transformación a otro nivel colectivo, trascendente, espiritual, necesario para tener un impacto práctico en nuestras vidas cotidianas aportando más disfrute, más profundidad, más ligereza, más unión, más diversión, más riqueza.

La energía femenina de la humanidad, presente en cada uno de nosotros, tiene un gran regalo de nutrición, cuidado, conexión, presencia y conciencia para todos.

Nuestro cuerpo representa los sentidos perceptuales y la forma de estar en el mundo, y guarda la información necesaria para ampliar nuestros esquemas mentales en un modo sensible, instintivo e intuitivo más abarcador. Nuestro Ser espiritual es ilimitado, y nuestra experiencia humana lo es también, pero nuestros conceptos restringen la forma en la que vemos, entendemos y sentimos. El uso del hemisferio izquierdo es restrictivo y categorizador, convierte lo real a símbolos sin vida y nos pone en un modo automático de transitar. El uso del hemisferio derecho nos devuelve la sensibilidad al presente y a la vida transcurriendo en tiempo real,

con nosotros al centro de la experiencia, despiertos, atentos y abiertos al misterio que es siempre el existir.

Dibujar es un acto de valentía, la hoja en blanco es un reto abismal, la vida es una hoja en blanco y vivir es dibujar nuestro ser en todo momento, por eso el dibujo puede ser un acto tan transgresor, tan disruptivo, tan transformador.

Sumergirnos en el misterio de nuestro ser dibujando nuestro ser en completa libertad, y utilizar el proceso para detectar los límites impuestos, para superarlos, para abrir cada vez más la mente y el corazón a la experiencia del encuentro de nuestro ser, es un acto simple y profundo como vivir.

1.4 La aportación del REP al campo del Desarrollo Humano

La relevancia de incorporar el arte en el desarrollo humano, de nuevas y cada vez más diversas maneras, es cada vez mayor, pues la vastedad del ser no puede ser expresada en palabras y conceptos, así que se requieren maneras más abstractas y subjetivas para comunicar y conectar con esas zonas inalcanzables para el lenguaje y la razón. No únicamente para expresar hacia afuera sino también para explorar internamente.

Esta forma de acompañamiento a los procesos que se desatan a través de este tipo de ejercicios de dibujo con el uso del hemisferio derecho, puede ayudar a contactar con sus emociones e implicaciones personales a quienes les cueste trabajo salir del razonamiento lógico y la justificación.

No es tan sencillo de describir el cambio de percepción porque justo rompe con los esquemas mentales que nos mantienen en la forma habitual de percibir. El mundo material se percibe material porque percibimos como habitualmente lo hacemos. ¿Qué pasaría si el mundo fuera exactamente igual pero no hubiera densidad en él, si la densidad fuera sólo perceptible más no real? ¿qué pasaría si la muerte tampoco

fuera real? ¿si la enfermedad no lo fuera? ¿Si el miedo no lo fuera, si la culpa estuviera injustificada?

Cuando una taza se rompe no se puede regresar al estado que tenía antes de romperse, el tiempo es irreversible y así los años hacen su labor en nuestros cuerpos y el miedo está plenamente justificado. Esa es la naturaleza de la percepción actual en un sistema de creencias basado en el miedo y la separación.

Sin embargo, todo lo que da testimonio de eso es la misma percepción, normal o alterada con instrumentos científicos. Todas las evidencias científicas de la percepción son perceptuales. No hay evidencias fuera de la percepción que demuestren que la percepción es real.

Hay otro mundo que descubrir, completamente velado a nuestra conciencia mientras no cuestionemos la realidad del mundo que percibimos ahora. Descubrir ese mundo interno es una de las mayores aportaciones que ha hecho el desarrollo humano a la humanidad.

Nuestro ser espiritual existe y está más allá de nuestro ser perceptual y percibido como un cuerpo separado que lo “contiene”. Nuestro ser percibido es fabricado para percibirse y no contiene nada. Nuestro ser espiritual es el contenedor de todo lo verdadero, y de todo lo falso que en realidad no es nada. Hay una naturaleza que somos y que está más allá de los segmentos de información fragmentados con los que construimos una muralla que nos desconecta de la verdad.

No digo que esta experiencia no sea real, digo que es fabricada. Digo que hay una experiencia accesible que cuenta con mucho mayor sentido de verdad y vitalidad, fuera de la material y densa interpretación de la separación.

El hemisferio derecho del cerebro representa en este mundo dual el símbolo de esa experiencia y del sistema de pensamiento verdadero que da origen a la vida y a la experiencia verdadera más allá de la ilusión y la percepción racional.

El cerebro es parte del cuerpo físico, y como tal “no hay un solo momento en el que exista” (Schucman, 1976) más su funcionamiento y su carácter específico nos da

muchas claves sobre el mundo real. Todo en este mundo perceptual está proyectado por la mente, tanto lo falso como lo verdadero están proyectados de tal manera que podemos observar nuestra mente en lo que observamos exteriormente. El tiempo y el espacio no existen en verdad, pero sí se proyectan para proveernos una experiencia humana que nos habla del contenido y manejo de esa mente que lo proyecta. El perdón es el discernimiento de lo verdadero y lo falso para pasar por alto lo que nunca existió y poder conectar con lo que nunca dejó de existir, ni lo hará.

Los ejercicios de dibujo, aparentemente simples e inofensivos, son material disruptivo para el ego, deben manejarse con cuidado porque el sistema de creencias del miedo debe desmantelarse con amor, y hay que cultivar el amor para ir deshaciendo el miedo a recordar la verdad de quien somos.

El aporte al Desarrollo Humano es una experiencia práctica espiritual que nos reconecta con la fuente de todo lo humano a través de reconectar con lo divino que es su Fuente. El arte es parte esencial del ser humano desde su origen, algo que fue diferenciándolo de los animales fue su capacidad de expresar y plasmar no sólo verbalmente sino a través de una enorme gama de opciones su mundo interno y su forma de entender el mundo externo.

El uso específico de estos ejercicios de dibujo para reconectar con el Ser y entre sí, lo interno y lo externo, y para acceder a experiencias cada vez más ricas de realidad saliendo de los límites de la estructura mental racional son invaluablees.

¿Cómo traer la conciencia directamente al presente para tocar la emoción, la sensación, acceder al material inconsciente a través del cuerpo y los sentidos?

¿Cómo modificar la mirada para realmente hacer contacto conmigo a través del otro y entrar al misterio de la existencia compartida?

¿Cómo acceder directamente a la capacidad de tener las actitudes sanadoras Rogerianas desde la genuina naturaleza amorosa de nuestro ser?

No conozco manera más directa que a través del dibujo.

¿Y qué sucede cuando hacemos estos ejercicios en grupo y tenemos la oportunidad de compartir las experiencias que suscitan dentro nuestro y reconocer la resonancia en otros corazones que nos hace sentir unidos?

Acompañar estos procesos de forma respetuosa, no directiva e incondicional abre el espacio al misterio de lo sagrado en el grupo y permite que ese misterio nos sane y nos renueve a todos.

El desarrollo humano, lo sagrado y el arte son inseparables pues conforman la experiencia humana, aunque no siempre los hagamos conscientes. Este taller es una forma de aprovechar la sinergia entre estas tres perspectivas del mismo tema: nuestra naturaleza profunda y la forma de expresarse en este plano de la existencia.

Todas las fronteras se desmantelan cuando los corazones resuenan como uno solo, todos los límites mentales se superan, las creencias se cuestionan de forma tan fundamental que se abre el espacio para ver, para recibir la información de nuestra esencia, para escuchar y nutrirnos del compartir.

Cuando imaginamos que, al cerrar los ojos, ese lugar interno al que accedemos es el mismo para todos, se disuelve la creencia en la separación. Y al abrir los ojos los sentidos ya no dan testimonio de lo mismo, ahora sirven a la verdad porque revelan las discrepancias entre la experiencia viva, constante y siempre presente de la unidad, y cualquier creencia falsa que pretendiera opacar ese brillo, y entonces sabemos qué es lo que hay que pasar por alto y qué es lo que hay que permanecer sabiendo porque lo sabemos de verdad.

¿Es posible que el dibujo nos ayude a llegar a ese puerto? ¿Es posible que el acompañamiento amoroso nos ayude a llevar a otros de la mano en unidad? ¿Es posible vivir en este mundo sin ser de este mundo y sin hacer alarde porque simplemente no hay nadie más ante quien presumir o comparar?

Si acaso es posible esa es la aportación que este trabajo tiene que hacer. Dibujamos porque podemos y no hay reglas para eso, y en esa libertad radica nuestra esencia,

somos libres, podemos todo y somos responsables de nuestra experiencia completamente.

Despertamos del automatismo porque nos cansamos de jugar a eso y dibujar es más divertido.

Despertamos de la estructura mental que tanto esfuerzo nos requiere momento a momento porque nos cansamos de esforzarnos y nos atrevemos a ver qué pasa si dejamos de pensar.

Nos atrevemos a no saber para poder escuchar.

Nos atrevemos a dejar de temer y dar un salto al vacío para descubrir que la muerte no existe y que tenemos alas para volar.

Nos atrevemos a pensar y expresarnos de manera diferente y nueva porque somos diferentes y nuevos cada momento y deja de asustarnos la impermanencia de este mundo perceptual porque tocamos con nuestra eternidad siempre naciente y siempre nueva.

Nos expresamos poéticamente, metafóricamente, sensible y expresivamente porque nuestro ser es así, y porque no hacerlo es limitar nuestro ser a un molde que a cada segundo caduca.

Sabemos profundamente que la verdad es verdad porque es lo que somos, y cualquier cosa falsa sabemos profundamente que es falsa porque la hemos inventado.

Dibujar de la manera que sea o hacer cualquier otra cosa de la manera que sea, pero poniendo la intención de conectar con mi Ser es un camino para conectar con mi Ser.

Acompañar los procesos es un camino. Conectar con otros es un camino. Dibujar es un camino.

Capítulo II. Vinculación con el Desarrollo Humano

2.1 Justificación Teórica

La verdad es verdad siempre, es decir, “es lo mismo”, es esta verdad objetiva a la que se refiere Rogers (1985) cuando dice:

Comparto la convicción de que la verdad es una, aunque me doy cuenta de que nunca seremos capaces de llegar a conocer esa unidad. De ahí que si una teoría, derivada de cualquier campo de la experiencia, fuera completa y exacta, podría elaborarse indefinidamente y explicar así otros campos cada vez más alejados de su fuente. En su conocido poema “*The flower in the crannied wall*” Tennyson expresó la misma idea en términos intuitivos y sentimentales. Como él, estoy convencido de que el conocimiento cabal de una simple planta nos revelaría “lo que son Dios y el hombre”. (p. 16)

y de la que Schucman (1976) habla con tanta certeza. Y cuando algo se aprende puede extenderse a todo lo demás, como indican los ejercicios de Un curso de milagros acerca del tipo de conocimiento al que apuntan. Mi interés es buscar los puntos de unión entre estas dos visiones, intentar descubrir cómo pueden reforzarse una a la otra para profundizar en esta comprensión, y cómo, los ejercicios de dibujo que apoyan a usar el hemisferio cerebral derecho y la totalidad del potencial cerebral humano, pueden también abonar a su fácil aplicación en el proceso de aprendizaje y de sanación que cada una de estas cuestiones, filosofía no dual, enfoque centrado en la persona y dibujo con el hemisferio derecho, desatan por separado.

Quiero definir tres ejes de exploración desde las perspectivas antes mencionadas, el primero es el cambio de percepción, el segundo el cambio de identidad y el tercero el proceso terapéutico (de sanación, de aprendizaje, de desarrollo) al que ahora llamaré proceso de cambio de percepción e identidad.

Me gustaría relacionar cada una de las condiciones suficientes necesarias para que se dé el proceso terapéutico según Rogers, con los sistemas de pensamiento de

separación y unidad que describe Schucman y con el uso de los hemisferios cerebrales y de los ejercicios de dibujo de Edwards para favorecerlos.

El taller de Conexión Creativa es la conjunción de estos tres ejes en estas tres áreas y resultó tener una potencia que quiero poner al servicio del desarrollo humano.

Mi objetivo en este documento es justificar teóricamente esta sinergia de tal manera que quede más claro cómo puede utilizarse en otros ámbitos distintos al que nosotros tuvimos en ese taller.

2.1.1 El cambio de percepción, el principio del viaje

La primera condición, el primer paso para iniciar un proceso de transformación puede darse en un instante en el que los juicios se detienen y la luz encuentra una rendija por dónde colarse.

Otro motivo de desconcierto para mí era que a menudo los alumnos aprendían a dibujar "de repente" en lugar de adquirir la técnica de forma gradual. Y entonces volvía a preguntarles: "¿Cómo puede ser que esta semana sepas dibujar cuando la semana pasada no lo hacías?" y lo más normal es que me contestaran: "No lo sé. Pero ahora veo las cosas de manera diferente". (Edwards, 2000, p. 13)

Así expresa Betty Edwards (2000), su desconcierto con este repentino cambio en la forma de ver, y sobre eso fue inspirada a escribir Helen Schucman (1976):

Cuando dices: "Por encima de todo quiero ver esta mesa de otra manera", estás comprometiéndote a abandonar todas las ideas preconcebidas que tienes acerca de la mesa, y a tener una mente receptiva con respecto a lo que esa mesa es y al propósito que tiene. No la estás definiendo en función del pasado. Estás preguntando qué es, en vez de decírselo. No estás constriñendo su significado a tu reducida experiencia con mesas, ni estás limitando su propósito a tus insignificantes pensamientos personales. (p. 48)

Esta, bien pudiera ser una definición Rogeriana de empatía. Suspender el juicio y estar verdaderamente presente para el otro, para recibir lo que expresa y entender lo que significa sin interponer mi propia forma de entender e interpretar lo que dice.

Betty Edwards (2000) ejemplifica ese proceso:

Supongamos que un niño de 10 años quiere dibujar un cubo en tres dimensiones. Para hacer esto el chico debería plasmar los extraños ángulos que forman las caras, tal como se ven, es decir, la imagen que recibe la retina receptora. Y como esas formas no son cuadradas, lo que debería hacer en realidad, es reprimir el conocimiento de que el cubo es cuadrado y plasmar sobre el papel esas formas extrañas. [...] y para ello antes tiene que aceptar esa paradoja, este proceso ilógico que entra claramente en conflicto con el conocimiento verbal conceptual. (p. 107)

Rogers (1961) transcribe las palabras de su cliente refiriéndose a este mismo conflicto entre la experiencia y los conceptos:

“...parece que toda la energía que había destinado a mantener la cohesión del modelo arbitrario era innecesaria, un desperdicio. [...] por último uno descubre que las piezas se acomodan por sí solas en sus lugares correspondientes y que surge un modelo viviente sin que sea necesario realizar esfuerzo alguno. La tarea de uno es descubrirlo. En el transcurso de ese descubrimiento uno se encuentra a sí mismo y encuentra un lugar que le corresponde. Hay que dejar que la propia experiencia le dicte a uno su significado. En el momento en que uno le dice lo que significa, entabla una lucha contra uno mismo.” (p. 109)

La lucha entre los hemisferios cerebrales es la lucha entre los conceptos y la realidad, la lucha entre catalogar y simbolizar, o conectar con lo obvio tal como se presenta. El desarrollo preponderante de las facultades verbales y lógicas nos dificulta el acceso a esa forma distinta de “ver”, “escuchar” y vivir, tal como el psicólogo Karl Buhler (1930, p. 109) describe:

Cuando el niño aprende a dibujar algo más que garabatos entre los tres y los cuatro años un cuerpo bien formado de conocimientos conceptuales formulados en palabras ya domina su memoria y controla su trabajo gráfico. [...] Los dibujos son relatos gráficos de procesos esencialmente verbales. A medida que una educación de tipo verbal va tomando el control, el niño abandona sus intentos de expresión gráfica para pasar a depender por completo de las palabras. Primero el lenguaje estropea el dibujo y después se lo engulle del todo.

Y Rogers (1961) compara la apertura a la experiencia que se logra en el acompañamiento, con la defensividad automática normalizada que distorsiona la realidad para ajustarla a los modelos mentales.

El individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico. También advierte con mayor facilidad las realidades externas, en lugar de percibir las según categorías preconcebidas. Ve que no todos los árboles son verdes, ni todos los padres severos... En una situación nueva es capaz de aceptar los hechos tal como son y no los distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía. (p. 110)

Betty Edwards (2000) explica el proceso de la percepción a nivel cerebral de manera bastante coloquial cuando dice:

Aunque los ojos recogen información visual mediante la observación constante del entorno, la cosa no se acaba con los datos del exterior que proporciona la vista, ya que al menos parte o tal vez todo lo que vemos, lo transformamos, interpretamos o conceptualizamos a partir de nuestra propia formación, mentalidad y experiencias pasadas. (p. 27)

La explicación del proceso de proyección perceptual que se le revela a Schucman (1976, p. xiii) es muy similar:

El mundo que vemos refleja simplemente nuestro marco de referencia interno: las ideas predominantes, los deseos y las emociones que albergan nuestras mentes. [...] Primero miramos en nuestro interior y decidimos qué clase de mundo queremos ver; luego proyectamos ese mundo afuera y hacemos que sea real para nosotros *tal como lo vemos*. Hacemos que sea real mediante las interpretaciones que hacemos de lo que estamos viendo.

Y sigue Edwards (2000, p. 27)

Vemos lo que esperamos ver o lo que decidimos que hemos visto antes, aunque a menudo esta expectativa o decisión no sea un proceso consciente. En realidad, el cerebro suele aportar la expectativa y la decisión sin la participación de nuestra conciencia, para después alterar, reordenar o simplemente desechar toda información visual que llega a la retina.

Por eso es tan importante tener algún tipo de herramientas que faciliten hacer el cambio de percepción al modo no defensivo, es decir, aprender a “ver las cosas de otra manera” y, ya que esta otra manera es la única que permite realizar un dibujo realista, aprender a dibujar es un camino directo a ejercitar esta preciada actividad interna tal como Edwards (2000, p. 26) lo menciona “dibujar bien depende de ver bien”.

Los ejercicios de Betty Edwards son para aprender a dibujar usando el hemisferio derecho del cerebro, enseñan cómo usarlo para dibujar. En el taller de Conexión Creativa usamos algunos de ellos para dibujar, justo para poder observar lo que se siente usar esa parte del cerebro, de tal manera que detectamos todas las veces en las que lo usamos e incluso podemos lograr adquirir la capacidad de elegir usarlo, pues sólo se puede sentir lo que se siente al usarlo usándolo, y si podemos sentirlo a voluntad, lo estaremos usando a voluntad.

...la posibilidad de ver las cosas de diferente manera se aprende al acceder de forma consciente a la modalidad visual, perceptiva y no dominante (Edwards, 2000, p. 23)

...nuestro trabajo consiste ahora en clarificar ese estado un poco más y ponerlo bajo un mayor control consciente [...] aumentar la capacidad de realizar ese cambio cognitivo cuando se desee. (Edwards, 2000, p. 113)

Sin embargo, para empezar con todo este proceso de autoobservación, necesitamos estar seguros de que estamos entrando a ese territorio. Así lo establece Edwards (2000, p. 22)

Para acceder a esta modalidad, es necesario ofrecer al cerebro una tarea que la modalidad verbal, analítica, rechace.

como dibujar sin ver el papel, acariciando con la mirada al otro, o dibujar una imagen volteada de cabeza. Así lo describe Edwards (2000, p. 14)

Un día, en un arranque, les pedí a mis alumnos que copiaran un Picasso dibujándolo boca abajo. [...] Los dibujos que hicieron estaban tan bien que les pregunté: "¿Cómo puede ser que podáis dibujar algo cuando está boca abajo y no cuando está boca arriba?". Los estudiantes respondieron al unísono: "Boca abajo no sabemos qué estamos dibujando".

Esto significa que cuando no puedo entender, el concepto no interfiere en la observación directa de la realidad, es decir, soy incapaz de interpretar o juzgar y puedo ver sin filtros lo que se presenta frente a mí.

Otro de los ejercicios, quizá el más importante utilizado en nuestro taller, es el llamado "dibujo de contornos escuetos" introducido por el profesor de arte Kimon Nicolaidis (1941) quien les hacía usar el sentido de la vista ligado al del tacto, ya que les recomendaba que se imaginaran que estaban tocando la forma mientras la dibujaban, en el taller de Conexión Creativa usamos el "dibujo como caricia" de rostros en parejas para observar las emociones que emergen con la intimidad que se favorece. Betty Edwards describe este ejercicio como "elusión del sistema de símbolos", una perfecta descripción de lo que sucede cuando se lleva a cabo:

ver de una forma diferente, más directa, dejando de alguna manera en suspenso la interpretación que hace el cerebro, lo que permite ver de un modo más completo y quizá más realista. (Edwards, 2000, p. 27)

Las instrucciones precisas que da Edwards (2000), y la descripción de lo que va sucediendo al seguirlas, es muy congruente con lo que observamos en nuestro taller:

El lápiz sólo reproducirá lo que usted ve, ni más ni menos, en el momento en que lo mira. Su mano y el lápiz funcionan como un sismógrafo, es decir, responden solamente a las percepciones que usted recibe en cada preciso instante. Intente que el lápiz y sus ojos se muevan al unísono y si uno de los dos quiere correr más, no se lo permita. Debe registrar cada punto del contorno en el preciso instante en que lo vea, no se detenga, pero avance con mucha lentitud. (p. 118)

Aquí quiero hacer un paréntesis para comentar que este proceso de dibujo lento y detallado, que obliga a volver al presente diligentemente me recuerda la disposición del terapeuta para observar lo que está más allá del discurso e invitar, mediante esta apertura al cliente a que perciba lo que siente en su cuerpo, en el momento presente.

Y al hacer los dibujos de rostro en pares, este ejercicio permite revisar vínculos y resistencias en las relaciones personales, ya que lleva a una apertura a la intimidad.

Al final, las protestas del hemisferio izquierdo se desvanecerán. Notará como su mente se tranquiliza y de repente se dará cuenta de que está fascinado con la maravillosa complejidad de lo que está viendo, sintiéndose capaz de adentrarse más y más en ella. [...] También estará cada vez más atento a la hora de captar la belleza de esa compleja percepción. (Edwards, 2000, p. 119)

Así también el facilitador de los procesos atraviesa sus resistencias y entra a un espacio de fascinación en el que puede profundizar e invitar a la profundización cada vez mayor en la relación con la persona con quien se encuentra.

La utilidad del dibujo como ejercicio mental para favorecer la presencia, es el punto clave de estas experiencias. El acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona a los procesos que estos ejercicios despiertan incrementó la profundidad del atrevimiento a ir a lugares inexplorados del ser y a extraer de ahí los significados oportunos a cada proceso personal, siempre sincronizados en la experiencia grupal que enriquecía con el compartir ese viaje al interior.

También observamos que los ejercicios de dibujo resultaron útiles para preparar el ambiente y ayudar a conectar en nosotros, los facilitadores, las cualidades de apertura y congruencia indispensables para lograr la aceptación incondicional y la empatía.

...Ya se ha empezado a dar cuenta de que mientras está en este estado subjetivo, ligeramente diferente, puede ver con más claridad... (Edwards, 2000, p. 112)

Así describe Edwards las sensaciones y el estado general que se logra a través del uso del hemisferio derecho:

...sea lo que sea lo que esté haciendo a uno le resulta tremendamente interesante. Se está atento, concentrado formando un todo con aquello en lo que se está concentrado. Lleno de energía pero tranquilo, activo pero nada nervioso, seguro, confiado y capaz de hacer la tarea que se tiene entre manos. El pensamiento no utiliza la palabra sino la imagen y, mientras dibuja, permanece atado, unido al objeto que está percibiendo. Este estado es muy agradable, y cuando se sale de él, uno no se siente cansado sino renovado. (Edwards, 2000, p. 113)

Así se siente en mi experiencia dibujar, y también así, exactamente, se siente acompañar los procesos personales individuales o en grupo, se genera un ambiente

de conexión hacia adentro y de todos los integrantes en unidad. Este estado permite el acceso a las cualidades necesarias para el acompañamiento, la empatía y la aceptación incondicional, desde la congruencia o conexión profunda con la propia experiencia genuina y el guía interior, y desde la apertura al otro sin interponer los propios juicios que resulta muy sencillo percibir y poner entre paréntesis o cuestionar y callar.

Me doy cuenta de que desde que empecé con los estudios de los hemisferios cerebrales detecté en mí cierto prejuicio en contra del hemisferio cerebral izquierdo, como si despreciara sus funciones, y ahora me doy cuenta de que no es en sí el hemisferio con sus funciones lo que rechazo, sino la manera desequilibrada en la que lo hemos desarrollado que hace que sea demasiado dominante e inhibidor de las funciones del hemisferio derecho.

Al respecto de este desbalance dice Maslow refiriéndose a la tendencia actualizante, citado por Barceló (2012, p. 130):

...esta naturaleza interna [...] es débil, delicada, sutil y fácilmente derrotada por los hábitos, presiones sociales y las actitudes erróneas a su respecto.

Así hay que abordar los aspectos menos dominantes, con el cuidado para reconocerlos y darles espacio, tanto la capacidad de conexión profunda, como la tendencia al bienestar propio y colectivo son intrínsecas y muy necesarias en nuestro mundo, necesitamos generar los ambientes para consolidarlas y favorecer su empoderamiento.

Sin embargo, Maslow citado por Barceló (2012, p. 130) reconoce que la tendencia actualizante es inapagable y silenciosamente persistente

Aun cuando es débil, raramente desaparece en las personas normales e incluso puede ser que tampoco desaparezca en las enfermas. Aun cuando se la niegue, perdura calladamente presionando de continuo por salir a la luz.

Me recuerda a la voz sabia de nuestra intuición que, comparada con la voz que aparenta gritar del ego, parece no tener suficiente fuerza, sin embargo, es mucho

más poderosa porque habla de la verdad y, aunque puede ser ignorada por mucho tiempo, no puede ser apagada y es inevitable que sea escuchada, porque es nuestra voluntad unida.

Los descubrimientos de la neuróloga Jill Bolte Taylor (2021) sobre el cerebro brindan una nueva luz de cómo cada una de las cuatro funciones que ella describe como personalidades o personajes tiene un papel fundamental en el ser humano y cómo su sana interrelación y el diálogo que hay entre estas partes es lo que realmente favorece el desarrollo de la persona y de su potencial, y la sanación. Estos 4 personajes corresponden a las funciones de tejido pensante y sintiente de cada hemisferio cerebral, el derecho es presente y el izquierdo es pasado en relación al futuro. Así, tenemos la capacidad de pensar con respecto al presente, la de sentir con respecto al presente, la de pensar con respecto al pasado y en función al futuro, y la de sentir con respecto al pasado y en función al futuro.

Edwards (2000) describe esta correlación entre los hemisferios cerebrales de la siguiente manera:

...La información de entrada se puede manejar de dos maneras fundamentales diferentes y estas dos modalidades pueden trabajar unidas en un enorme conjunto de combinaciones. (p. 25)

Y después de esta reflexión me viene inevitablemente la idea de que el mismo drama de conflicto que vivimos individualmente que se manifiesta en el cerebro, lo vivimos también como colectivo, como humanidad en el dominio del patriarcado y la supresión de muchas de las cualidades femeninas tanto en los hombres como en las mujeres.

En el siguiente párrafo de Remen (1996), reconoce lo poco apreciado que son algunas de estas cualidades y actitudes humanas:

Según lo que pude entender, la Aceptación Positiva Incondicional se reducía a sentarse en silencio y aceptar todo lo que el paciente decía sin juicio ni interpretación. No podía imaginar cómo esto podría resultar útil. (p. 166)

Otro de los asuntos es que cada hemisferio tiene un tejido pensante y otro sintiente, emocional y mental, (Bolte, 2021). No es el femenino o el derecho únicamente emoción y el izquierdo únicamente pensamiento, son formas distintas tanto de pensar como de sentir y creo que como humanidad nos hace falta explorar más la manera en la que pensamos con el hemisferio cerebral derecho y así mismo las dos maneras en las que sentimos con cada uno de los dos hemisferios, sus diferencias y cómo el diálogo entre estas dos formas nos puede llevar a la sanación.

El cambio de percepción posiblemente tiene más que ver con el uso completo del cerebro de manera balanceada que nos lleve a un nivel de mucho más aprovechamiento de nuestro potencial humano, que simplemente cambiar de un hemisferio a otro. Rogers dijo:

Considero que esta actitud es un modo de confiar en mi experiencia total, de la que sospecho que es más sabia que mi intelecto. No me cabe duda acerca de su falibilidad, pero la creo menos falible que mi mente cuando ésta opera de manera aislada” (1961, p. 31).

Sin embargo, el cambio de uno al otro hemisferio es el primer paso indispensable para poder dar los siguientes, ya que el hemisferio cerebral derecho actualmente está subdesarrollado, negado, poco explorado, y para poder lograr un equilibrio entre los dos necesitamos primero desarrollar el derecho, a tal grado que pueda balancearse con el desarrollo que ya tenemos del izquierdo, y la relación entre ambos pueda llevar a un nuevo nivel de armonía, liberándonos del conflicto, al poder reconocer y aprovechar cada una de las funciones de nuestro maravilloso cerebro para lo que realmente fueron diseñadas.

Edwards (2000) recupera el comentario de uno de sus alumnos una vez que aprendió a dibujar:

“Ahora la vida me parece mucho más rica; no me había dado cuenta de que hubiera tanto que ver ni de lo hermosas que son las cosas”. Esta nueva manera de ver podría ser, por sí sola, motivo suficiente para aprender a dibujar. (p. 27)

Al parecer todo nuestro poder radica en esta única decisión: a qué maestro escuchar, con qué lado del cerebro percibir. Esto determinará también mi Identidad, y me llevará a vivir en negación y conflicto o en congruencia y paz.

Jill Bolte Taylor (2008) cierra su charla de TED talks² con la siguiente frase:

Yo creo que mientras más tiempo pasemos eligiendo correr el profundo circuito de paz interior de nuestros hemisferios cerebrales derechos, más paz proyectaremos en el mundo y más pacífico será nuestro planeta. Y pensé que esa es una idea que vale la pena esparcir.³

² TED Conferences, LLC es una organización de medios estadounidense-canadiense sin fines de lucro que publica charlas internacionales en línea para su distribución gratuita bajo el lema "ideas que vale la pena difundir".

³Cita original en inglés: I believe that the more time we spend choosing to run deep inner-peace circuitry our right hemispheres, the more peace we will project into the world and the more peaceful our planet will be. And I thought that was an idea worth spreading.

2.1.2 El cambio de percepción de la Identidad.

Nada real puede ser amenazado.

Nada irreal existe.

En esto radica la paz de Dios.

(Schucman, 1976, p. 1)

El planteamiento es radical: En la medida en que corrijas los errores de tu mente, podrás ver a través de los ojos del espíritu, verás un mundo completamente transformado, en el que reine el amor, la belleza, el gozo y la paz. Pues sólo puedes ver afuera lo que piensas de ti y tu función es recuperar la inocencia para poder ver el mundo tal como es.

...el cambio que se produce en la idea que el individuo se hace de sí mismo, es uno de los aspectos más notables y significativos de los resultados terapéuticos. (Rogers, 1985, p. 33)

Así como una cosa es la realidad y otra es la forma en la que la entendemos, el concepto que vamos haciendo de cada cosa, lo mismo es la verdad de nuestro ser, y el concepto que tenemos de lo que somos, parece que ajustar esos dos temas es tarea de toda la vida.

El sujeto -cuando se le da la oportunidad de expresar sus problemas y sus actitudes con sus propias palabras, sin guías ni intérpretes- manifiesta una tendencia a hablar en función de su propio yo. Como prueba de esa tendencia citaré algunas expresiones típicas del discurso de los clientes: “Siento que no soy yo mismo”; “Me pregunto quién soy yo realmente”; “No quisiera que nadie conociese mi verdadero yo”; “Nunca tuve oportunidad de ser yo mismo”; “Pienso que si raspara toda la fachada de cal, encontraría debajo un yo bastante sólido, algo así como un buen edificio de ladrillos”. Basándome en tales declaraciones, me pareció evidente que el yo era un elemento

importante de la experiencia del cliente, y que en cierto sentido su objetivo consistía en llegar a ser “su verdadero yo”. (Rogers, 1985, p. 31)

¿Cómo proveer la posibilidad de experimentar el yo verdadero? ¿de qué manera esta experiencia modifica el concepto del sí mismo? ¿Qué utilidad tiene un concepto de sí mismo más congruente con la experiencia del ser? Rogers (1985) dice:

Gradualmente tuvimos que reconocer la importancia del principio de coherencia con el yo. Las experiencias que no son coherentes con el concepto que el individuo tiene de sí mismo son excluidas por lo general de la conciencia. Comenzamos a concebir el yo como un criterio por medio del cual el organismo seleccionaba las experiencias que no podían ser aceptadas en la conciencia sin causar desasosiego. (p. 33)

El cuestionamiento del yo es el cuestionamiento de todo, si mi concepto de mí cambia, el mundo cambia con él, no hay nada más primordial que tomar postura a este respecto, porque de esa postura depende toda nuestra experiencia.

Por debajo del nivel de la situación problema que aqueja al individuo [...] se advierte una búsqueda primordial. Pienso que en el fondo todos se preguntan “¿Quién soy yo realmente? ¿Cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace en mi conducta superficial? ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo? (Rogers, 1961, p. 104)

El tema del ser es el tema existencial que nos ocupa mayormente, la Identidad o los atributos con los que identificamos a lo que somos, sus límites, su definición, es un proceso vivo de búsqueda esencial que nos llama de regreso al Hogar Verdadero. Lo importante, desde mi punto de vista actual sobre este tema, es si creo que soy digno de amor y capaz de amar. Si lo soy, todo lo demás toma su sitio sobre eso. Si no lo soy también.

Si no veo nada tal como es ahora, ciertamente se puede decir que no veo nada. Solamente puedo ver lo que está aquí ahora. La elección no es entre si ver el pasado o el presente; la elección es sencillamente entre ver o no ver.

Lo que he elegido ver me ha costado la visión. Ahora quiero elegir de nuevo, para poder ver. (Schucman, 1976, p. 92)

Así de radical es la importancia de conectar. No estamos decidiendo entre ver una cosa o ver otra, estamos decidiendo entre ver y no ver.

Rogers (1961) habla sobre la apertura a la experiencia como salir de los límites del propio concepto de sí mismo que distorsionan la percepción.

En primer término diré que en este proceso el individuo se abre a su experiencia. Esta frase ha llegado a adquirir un gran significado para mí, pues expresa el extremo opuesto a una actitud de defensa. La investigación psicológica ha demostrado que si los datos sensoriales se oponen a la imagen del sí mismo, se distorsionan; en otras palabras, no podemos asimilar toda la información que nos brinda nuestros sentidos, sino sólo la que corresponde a nuestra imagen. (p. 110)

Nuestro concepto de lo que somos es una creencia que, como todas, tiende a confirmarse con la experiencia, es decir, nos esforzamos por tener la razón en lo que creemos, en vez de permitirnos cuestionarlo, así es el sistema de pensamiento defensivo, basado en el pasado, que me dicta quién soy, localizado en el hemisferio cerebral izquierdo. Así lo describe Naranjo (2003) en la teoría del eneagrama, que define la personalidad como una estructura defensiva que oculta la esencia.

Hay una parte del cerebro donde se ubica una imagen holográfica que me dice dónde termina mi cuerpo (Bolte, 2021). El ego es la parte del programa mental que determina que lo que puedo percibir no es lo que soy, sólo una parte soy yo y el resto es lo externo. “Lo único que puedo ver son los pensamientos que tengo acerca de mí mismo”. (Schucman, 1976, p 103).

Tal como piense de mí, pensaré de los demás, y así percibiré el mundo. En mi contacto real con mi ser, mi conexión con mi ser transpersonal, radica mi liberación de estos límites.

Y Peck (1997) habla de la dedicación a la realidad de esta otra manera:

Nuestra concepción de la realidad es como un mapa en el cual se representa el terreno de la vida. Si el mapa es verdadero y exacto, generalmente sabremos dónde estamos, y si decidimos adonde deseamos ir, sabremos cómo llegar al punto propuesto. Si el mapa es falso e inexacto nos perderemos. Si bien esto es evidente, casi todas las personas prefieren, en mayor o menor medida, pasarlo por alto. (p. 45)

Schucman (1976) afirma que “Nadie cuestiona lo que ya ha definido.” Y explica que el propósito de estos ejercicios es hacer preguntas y recibir respuestas.

Cuestionar es hacer espacio a una respuesta nueva, abrirme a escuchar una voz más sabia dentro de mí, una presencia abierta a “ver” y “escuchar” lo que está ahí. Un compromiso con mi apertura a ir más allá de mis pequeños conceptos.

Una explicación desde el punto de vista no dual en la que la percepción y la identidad están ligadas, es la que Schucman (1976) pone por escrito así:

Hemos distorsionado el mundo con nuestras absurdas defensas y, por lo tanto, estamos viendo lo que no está ahí. A medida que aprendamos a reconocer nuestros errores de percepción, aprenderemos también a pasarlos por alto, es decir, a "perdonarlos". [...] Al mismo tiempo nos perdonaremos al mirar más allá de los conceptos distorsionados que tenemos de nosotros mismos y ver el Ser que Dios creó en nosotros, como nosotros. (p. xiv)

El concepto de perdón que aquí se menciona es uno diferente al que estamos habituados a entender, consiste en pasar por alto nuestras interpretaciones y percepciones humanas para abrirnos al encuentro real con nuestro ser a través del encuentro con el otro.

Cuanta más congruencia exista entre la descripción objetiva de un individuo y la descripción que ese mismo individuo hace de su yo, menos defensiva será la manera en que ese mismo individuo se percibe a sí mismo y mejor su adaptación personal. (Rogers, 1985, p.33)

En la medida en que se posibilite a tener una experiencia presente de su ser verdadero, el individuo entra en congruencia y va soltando la estructura defensiva, o va dejando de identificarse con ella.

En la medida en que nuestro concepto de nosotros mismos esté suelto para poderse cuestionar en el encuentro, esté flexible para dejarse modificar, podemos permitirnos ser tocados en el encuentro con otro ser humano, sin miedo o defensividad.

En el encuentro verdadero con otro, si me abro a percibirlo, también me abro a modificar el concepto que tengo de mí mismo. El cambio de percepción implica necesariamente un cambio de identidad y viceversa.

Veo únicamente mis propios pensamientos, y mi mente está absorbida con el pasado. ¿Qué es lo que puedo ver, entonces, tal como es? (Schucman, 1976, p. 91)

Aquí se revela otra variable del proceso, el tiempo, que también está involucrado en el cambio de percepción e identidad, y podemos entenderlo desde el punto de vista de los hemisferios cerebrales, pues el procesamiento del tiempo en cada uno es radicalmente diferente. El pasado y el futuro es un concepto fabricado por el hemisferio cerebral que “fabrica el tiempo”, “proyecta el espacio” y construye una identidad separada.

Jill Bolte Taylor (2008, minuto 5:11) explica:

Nuestro hemisferio izquierdo está diseñado para tomar ese enorme collage del momento presente, y empezar a extraer detalles, detalles y más detalles de esos detalles, luego categoriza y organiza toda esa información, la asocia con todo lo que he aprendido en el pasado y proyecta en el futuro todas nuestras posibilidades

Es el mismo hemisferio el que fabrica el concepto de mí como persona separada, Jill continúa:

Mientras mi hemisferio izquierdo me dice “yo soy” yo me vuelvo un ser separado, un individuo sólido separado del flujo de la energía que me rodea, y separado de ti. (minuto 6:09)

La única razón por la que pienso que empiezo y termino aquí donde el aire toca mi piel es porque tengo un grupo de células que tienen una imagen holográfica mía ahí adentro, quita eso y ya no tengo esa percepción de mí. (Bolte, 2022, minuto 0:00)

Parece que es de la misma manera en la que se construye el tiempo como se fabrica esta imagen holográfica interna, el espejo seguramente interviene.⁴

Parece que esta construcción mental obstruye el contacto con lo Real. Parece que mi concepto de mí mismo me defiende del contacto con mi ser, y la construcción del tiempo en mi mente me defiende de la presencia, es decir, de habitar y hacer contacto con el único momento del tiempo que es real, el presente.

Permítaseme recordar que me fijo en el pasado para prevenir que el presente alboreé en mi mente. (Schucman, 1976, p. 91)

Aquí, queda evidenciada la cualidad defensiva del proceso de interpretación (hemisferio izquierdo) que menciona antes Rogers, y la cualidad sagrada de presencia divina a la que podemos acceder quitando estas defensas (a través del hemisferio derecho).

Permítaseme entender que estoy tratando de usar el tiempo en contra de Dios. (Schucman, 1976, p. 91)

Veo las cosas de otra manera y soy algo distinto a lo que “pienso de mí”, me permito ser presencia, conciencia abierta, experiencia. Y entonces también lo que pienso de mí se transforma, se ajusta a la verdad. Elijo a qué maestro seguir, a qué hemisferio

⁴ Ejercicio de apuntar de la vía sin cabeza, donde puedo ver mi cabeza únicamente proyectada en la pantalla de mi percepción visual, no así volteando hacia los otros la ven cuando me miran a cierta distancia a la que yo puedo mirar la suya.

cerebral recurrir, elijo entre el mundo del “como si fuera” o el mundo de “como es”, entre estar “cara a cara” o ser “espacio” para el otro y para mí.

Lo que piense de mí, pensaré de los demás, y así percibiré. Lo que elija.

La percepción de la identidad espiritual es resultado de cambiar, del punto de vista de la separación al de la unidad.

 Mi deseo es que [...] le ayude a extender sus poderes como persona, aumentando el grado de conciencia de su propia mente y de las obras de esta. Elevar su confianza en la toma de decisiones y en la solución de problemas. La fuerza potencial del lado creativo, imaginativo de su cerebro es casi ilimitada. Conocer ese yo poderoso y darlo a conocer a otras personas. (Edwards, 2000, p. 34)

Lo principal para Rogers es el encuentro humano y la autenticidad en ese encuentro.

En el encuentro verdadero con otro, si me abro a percibirlo, también me abro a modificar el concepto que tengo de mí mismo. El cambio de percepción implica necesariamente un cambio de experiencia de identidad.

Para Martin Buber (1923) el misterio de la persona se vuelve accesible a quien se permita a sí mismo involucrarse en una relación persona a persona. Estar frente al otro, opuesto, ofrece la posibilidad de reconocerlo, es la base para encontrarse cara a cara.

Si analizamos este argumento descubriremos que no nos habla de separación como aparenta la frase “cara a cara” o “enfrentar”, sino de unidad o reconocimiento.

La vía sin cabeza tiene un planteamiento similar pero opuesto en su manera de expresarlo, para Harding (2016a) estar “cara a cara” es chocar, es estar cerrado frente a “otro”, en cambio estar “no cosa (espacio abierto) a cara” es precisamente lograr ver lo obvio. Sus ejercicios, que utilizamos en el taller de conexión creativa, son una forma muy simple de observar hacia el interior para reconocer que estamos contruidos completamente abiertos al mundo y a los otros para amarlos.

Douglas Harding (2016a) dice que, en su propia experiencia, nunca, nunca, nunca ha estado cara a cara con nadie; siempre ha sido cara a espacio, cara a espacio, cara a espacio.

Sin lugar a dudas tenemos una intimidad doble. Y, ¿en qué consiste esta doble intimidad? (minuto 33:13) [...] “Ahí tengo tu apariencia; aquí soy tu Realidad”. Eso sí que es verdadera intimidad, creo que es intimidad divina. (minuto 33:44)

Para él estar cara a cara es una alucinación que evita la conciencia de esa doble intimidad “cara a espacio”, ser espacio y conciencia para la cara del otro, a cambio de ser apariencia para la conciencia de otro, y ser la misma conciencia con distintas apariencias.

Fingir que vemos, pensar que vemos lo que vemos –cuando en realidad estamos imaginando (alucinando) a más no poder–, hay un área en la que esto resulta peligroso y dañino, es el área de las relaciones personales. (2016a, minuto 3:42)

En una entrevista a Jill Bolte Taylor el fundador de Mind Valley le pregunta cómo cambió su vida el paro cerebral. Jill tuvo 8 años de su vida de recuperación del paro en los que su experiencia estuvo marcada por el uso del hemisferio derecho en una mucho mayor medida que el izquierdo. Y ella responde que modificó sus metas, su propósito, de ser individuales a ser colectivos, de necesitar lograr cosas, a requerir únicamente funcionar como un ser humano para cumplir su propósito de conectar y sumar al colectivo, en pocas palabras, lo que cambió fue su Identidad.

Claudio Naranjo (2010, minuto 7:43) habla también de esa identidad colectiva como algo ligado a lo femenino:

El poder femenino se expresa a través de lo que hoy en día se está llamando matrístico, más que matriarcal, no es el gobierno de la mujer sino que dominio de los valores femeninos y eso tiene que ver más bien con los lazos interpersonales, con el espíritu tribal.

Cierro este apartado del cambio de identidad con dos citas que implican el contacto con lo transpersonal como parte del verdadero encuentro humano a través de la escucha, puedo decir que escuchar en verdad implica, igual que ver en verdad, hacerlo con el hemisferio adecuado, con la intención y el sentimiento que sólo se siente al usarlo.

Existe otra satisfacción peculiar en el hecho de oír realmente a alguien; es como escuchar la música de las esferas, ya que más allá del mensaje inmediato de la persona, sea cual sea éste, está lo universal. Ocultas en todas las comunicaciones personales que realmente oigo, parece haber ordenadas leyes psicológicas, aspectos del mismo orden que encontramos en el universo en general. Por consiguiente existe al mismo tiempo la satisfacción de oír a la persona y la de sentirse en contacto con lo que es universalmente verdadero. (Rogers, 1995, p. 15)

No hay duda de que el contacto con lo que en verdad somos es un contacto con lo que en verdad es todo, se llegue a esto a través del camino que se llegue, y se use para hacerlo la parte del cerebro que se use, es la modalidad de disposición a este encuentro, de apertura a la verdad lo que la genera.

Es posible que alguna experiencia tenga que ver con algo transpersonal, como si la persona formara sólo parte de un engranaje mucho más complejo que abarca, si es que es abarcable, toda la expansión del cosmos a través del cual todo está intrínsecamente conectado. (Barceló, 2008, p. 118)

2.1.3 El proceso del cambio de percepción e identidad.

Rogers, citado por Remen (1996) expresa maravillosamente en el siguiente párrafo cómo, sin la conciencia de humanidad, es difícil acompañar a otro ser humano

Antes de cada sesión, me tomo un momento para recordar mi humanidad, [...] No hay experiencia que este hombre tenga que yo no pueda compartir con él, ningún miedo que no pueda comprender, ningún sufrimiento del cual no pueda preocuparme, porque también soy humano. No importa cuán profunda sea su herida, no necesita avergonzarse frente a mí. También soy vulnerable. Y debido a esto, soy suficiente. Cualquiera sea su historia, ya no necesita estar solo con ella. Esto es lo que permitirá que comience su curación. (p 78)

Las condiciones del enfoque centrado en la persona crean un clima de confianza para que la elección de atreverse a cambiar de manera de operar pueda darse. La forma de relacionarnos favorece o entorpece esta decisión. Somos juntos, nos contagiamos de conciencia de unidad y nos facilitamos juntos el vivir esta experiencia de Unidad que es nuestro Ser.

Por otro lado, la creencia en que el ser humano tiende hacia la congruencia y que todos los seres humanos en estado de congruencia somos similares, básicamente buenos, es el fundamento de la confianza que da origen a la aceptación incondicional y a la empatía, y sobre la cual descansa la congruencia como la forma máxima de confiar en uno mismo y en el otro para estar abierto a la experiencia de lo que en verdad ocurre en la relación. Carl Rogers llama a esta cualidad esencial humana “tendencia actualizante” y como menciona Barceló (2012):

Lo genuino del Enfoque Centrado en la Persona es que hace de esta idea consistente su hipótesis central y se preocupa en establecer las condiciones necesarias y suficientes para promover su despliegue en las personas. (p. 130)

¿Qué significa esto? Que la base del enfoque es la confianza en la naturaleza del ser humano de tal manera que lo único que requiere para conectar con su ser verdadero es que el ambiente sea favorable, y la confianza en que el ser humano puede aprender a generar ese ambiente favorable con sus actitudes basadas en la confianza en sí mismo y en el otro.

En palabras textuales de Carl Rogers (1985):

El individuo posee la capacidad de reorganizar su concepto del yo a fin de que sea más congruente con la totalidad de su experiencia, y tiene la tendencia a ejercer esa capacidad. [...] Esta capacidad y esta tendencia [...] se desarrollarán en toda relación interpersonal en la que la otra persona sea congruente en la relación, experimentando hacia el interesado una actitud de consideración positiva incondicional y una comprensión empática, y logrando en alguna medida comunicarle tales actitudes. (p. 60)

¿Qué son consideración positiva incondicional y comprensión empática? ¿Por qué tienen el poder de facilitar la vuelta a la congruencia a otro ser humano? ¿Qué es la congruencia?

Compararé los siguientes dos párrafos extraídos de dos lugares distintos, y observemos los puntos que tienen en común.

1. En términos generales, todos los dibujos son lo mismo, sin tener en cuenta el grado de dificultad que presenten. Ninguno es más difícil que otro. De hecho, se requieren las mismas habilidades y modo de ver para dibujar una naturaleza muerta, un paisaje, y una figura, que un objeto escogido al azar, un tema imaginario o un retrato. Todo es lo mismo: es lo que hay ahí (las composiciones sacadas de la imaginación se ven en la mente) y se dibuja lo que se ve. (Edwards, 2000, p. 36)

2. No hay grados de dificultad en los milagros, no hay ninguno que sea más difícil o más grande que otro. Todos son iguales, todas las expresiones de amor son máximas. Los milagros de por sí no importan, lo que importa es su

origen, el cual está más allá de toda posible evaluación. Los milagros ocurren naturalmente como expresiones de amor. El verdadero milagro es el amor que los inspira. En este sentido, todo lo que precede del amor es un milagro. (Schucman,1976, p. 3)

No hay grados de dificultad en el dibujo, como no los hay en el amor, ambos son producto de elegir con qué lado del cerebro ver. El milagro es ese lado del cerebro, o lo que este representa: el amor.

No me parece extraño que el objetivo fundamental de Rogers al definir el proceso terapéutico fuera establecer las condiciones necesarias. Esto implica una confianza absoluta en el ser, el enfoque en permitir en vez de dirigir, la disposición a que ocurra el milagro. En otras palabras, no hay otra cosa que hacer más que dejar de intervenir, quitar lo que obstaculiza que ocurra. Abrir espacio de permiso a lo que es. Permitir la experiencia en mí, en el otro, en la relación. Permitir el compartir, permitir el amor.

Este curso no pretende enseñar el significado del amor, pues eso está más allá de lo que se puede enseñar. Pretende, no obstante, despejar los obstáculos que impiden experimentar la presencia del amor, el cual es tu herencia natural. (Schucman, 1976, p. 1)

Ya que el amor no se puede definir más que subjetivamente, definir las condiciones que lo facilitan, que ayudan a retirar los obstáculos que nos impiden acceder a él, que es nuestra herencia natural, es más que importante.

Usted ya sabe dibujar, pero su antigua manera de ver las cosas le obstaculiza y bloquea esa habilidad. Los ejercicios de este libro están pensados para eliminar ese obstáculo y desbloquear su habilidad. (Edwards, 2000, p. 35)

...establecer unas condiciones que induzcan el cambio mental hacia una modalidad diferente de procesar la información, ese estado de conciencia ligeramente alterado que nos capacite para ver bien. (Edwards, 2000, p. 33)

Lo mismo para el dibujo que para cualquier otra capacidad intrínseca humana que espera a que conectemos con ella. Otra vez, como Rogers, limitarse a establecer condiciones, la no directividad. No se puede hacer esto sin la confianza.

En lugar de imponer una idea, el proceso de pensamiento se torna en un acto de espera, de escucha, de colaboración y de diálogo. El trabajo se convierte en un viaje que puede llevarte a lugares y continentes que nunca has visitado antes o de cuya existencia no sabías antes de haberte dejado guiar por el trabajo de tu mano, de tu imaginación y de tu propia actitud combinada de vacilación y curiosidad. (Pallasmaa, 2011 p. 125)

La congruencia es mirar la verdad y poderla comunicar, la aceptación incondicional es abrazar el presente sin necesitar que sea de otra manera, apreciar a la persona sin querer modificarla, contemplar cómo se despliega ante mis ojos en tiempo real, la empatía es poder conectar con la forma particular de entender y sentir su experiencia de la otra persona. Todas son formas de amor, formas de ver y conectar.

...no sólo ven las cosas de manera diferente, sino que se sumen en un estado de conciencia algo alterado y se sienten transportados como si formaran un todo con la obra, capaces de captar relaciones que normalmente no advierten. Pierden la noción del paso del tiempo, las palabras huyen de su conciencia, y aunque estén alertas y conscientes, se mantienen relajados y libres de toda ansiedad. A la vez que experimentan una activación mental placentera y casi mística. (Edwards, 2000, p. 32)

Se parece a lo que Martin Seligman (2017) describe como “estado de fluidez”.

El acompañamiento es un arte, el facilitador, como el artista, entra en un estado alterado de conciencia en el que puede ir más allá de su identidad separada para escuchar la voz profunda de su interior que lo guía al verdadero encuentro con el otro, consigo mismo a través del otro, con el Ser compartido que es el único real, con la Unidad.

Hasta ese momento yo había creído que mis ideas y publicaciones representaban simplemente un esfuerzo por expresar con mayor claridad los principios que guiaban a "todos los terapeutas". (Rogers, 1985, p. 10)

Nadie sabe los alcances que puede tener la visión de una mente, y su extensión en el compartir, deseo que este documento llegue a donde tenga que llegar.

Estas palabras de Frank (1973, p. 32) extraen lo medular de las similitudes que existen entre el proceso que implican tanto el acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona, como el dibujo:

Cuando se dibuja un rostro, cualquier rostro, es como si cayera una cortina tras otra, una máscara tras otra... hasta que queda una máscara final, una que ya no se puede quitar ni reducir. En ese momento el dibujo ya está terminado y se sabe mucho acerca de ese rostro, porque ningún rostro puede ocultarse durante mucho tiempo. Pero aunque nada escapa el ojo, todo se olvida de antemano. El ojo no juzga, no moraliza, no critica. Acepta la máscara con gratitud, igual como acepta que las hojas de bambú sean largas y la flor de la vara de oro, amarilla.

Douglas Harding hace la distinción del impacto que su experiencia directa de su identidad ha tenido en el concepto de sí mismo previo a esas exploraciones:

Todo lo que me contaron sobre mí es exactamente lo contrario de lo que he descubierto. (2016c, minuto 34:27)

Y describe la potencia del acto de ver, y la identidad implícita en este proceso:

Se trata completamente del Veedor Único, cuyo otro nombre es –uno de sus otros nombres– Amor. Y ese Uno está abierto, expuesto, desnudo y abierto a todas las cosas de su mundo. Y eso es lo que tú eres en realidad en este momento; el Uno que está completamente abierto para abrazar al mundo entero. (2016a, minuto 33:58)

2.2 Impacto Social

Todo cambio social ha de surgir desde dentro de las mentes y corazones de los humanos que la conforman, y vamos todos juntos en este reto. Lo vamos haciendo poco a poco, con nuestros errores, intentos fallidos y logros pequeños y grandes, como Schucman (1976) menciona, a veces confundimos nuestros más grandes logros con fracasos y nuestros más grandes fracasos con logros. Necesitamos darnos permiso de “equivocarnos” para aprender, de ser humanos en desarrollo.

Este taller es un espacio seguro para explorar, para intentar, para equivocarse y expresarse, para reconocer el absurdo de algunos programas y funcionamientos de la mente y verlos reflejados en el mundo con tolerancia y compasión. Hay mucha esperanza como fruto de estos encuentros creativos.

Cuando se logra la liberación de los juicios, se abre la puerta al infinito, a la sensibilidad al presente y a la experiencia interna, al contacto. Todas estas son condiciones para las relaciones interpersonales sanas y libres de conflicto. En los talleres de conexión creativa se siembra esta semilla y sus participantes dan testimonios de ver crecer esa planta en sus entornos, en sus familias, en su trabajo, en su vecindario.

Reportan, por ejemplo, haber encontrado la posibilidad de ser empáticos, de tender un puente que atraviesa la forma y se adentra al contenido. La posibilidad de compartir el contenido, de darnos cuenta de que el contenido es el ser, y de que el ser siempre es compartido. Las experiencias con los ejercicios de dibujo sumados a los de la vía sin cabeza aplicados en el taller, les abrieron la mente a mirarse más profundamente en los otros y tener un atisbo de la unidad real que existe más allá de la forma. Reportan haber salido de los esquemas limitantes para encontrar nuevas formas de vinculación más ricas y enriquecedoras, más estimulantes, inspiradoras, más dirigidas hacia la unidad. Así nos comparte Gris sus observaciones:

Al reflexionar sobre el impacto que ha tenido en mi entorno el haber participado en este taller de conexión creativa puedo rescatar algunos aspectos:

El más relevante es la capacidad de estar “más despierta”. El taller me abrió a una capacidad de mayor conciencia del entorno. No solo de mí misma, sino fue como abrir la mirada a lo que me rodeaba con mayor conciencia. Aprender a mirar, mirando... Aprender a mirar los rostros de quienes me rodeaban e intentar captar lo profundo que transmiten. No se trataba ya de dibujar con la mano izquierda, y sin ver lo que dibujaba, sino de “dibujar” en un sentido más amplio: con la mente que es capaz de captar emociones, de crear empatía, de descubrir la bondad y la belleza más allá de lo evidente. Aprendí a ver con una nueva mirada los rostros de quienes me rodeaban y esa “nueva mirada”, más despierta, género confianza, apertura, acercamiento por parte de las personas que vivían en mi entorno en ese tiempo concreto.

Y continúa con su reflexión haciendo referencia al proceso de soltar el control que se lleva a cabo cuando se cambia de hemisferio cerebral en el dibujo, usando la mano izquierda. Ese cambio, como ella lo expresa, nos lleva al interior y se siente de cierta manera que ella describe:

Ese vivir más consciente, me ha llevado a conectarme con mis emociones... especialmente cuando hay emociones de ansiedad, de estrés... ese deseo de controlar. Y aprender a “soltar” el control. Es curioso, pero a partir del taller empecé a utilizar mi mano izquierda con mayor frecuencia, descubriendo habilidades y fortalezas ocultas en ella... El simple ejercicio de cambiar de mano para escribir y hasta para “dibujar” mandalas me conecta más profundamente conmigo misma, y me genera una sensación de bienestar, de calma emocional, lo que también impacta a las personas con las que vivo.

Esto que a continuación refiere Gris es fundamental para lograr acompañar un proceso interno, en uno mismo o en otros, la paciencia y la confianza en el proceso

permiten la aceptación incondicional y la empatía que Rogers considera actitudes fundamentales para la escucha activa.

El taller también me llevo a la comprensión de que el primer intento casi siempre puede ser fallido... que hay que intentar y volver a intentar para conectar con el otro... para captar, para ser empática... que la empatía es algo a lo que se llega... pero no algo que nos podemos apropiar... la empatía es algo que se construye que se dibuja en un primer, segundo, tercer intento... y cuando finalmente conectas empáticamente con la persona, lo demás es fluir... Esta “construcción” de la empatía, también ha tenido un impacto importante en mi hacer profesional como acompañante. Si no puedo ser empática en el primer encuentro, quizás lo seré en el segundo o tercer intento, pero mientras me mantenga en ejercicio... es algo a lo que se puede llegar.

Finalmente el taller me ayudo a “romper estructuras”. Empecé el taller pensando que dibujaríamos objetos que ya tenemos previamente concebidos en nuestro cerebro... que utilizaríamos colores... en fin, me disponía a algo estructurado y el taller me desestructuró en todo sentido. Me llevó por un camino totalmente inexplorado. Y explorar nuevos caminos casi siempre tiene un impacto positivo en el entorno, porque quien explora algo nuevo, vive en apertura a las novedades que se puedan presentar en la vida, a romper moldes y esquemas. Pocos meses después tomé la decisión de pedir salir de esta comunidad religiosa en la que llevaba 16 años... me atreví a explorar una nueva comunidad... Y creo que actualmente, sigo impactando positivamente este nuevo entorno en el que llevo un año y medio.

Carlo Rogers (1961) habla del impacto de la apertura a la experiencia generada por el autoconocimiento en la terapia, en los cambios en la conducta y la forma de relacionarse de las personas que entran en ese proceso.

La apertura para transitar entre las dos maneras de procesar la información que tiene nuestro cerebro, otorga la posibilidad de aprovechar todo el potencial humano,

para ponerlo al servicio de la humanidad en todos los ámbitos de la vida: el trabajo se vuelve más creativo, más humano, más divertido, más innovador, más incluyente.

Si llevamos a una gran escala el impacto personal y grupal del taller de conexión creativa, replicándolo a nivel comunitario, nacional, mundial... el impacto social es radical: pasamos de vivir en este mundo controlado, regulado, cuadrado, lógico, racional, lineal, a vivir en un mundo creativo, orgánico, respetuoso, sensible, incluyente, tolerante, comprensivo, conectado. Sin perder nuestras facultades ya desarrolladas y permitiendo el balance de éstas con otras nuevas que provocan un giro hacia más respeto, menos miedo y más amor.

El desarrollo de las cualidades y capacidades inherentes al ser humano provocado por la conexión con su guía interno, la fuente de su sabiduría y de su capacidad de amar, se siente como infinito. Aportar una gota a ese océano puede no ser perceptible desde fuera, más la experiencia de la gota que se une al océano es sublime y valiosa, como lo reportan las personas que la vivieron en el taller.

Un ser humano con sus cualidades de empatía, aceptación, congruencia, creatividad, impacta en el entorno en el que se desenvuelve. Parafraseando a Carl Rogers (1985), con una persona dentro de un grupo que tenga una mínima disposición a tener estas actitudes, ya se da un proceso en el resto del grupo de retomar su crecimiento en la dirección de la tendencia actualizante de su ser. La congruencia se contagia, la creatividad es estimulante para quienes la perciben. La empatía conecta a las personas en puentes internos. Y la aceptación incondicional brinda a quien la recibe un reconocimiento de su verdadera valía, le ayuda a recordar quién es y qué hace aquí. Los participantes del taller se vuelven agentes de transformación en sus entornos, llevando consigo la capacidad de empatía y aceptación a éstos.

En menor o mayor grado cada uno de los integrantes del taller fue un poco más allá de sus límites en muchos sentidos: el cuestionamiento de quién soy y cómo quiero ser, el reconocimiento de lo que es capaz, la sensibilidad hacia sí mismo y hacia los

otros, la apertura a percibir la belleza en la realidad, la disposición a bajar el ritmo y observar con cuidado y atención.

Cada paso hacia la reconexión con nuestra esencia es un motivo de celebración porque desata una experiencia de unión y alegría que se expande más allá de los límites donde se genera, así sucedió en el taller de conexión creativa cuando las relaciones cercanas de los participantes parecieron ser tocadas por la experiencia como si “también mi hermana hubiera venido a tomar el taller”.

Dibujar, ver, apreciar, disfrutar, estar presentes, nos muestra otra forma de vivir. Compartir la intimidad, las resistencias a lo que está ahí, a uno mismo, hermana. Reconocerse en el otro alivia, sana.

Escuchar, así como dibujar, o ver de la manera necesaria para poder dibujar, no son habilidades suficientemente valoradas. Los ojos y los oídos, los sentidos en general, son las ventanas al mundo de la forma, desde el mundo de lo sin forma, cuando estos enlaces se realizan sin velos o juicios que se interpongan, la experiencia de lo que se percibe dentro y fuera se entrelaza para hablar del perceptor, y de la conciencia que se comunica a través y más allá de la forma en el encuentro. Escuchar a otro o mirarlo realmente, con aprecio y reconocimiento, puede transformar a ambos profundamente. Esa es la potencia de la relación, y de la manera de relacionarse que sana.

A través del taller los integrantes del grupo vivieron la experiencia de compartir y escuchar sus experiencias en la propia observación de la mirada, y para hacerlo se miraron, se apreciaron, se confrontaron en este proceso con sus miedos y resistencias, lo que se llevan es la inquietud de seguir explorando esta mirada y este encuentro.

A través de la mirada de los otros se sintieron vistos y aceptados sin juicios, se llevan el regalo de saber que su valor puede ser reconocido por otros, la invitación a mirarse a sí mismos con la misma inocencia y alegría de conectar y el reconocimiento de que ellos mismos pueden dar ese regalo a otros.

Todas las personas viven profundamente sus experiencias, con sus sentimientos y significados, y cuando alguien, a través de la empatía, entra al espacio sagrado, a la manera particular en que otro da sentido a sus vivencias y a la manera en que es impactado y tocado por ellas, las dos personas que se encuentran son transformadas. Ese contacto humano es un contacto divino.

Si revisamos los objetivos del taller sesión por sesión, podemos ver el regalo que ofrece cada una de las sesiones y el impacto social que este regalo trae. En la primera se reconocen los juicios descalificadores recibidos en la infancia, que llevaron a renunciar a los intentos de seguir dibujando. Estos juicios se ven reflejados en los dibujos que se hacen de manera automática, como símbolos aprendidos, usando el hemisferio izquierdo, como si todavía se tuviera esa edad en la que se estancó ese proceso.

Reconocer el origen de algunos introyectos y críticas severas hechas por adultos cercanos que después se convierten en programas que se repiten internamente, innumerables veces, es el primer paso para la transformación. Observar las heridas y los juicios del pasado, alojados en el hemisferio cerebral izquierdo, que han limitado el dibujo, así como muchas otras áreas de la vida, y que no son realistas, ni guardan proporción con las metas y los objetivos de la infancia, abre un espacio para movernos con mucha más libertad.

Reconocer la autoexigencia, la autocrítica, la rigidez, el miedo a cometer errores, las prohibiciones ante la exploración, es el primer paso para atender todo eso y atreverse a darse permiso de aprender a un mejor ritmo, de manera relajada, flexible, divertida y creativa, tanto a dibujar como a cualquier otra actividad.

El impacto social que tiene vivir sin tanto juicio y exigencia, darse permiso de aprender y llevar el propio ritmo, sin miedo a cometer errores y disfrutando el autoconocimiento, es importante, dejar atrás las formas rígidas asociadas a la supervivencia y la escasez, para abrirse como sociedad a una experiencia más flexible y compartida de crecimiento, aprendizaje y evolución es un sueño que se va logrando realizar en la vida poco a poco, y se extiende en los grupos de pertenencia.

La segunda sesión es la puerta al otro hemisferio cerebral. Atravesarla significa dejar atrás las resistencias, las tendencias a simbolizar y catalogar, para poder mirar. Este es el paso más importante del taller y sus aplicaciones a la vida diaria son innumerables. Cualquier situación que se aborde, puede ser una fuente de conexión, autoconocimiento, creatividad y diversión. Como los niños que viven en la presencia, disfrutando cada experiencia, sintiéndola plenamente y pasando a la siguiente con soltura, desapego e inmediatez.

El sentimiento de mirar y ser mirado que se experimenta de la tercera sesión en adelante, con el ejercicio de dibujo de rostros, el acto de permitírmelo y permitírsele al otro, y la detección de los obstáculos, su atención y disolución, son primordiales. El impacto social de modificar los vínculos para hacerlos más sensibles, reales y cercanos es básico para mejorar todos los ámbitos de la vida en los que la persona se relaciona con otras personas. Pallasmaa, (2011, p. 99) lo describe:

El retrato es una de las artes más singulares. Exige del artista dotes muy particulares y una capacidad de identificación casi total del pintor con su modelo. El pintor debe situarse ante su modelo sin ninguna idea preconcebida. Todo debe penetrar en su espíritu igual que penetran los olores del campo; el olor de la tierra, el de las flores asociado a la disposición de las nubes, al movimiento de los árboles y a los diferentes ruidos del campo.

Nos da una idea del nivel de intimidad que podemos alcanzar practicando estos ejercicios y llevando esta forma de observar que aprendimos a través de ellos a la vida cotidiana y las relaciones.

El paso natural que se da después de lo anterior es la intuición de la conciencia de unidad. El impacto social que tiene esta conciencia tiene su repercusión más inmediata en la justicia, la equidad, el respeto profundo por el otro, por sus experiencias únicas que sólo a través de cada uno pueden ser vividas por el ser, y la conciencia del impacto que es posible tener en el todo, desempeñando la propia

función, dando los pasos de presencia e inocencia, disolviendo los juicios y la culpabilidad para sentir cada vez más el recuerdo del ser espiritual.

Sentirse conectado revitaliza, devuelve el propósito superior, alegra profundamente, devuelve la dignidad y el supremo valor de la existencia. Hacia allá caminamos como humanidad y a través de este taller es posible dar pequeños pasos, acercamientos, de lo que esto significa, y de la manera que a todos impacta profundamente hacia el interior. El impacto social que puede tener el impacto interior es una consecuencia natural.

2.3 Consideraciones éticas

Se garantizó el anonimato de los participantes, a través de la asignación de pseudónimos a cada uno.

Se favoreció la confianza en la experiencia, a través de una carta que garantizaba por escrito que toda la información resultante del taller, se manejaría confidencialmente y sólo para los fines formativos del taller. Más tarde, cuando existió la posibilidad de publicar algunos testimonios con fines promocionales del taller, se solicitó el consentimiento para poder hacer públicas, con el pseudónimo, algunas viñetas o evidencias de las participaciones significativas. En un tercer momento se informó y pidió autorización para utilizar los anteriores testimonios y algunos nuevos, para fines académicos en este documento.

Nunca se grabaron las sesiones, por lo tanto, no hubo material para ser destruido. Toda la experiencia tenía propósitos originalmente empíricos.

A diferencia de los talleres generados desde su origen con fines de investigación, este taller se trata ya de una experiencia laboral, diseñada con fines de autoconocimiento y expresión libre de los participantes. La primera sesión se establecieron reglas de confidencialidad y respeto.

2.4 La voz de los participantes

Como mencioné anteriormente, el taller de conexión creativa no fue realizado para fines de este documento, por lo que las notas testimoniales que se tomaron tenían la finalidad de un registro interno de los procesos de los participantes para su acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona. Recientemente les pedí que compartieran conmigo recuerdos de sus experiencias, emociones y significados para poder reportar con más detalle los procesos y su entrelazado con los planteamientos teóricos de este escrito. Elegí algunos colores como pseudónimos. A continuación presento tanto los testimonios primeros como los posteriores, dialogando con el fin de dar una muestra de la experiencia.

Como respuesta a esta petición responde Verde:

Estaba pensando... pues sí... como tratando de meditar lo que fue para mí y ¿sabes qué? pensando así, en realidad para mí ese taller creativo fue como el principio de empezarme a dar tiempo para mí. Empezar a... ¿te acuerdas que lo empecé a hacer justo con mi terapia? cuando empecé mi terapia... significó como una pausa total, y creo que en el grupo se compartía ese sentir de poderse dar uno ese momento, esa tregua entre los bebés, varias teníamos bebés, ¿te acuerdas? bueno hijos pequeños, muy demandantes... y significó como un momento presente creativo, pues muy terapéutico, muy... muy sanador.

Verde rescata su recuerdo de una voz general del grupo para darse permiso y tiempo para atender sus propias necesidades aún en un entorno familiar demandante. Ese fue el primer y muy importante paso para decidir entrar al proceso personal. Y verde continúa reflexionando:

Pues también el ejercitar esta parte sin juicio, creativa ¿verdad? de observarte... fue también muy liberador.

Estaba viendo ahí mis apuntes, bueno de lo que significa un lado ¿no? el lado derecho y el izquierdo... eso también me gustó y tengo unos dibujos, tengo un dibujo de Azul que creo que me quedó genial, que se ve muy bien ella, porque aparte le hice como una sonrisita... y otro de otra chica que se ponía sombreros y diario se veía diferente, también muy bueno.

Me llama la atención que lo que viene a la memoria sean los dibujos de los participantes, revela, desde mi punto de vista, la importancia que tuvo el conectar con los otros a través de estos dibujos. Y también la recuperación de la parte creativa y la sorpresa al descubrir las propias capacidades, como continúa:

Sabes que también fue como esta... pues este contacto con la creatividad de uno, para mí, que luego la tengo tan aplazada que no le doy tanto valor en mi persona a esa parte creativa, o crédito, y era como ¡ah chingao! mira, sin pensar me salen unas cosas bien padres, ¿no? como... ahí lo tengo y está increíble lo que sale, más si no lo juzgo ¿no? y lo dejo salir... como abrazar esa parte creativa de uno.

Aquí recupera la fluidez que surge al detener el juicio y la valorización de la expresión personal, el reconocimiento propio y la aceptación de la parte creativa.

Al recordar el ejercicio en parejas de dibujar simultáneamente el rostro Verde exclamó:

¡Uy si! También fue un espacio muy íntimo femenino para mí. Fue fuerte en ese momento abrirme ante tantas mujeres.

La vida es un regalo siempre presente, fresco, nuevo e inocente, sin embargo, el automático nos saca de esa experiencia directa y nos pone un velo que la hace inaccesible, tal como de muchas maneras Schucman (1976) pone en evidencia que existen sólo dos maneras de estar ante la vida. Violeta lo expresa así:

Fue como estar en el recreo de la vida, este regalo de estar presente con todos mis sentidos. Todos los dibujos me trajeron al momento presente. Estaba muy dentro de mí, me relajó mucho.

Continúa reflexionando sobre su proceso en el taller, describiéndolo a través de las cosas de las que pudo darse cuenta, podemos recrear su experiencia de ir entrando a un lugar distinto al habitual donde descubre diversión, simplicidad, belleza y valor o importancia de seguir conociendo ese espacio.

La transformación que viví en este taller es un proceso fascinante. Los ejercicios me mostraron muchas cosas de mí misma y de los otros. Me ha ayudado a entender cómo funciona mi mente. Se me había olvidado que el camino interior puede ser divertido. Es tan simple, que no se ve. Un espacio lindo y mágico en el que uno va metiéndose. Descubro lo importante que es dedicarle tiempo para ir al interior.

Naranja describe la forma tan directa y sorprendente de ir entrando al espacio del misterio interno a través del juego, y el impacto que ese aprendizaje tuvo en su vida:

Tomar el taller de conexión creativa fue uno de los grandes hitos de mi vida. Todo comenzó con ejercicios que parecían relativamente simples pero con un twist que los hacía sumamente interesantes, como dibujar con los ojos cerrados, o intentar hacer un retrato de la otra persona sin ver el papel, dibujar sonidos, y más.

Sin embargo, al cabo de unas sesiones la verdadera magia llegó cuando empecé a sentir la diferencia de “bloquear” y “desbloquear” diferentes partes del cerebro que me llevó a descubrir una de las auto-observaciones más profundas.

Aquí Naranja describe su experiencia de aprender a usar a voluntad el hemisferio cerebral derecho, tal como Betty Edwards (2000) describe que es posible lograrlo. Ese descubrimiento es, como Naranja lo menciona, una de las autoobservaciones más profundas que ha realizado. Continúa su descripción:

Ana y Javier me regalaron muchas preguntas. Preguntas que no buscan ser respondidas, sino más bien sostenidas.

Me recuerda una cita de Eulalia Bosch (1998, p.122):

El hecho de mirar va cobrando forma en los interrogantes que genera el deseo de seguir mirando. Mirar se configura como un proceso que no tiene en cuenta el tiempo, por ello se sitúa fuera de su dominio, permitiendo al espacio ensancharse más allá de los márgenes perceptibles.

Continúa Naranja:

¿Cómo pienso lo que pienso? ¿Cómo creo (del verbo crear) lo que creo? No solo es poner atención a lo que estás haciendo, sino desde dónde lo estás haciendo. Lo que dicta nuestra realidad no es las cosas que hacemos, sino desde dónde las hacemos y, para mí, esa pequeña distinción se llama paradigma y ese trabajo de observación, se llama conciencia.

Como dice Douglas Harding (2016b, minuto 46:01)

Para mí la pregunta es: ¿Quién? En cualquier momento se trata de ¿quién es el que observa? ¿quién es el que pregunta?

Naranja se dio cuenta de lo que Schucman (1976) explica repetidamente, lo importante es la decisión de a qué maestro interno escuchar, el camino que nos muestre será la consecuencia natural de haberlo elegido. Lo que Naranja describe como paradigma, es el sistema de pensamiento que determina la percepción, y ese trabajo de toma de decisión puede ser consciente, como Naranja lo menciona, y cuando lo es, es por el sistema de pensamiento de la unidad, la verdad y el amor. La elección automática e inconsciente suele ser por el sistema de pensamiento egoico, como Edwards (2000) nos explica: para entrar al universo del hemisferio derecho, hay que hacerlo a voluntad. Este proceso de toma de postura es el que hace posible que nos dispongamos a la escucha activa y la conexión genuina con el otro tal como Rogers (1985) lo documentó a través de su experiencia clínica tan vasta y meticulosa.

Azul también comparte sus comprensiones:

Me estoy dando cuenta de cómo corre el programa. Espejo de cada una por lo que compartió.

También podemos apreciar el ambiente de confianza que se generó con las actitudes facilitadoras del enfoque centrado en la persona, que favorecieron el contacto hacia el interior de cada uno y entre los participantes del grupo. Naranja lo comparte:

Me sentí acompañada, logré conectar con una parte muy tranquila. Descubro lo difícil que es darme tiempo para mí. Lo que me duele a mí le duele a otros.

Y Verde lo lleva a su vida con acciones y metas concretas:

Han sido una inspiración, fui a comprar más instrumentos. Me quedo con la intención de estar siempre abierta y con la mirada transparente a lo que venga.

También Rojo expresó con sorpresa al ver superadas sus expectativas y revelaciones:

Una clase de no dibujo y lo que es capaz de lograr.

Azul nota el cambio en su percepción y los movimientos que se generaron a raíz del taller:

Conexión creativa: en este curso pasan cosas, se mueven cosas. Me vivo más centrada y miro de manera diferente.

Violeta también comparte su propio cambio de percepción de su identidad, con los sentimientos que lo acompañaron en el taller:

Conectar con lo más profundo que realmente somos y estar ahí es maravilloso. No hay mente ni tiempo.

Amarillo reflexiona sobre la unidad en la sanación, y siente gratitud:

Cuando sana uno sanamos todos, gracias por poner cada uno su granito de arena que ha aportado muchísimo a nuestro desarrollo. Gracias Conectividad Creativa.

Verde cambió la imagen que tenía de sí misma al reconocer esta parte creativa que sí tiene:

Esa parte creativa, que según yo no tenía, ha empezado a surgir.

Betty Edwards (2000) describe el modelo educativo predominantemente racional como un impedimento para el desarrollo de la creatividad y expresión, así lo detectó Magenta en los primeros ejercicios del taller:

Siento que me quedé estancada en una niña de 8 años y ya no volví a dibujar. Porque alguien me dijo que dibujo muy feo. Ahora que me he dado permiso me he sentido muy libre. He descubierto que puedo quitarme tanto debería y fluir en mi naturalidad. Me doy cuenta de que mi expresión creativa es algo que nace de mí y es único.

Amarillo escribió su testimonio de forma muy detallada, describiendo el momento de su vida en el que tomó el taller, y la forma en que esta experiencia aportó herramientas y acompañamiento a su proceso personal:

Para mí Ana es muy valiosa porque cuando dio el taller de conexión creativa, estaba pasando por un duelo muy fuerte, mi esposo había fallecido. Yo no encontraba mi centro, mi lugar en este mundo, estaba sumamente triste, me sentía desfasada de mi cuerpo, como si los brazos fueran diferentes, largos, las piernas lejos, por otro lado, me había partido el dolor en pedazos.

También describe la forma en la que accedió a información de su cuerpo a través de los mensajes del dibujo, que son expresivos sin pasar por interpretaciones previas, logran conectar con verdades que están más allá de la lógica.

Recuerdo una actividad que nos hizo, fue dibujar nuestro cuerpo; el mío era un hoyo enorme en el corazón, lo dibujé en café, lo sentía tan profundo, la pierna derecha con un dolor insoportable, dibujé con rojo, por donde corre el nervio ciático, era un cuerpo desintegrado.

Y añade lo valioso que resultó para ella el espacio de escucha genuina y empática:

Esperaba con ilusión el día del taller, sentía que podía expresar mis sentimientos, sentía confianza, paz, seguridad de compartir.

Sus comentarios fueron muy atinados y con gran respeto, fue un grupo ameno, cálido y de confianza.

Para ella los ejercicios fueron llaves o puertas para conectar interiormente y con los otros participantes y le dieron una pauta para recorrer un camino de sanación.

Aprendí a utilizar el hemisferio derecho (la creatividad y la emoción).

Nos hizo ejercicios, meditaciones, a escuchar canciones, en fin, varias actividades, con el hemisferio derecho, a compartir desde nuestra propia esencia. Fue un inicio para poder ir sanando mi proceso de duelo.

Le agradezco a Ana, de todo corazón, haber estado tan presente, en esa etapa de mi vida.

Podemos detectar que los participantes fueron más allá de sus límites y creencias con respecto a lo que eran capaces, modificando su autoconcepto al compararlo con su habilidad real, como Violeta cuando menciona:

Yo pensé que no podía dibujar algo que se pareciera y me sorprendí.

Azul reconoce el valor de la creatividad y la importancia de haber reconectado con ella en el taller:

La creatividad es algo muy importante en cualquier ámbito de la vida, te abre puertas para las situaciones de la vida. Volver a estar en contacto con la creatividad.

Verde reconoce el valor de la diversidad y con ella la ausencia de juicios que restrinjan la particularidad, la diferencia que le da color a la vida y libertad para decidir cómo vivir:

Así como somos diferentes en nuestra cara, también en nuestros estilos de dibujarlo, de entenderlo, de verlo. Lo que más me deja es que no está bien ni mal, sino la libertad de fluir como surja. Así como mi pluma pinta el papel, yo cuando camino también pinto, como quiero estar en mi andar. Todo está bien si tú estás bien.

Azul reconoce la inocencia del encuentro cuando se hace desde el corazón:

Encuentro entre el cielo y la tierra con la energía cordial y la curiosidad de los niños, fuimos mostrando nuestros colores dando vida a cada consigna, escuchando con el oído del corazón para descubrir la belleza y la magia escondida en cada uno.

Rosa menciona su revelación de la identidad Uno:

Seguimos siendo lo que somos, aunque parezca que estamos aquí, aunque parezca que somos otra cosa.

Lo que captas del otro y lo que captas de ti mismo al estar dibujando.

Y también comparte la observación de como la atención transforma la emoción:

Por no sentir lo que siento es que me dura tanto, hasta que lo siento bien.

Verde reflexiona sobre los recursos y bloqueos internos:

Hay un cambio alquímico que ha sucedido en cada uno de los participantes, esta transformación se da al liberar los bloqueos para hacerse dueños de sí mismos de lo que ya está en sí mismos.

Existe una intuición que nos expresa claramente Amarillo cuando al principio del taller dice:

Necesito conectar con mi parte creativa, porque ahí está.

También Rojo descubre en los primeros dibujos infantiles:

Los símbolos nos despiertan ciertas emociones.

Yo pensé que mi creatividad estaba olvidada, y me doy cuenta que no.

Me ha pasado con este taller lo que no me ha pasado nunca, en el taller me pasan cosas, pero lo que me pasa después en mi vida, es sorprendente.

Y Violeta reconoce:

Tengo la libertad absoluta, gracias a este taller. Es muy peculiar este taller, es terapéutico pero también es liberador y creativo. En este taller pasan cosas. Pasan cosas mágicas fuera de la pantalla. Me estoy aventando a hacer cosas que antes no me daba el espacio.

Verde también comparte:

Esta conexión con uno mismo y con los otros. En el grupo me encuentro pedacitos de mí que me ayudan a verme. Ahora son mi pedacito de oscuridad.

Amarillo nos recuerda:

Más que llevar al corazón, es llevar al cuerpo.

Azul reflexiona después de un largo periodo de haber tenido la experiencia del taller:

He dejado de pelear por cosas insignificantes, hice los cambios que quería al escucharme más a mí y escuchar las oportunidades que se presentaron o presentan en general me sorprende día a día como me detengo a escuchar.

Blanco intenta recordar y expresa:

Yo creo que dije cosas muy padres en las clases, estaba con mi corazón super expandido pero no me acuerdo detalles, solo esa sensación.

El acceso a la fuente, al origen, al ser, se facilita en grupo al compartir las experiencias desatadas por los ejercicios, los participantes dan testimonio de haber tocado un lugar de la mente que recuerdan de la infancia, o de algunos momentos fugaces de su historia. Esta es la fuente de creatividad, de amor, de capacidad. Llegar a este lugar facilita la resolución de cualquier tipo de problemas, brinda una mirada nueva para abrazar el momento presente tal como se presenta, para callar la voz que corrige, que distrae, que busca la felicidad en lugares imposibles. Abre la posibilidad de encontrar todo lo que se busca, la puerta hacia donde sí está. Rojo comparte su experiencia:

A mí me hizo poder ver que tengo heridas grandes, poderlas visualizar de manera gráfica, heridas de la infancia y también me pudo ayudar a visualizar cuál es mi identidad o mi percepción de mí mismo. Eso me ha ayudado a trabajar en psicoterapia y también para decidir qué es lo que, o sea como retomar qué partes de mi vida o del proyecto de vida, he tenido dormidas por culpa de esas heridas que ahorita me generan vergüenza o miedo, para atreverme a hacer cosas que yo quisiera hacer con mi vida.

También creo que contribuyó mi autoestima porque en el trabajo grupal pude revalorar las cosas que puedo hacer, las creaciones que puedo hacer, y normalmente yo me exijo mucho y ninguneo todo lo que hago, como por ejemplo dibujar o utilizar colores, todo lo que tenga que ver con el arte.

Creo que es una manera de contactar conmigo mismo que no conocía y como es a través de algo lúdico y bello como el arte o la expresión gráfica, me hace bajar mis resistencias y entonces poder observar una parte que no puedo ver normalmente en terapia, porque no atraviesa por la razón, sino más bien por el lado emocional.

Celeste resume sus aprendizajes del taller, recordándolo después de varios meses:

Noté cómo el hemisferio derecho de nuestro cerebro funciona tan diferente del izquierdo. También cómo los puedes estimular para funcionar diferente y

complementarse mejor. ¡También fue interesante participar en un taller de arte con desarrollo humano! ¡Nunca había asistido a algo tan diferente!

Violeta reconoce el impacto del grupo en su conexión emocional:

El taller de conexión creativa me conectó con mis sentimientos al ver cómo otros se atrevían a expresarlos. Esto ha impactado en mí y en mi entorno puesto que puedo estar más atenta a cómo me siento.

Rosa reconoce lo útil que le resultó la experiencia para reafirmar lo que ya sabía:

Cuando tomé el taller de Conexión Creativa me di cuenta lo desconectada que estaba con el amor por dibujar y pintar, sabía que me gustaba, pero solo ahí pude reconocer lo mucho que nutría mi alma, también me ayudó a identificar mis emociones, entenderlas y expresarlas con dibujos primero, y después más fácilmente con palabras. El taller no solo me hizo sentir muy feliz durante cada sesión sino también logré conocerme mejor y eso es una gran satisfacción para la vida.

Fiusha dice:

El Curso de conexión creativa fue para mí una oportunidad para desconectar del mundo y permitirme dar un clavado a la profundidad de mi interior, de la mano del otro; en el reflejo del otro me encontré a mí misma de una manera creativa, divertida y sutil. Compartimos desde el corazón, dando como resultado dibujos llenos de expresión sincera.

Así expresan sus logros y descubrimientos los participantes del taller de Conexión Creativa, dando testimonio de haber recibido un acompañamiento respetuoso y profundo en el compartir grupal de sus vivencias íntimas, sus significados y emociones.

El dibujo y el enfoque centrado en la persona generaron un ambiente estimulante, inspirador, que invitó a la exploración interna y la expresión. Y el compartir en grupo

esta experiencia le dio la fuerza y la validación recíproca que se requiere para atreverse a llevar este aprendizaje a la vida cotidiana.

El cuestionamiento de fondo sobre la identidad más profunda le dio un sentido espiritual que iluminó la experiencia y fue primordial para contenerla de manera amorosa.

Capítulo III. Prospectiva social y del ejercicio profesional

3.1 Mejoras sociales que se prospectan

A los participantes del taller les espera su vida cotidiana, casi tal como era antes del taller de conexión creativa, realmente seis sesiones semanales de dos horas usando el hemisferio cerebral derecho son relativamente nada contra toda una vida de usar mayormente el izquierdo, sin embargo hay cambios que no requieren más de un instante, el instante en que ubico que hay una puerta que antes no había visto, el instante en que me atrevo a abrirla, el instante en que doy un paso hacia el interior de ese espacio inexplorado. ¿Hay manera de ignorar un lugar de mi interior que ha sido descubierto? Algunos procesos son irreversibles. Es inevitable para cualquiera descubrir ese espacio, la cuestión es cuándo y cómo. Sin duda esta experiencia es una buena forma de entrar juntos a ese misterio. Es cuestión de tiempo ver surgir los frutos en la vida cotidiana, que sigue siendo igual, pero es muy diferente, como dice Xael López en la canción de Patagonia: “ahora todo es igual, pero nada es lo mismo”.

3.2 Mejoras que se prospectan en torno al propio desempeño profesional

También yo aprendo enseñando lo que enseño, estoy ávida en mi vida y en mi profesión del atrevimiento y el permiso para ser auténtica, obscenamente inocente y amorosa. También yo quiero tener intimidad en mis vínculos y conectar con quienes veo desde el fondo de mi corazón... y atreverme a ser vista. Y sincronizar los movimientos de mi mano que dibuja sin ver el papel, con los movimientos de mi ojo abierto que recorre los contornos de la cara de una persona que está frente a mí, mirándome y sabiéndose mirada, acariciada con la mirada mientras mi mano también acaricia el papel con el lápiz. La vida sí puede ser un testimonio vivo de empatía, congruencia y amor incondicional. Los juicios sí pueden ser usados para lo que sí sirven y hechos a un lado cuando bloquean el fluir genuino del amor.

Quiero continuar este camino de exploración de la percepción y la manera de conectar con el ser espiritual. Quiero ir más al cuerpo y al corazón y menos a la cabeza, más al misterio y menos al automático, más al presente y menos al pasado y al futuro imaginario. Quiero seguir desarrollando el hábito de usar el hemisferio cerebral derecho, de recoger la atención y ganar soberanía en la libertad de decidir a dónde canalizarla, quiero canalizar mis recursos para beneficio de todos, al servicio de la humanidad, en la medida de mis posibilidades, que irán creciendo conforme se enlacen a más intensiones afines. Quiero compartir la alegría de ser lo que soy en toda mi vastedad y en unidad con quienes lo comparta.

Capítulo IV. Conclusiones y propuestas

4.1 Elementos conclusivos de la intervención.

Si después de más de 20 años de haber estudiado la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO hoy elijo realizar este documento, no es por otra razón que porque corresponde al propósito más profundo de mi Ser, dejar por escrito, en un intento de imitar a Carl Rogers en su riguroso amor por el conocimiento y el autoconocimiento, para el beneficio del crecimiento y desarrollo del potencial humano, las experiencias que a partir de esos estudios se han sucedido en mi vida, y el deseo profundo de explicar la sinergia que se da al unir, como lo hicimos Javier y yo en el taller de Conexión Creativa, los ejercicios que propone La Vía sin Cabeza, alineados a Un curso de milagros, con el dibujo desde el punto de vista del hemisferio cerebral derecho, y el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona iniciado por Carl Rogers.

Yo aprendí las primeras cosas sobre la congruencia, la empatía y la aceptación incondicional dibujando. Lo hice dibujando de niña muchísimas veces, y a lo largo del camino recorrido en el que esa niña crecía, pero lo hice más intensa, intencional y conscientemente de adulta, cuando aprendí a ver y a dibujar con el hemisferio cerebral derecho. Después estudié la maestría en desarrollo humano y esas experiencias fueron teniendo un sentido y un trasfondo mayor conforme relacionaba

los conceptos y practicaba las actitudes rogerianas para el acompañamiento. Mi propio acompañamiento ganó profundidad y lucidez, y con esto se fue haciendo posible acompañar a otros de la misma manera. Además, contaba con el dibujo. Desde el principio de mis estudios de la maestría fui tejiendo esta mancuerna. La expresión plástica no verbal y la exploración interna para mí han ido siempre de la mano, y es la forma en la que sé mejor tomar de la mano al otro para caminar juntos en el acompañamiento del autoconocimiento. Es un proceso tan gozoso y vivo, que ha dado sentido y sabor a muchas etapas de mi vida, y a toda mi vida en algún grado mínimo cuando menos.

El modo de procesamiento de pensamientos y emociones del cerebro se divide en dos maneras radicalmente diferentes entre sí, el izquierdo es lógico, lineal, simbólico, conceptual y trabaja como un programa que utiliza datos para interpretar los estímulos, tiende a generar una conducta automática y una forma de percepción estática, como un filtro a través del cual se entiende lo que se recibe del ambiente.

Únicamente a través del hemisferio derecho se puede habitar el presente, el único tiempo vivo, siempre nuevo, y es a través de esa mirada que es posible observar lo obvio tal como se presenta, con la sorpresa inocente que implica el abrirse a la experiencia y conectar con lo que se observa, así como con uno mismo a través de esa forma de observar.

Dibujar es un procedimiento mental que es difícil de realizar con el hemisferio izquierdo, sobre todo de las formas propuestas en los ejercicios de Betty Edwards, por lo que el hemisferio derecho encuentra una ventana de oportunidad para procesar a su manera la tarea, así, el dibujo se vuelve una herramienta útil para estimular y garantizar la conciencia de su uso, y lograr observar la experiencia y aprender a generarla a voluntad en diversas situaciones distintas al dibujo.

Las condiciones propuestas por Carl Rogers para generar un ambiente facilitador del desarrollo humano: aceptación incondicional, empatía y congruencia, son llevadas a cabo por las personas cuando estas logran conectar con el lado derecho de su cerebro. Es por esto que los ejercicios de dibujo pueden ser la manera de

abrir esa puerta interna e ir aprendiendo el camino al interior de esas capacidades intuitivas y creativas del ser humano.

Los hemisferios cerebrales representan dos sistemas de pensamiento destinados a cumplir funciones perceptuales ligadas con dos identidades diferentes, una personal y otra transpersonal. Al hacer el cambio del uso de un hemisferio al otro hacemos un cambio de percepción con el cual también tenemos acceso a una identidad colectiva, abarcadora, interconectada completamente diferente a la identidad individual.

Jill Bolte Taylor (2008) describe su experiencia a partir del derrame cerebral del hemisferio izquierdo, “derrame de iluminación” como ella misma lo nombra, y lo que esta experiencia provocó en su conciencia de la identidad sin fronteras propia del hemisferio derecho del cerebro que la acompañó durante los 8 años de su recuperación.

Durante el taller se observaron en los participantes las reacciones no verbales de sorpresa, paz, gozo, diversión casi infantil, inocencia e inspiración de índole místico que produce la conexión con nuestro ser. Los testimonios verbales reafirman estas experiencias a pesar de que es difícil describirlas con palabras.

El cambio de percepción provocado por un giro de uso de un hemisferio cerebral al otro, afecta la comprensión de la identidad habitual y automática, de tal manera que también se transforma la forma en la que nos vinculamos, los ejercicios del taller dieron oportunidad de explorar esas nuevas maneras por un tiempo acotado, y después fue posible observar el impacto que tuvo en los contextos sociales a los que pertenecen los participantes a lo largo del tiempo.

Si el hemisferio derecho es el espacio interno intuitivo, creativo y misterioso del momento presente, los ejercicios de dibujo son la puerta a ese lugar, el enfoque centrado en la persona es la compañía que camina junto a la persona en ese espacio íntimo y los ejercicios de la vía sin cabeza son el trampolín que la lanza al vacío en un segundo, instante santo, en el que le es revelada la condición sin límite

de su identidad verdadera, abierta al mundo y capaz de abarcar, abrazar sin juicio, todo lo que aparece en su experiencia.

La conectividad es la identidad colectiva, conexión sin límite, creativa y generadora constante de la experiencia. Esta realidad puede bloquearse por el uso del hemisferio dominante, suprimir las funciones pensantes y sintientes del presente vivo y sustituirlas por las guardadas en los cajones de archivos pasados para dejar de ver y en vez de eso vivir en automático, en un lugar imaginario llamado pasado o futuro, sin reconocer el tiempo real en el que esa actividad cerebral se realiza, es la función de supervivencia del hemisferio izquierdo.

La propuesta de Rogers (1985) de confiar en la tendencia actualizante del ser humano y ubicarse en un lugar no directivo, extremadamente respetuoso, en el que la escucha activa, genera las condiciones para que la persona se desenvuelva, se pregunte y se responda, revise sus experiencias y emociones con libertad y vaya acercándose orgánicamente a su propio centro es muy congruente con el planteamiento de permitir la expresión libre de la persona a través del dibujo y su auto observación y reflexión alrededor de este proceso.

La potencia del grupo en el estímulo de estos procesos es evidente. La identidad compartida se despierta compartiendo, se reafirma en grupo, se reconoce a sí misma en el otro y en todos y todo.

Desde la autenticidad, que Rogers (1961) describe como congruencia y tiene que ver con permitir la conciencia de los propios procesos internos, mentales y emocionales, para poder hacerla a un lado y no imponerla a la otra persona, es posible acceder a la empatía, es decir, para crear el espacio abierto para recibir los significados y emociones de la otra persona y poder comunicarlos.

La aceptación incondicional es quizá la más obvia de las cualidades pertenecientes al hemisferio derecho, pues su definición es negación de condiciones o juicios para la aceptación. Aceptar lo que es, es imposible si se juzga. Juzgar lo que es, es imposible si se acepta. Así son mutuamente excluyentes en sus funciones los hemisferios cerebrales, aunque para nuestra experiencia humana requiramos de los

dos, los usamos por turnos, y mientras más balanceado sea el desarrollo de ambos, más posibilidades tenemos de desarrollar al máximo nuestro potencial.

4.2 Apropriación de los conocimientos del Desarrollo Humano durante la Maestría y en la intervención

El enfoque centrado en la persona es el aprendizaje más importante de la maestría en desarrollo humano tanto para mi diversa actividad profesional, como personal. El impacto que este enfoque ha tenido en mi vida va más allá de lo que la acumulación de conocimiento, técnicas, métodos y herramientas pudieran brindar, pues incide directamente en la manera en la que hoy comprendo y me relaciono con los otros, conmigo misma y con la vida. Esta intervención hecha en los talleres de conexión creativa, me dio la oportunidad de practicar el enfoque y de combinarlo con otra de los mayores regalos que la vida me ha dado, el dibujo y la expresión artística en general. Fueron muchos los hallazgos de esta experiencia porque me permitieron vivir en carne propia la teoría recibida en la maestría y los efectos que tiene en la conciencia, en los vínculos, y en la conducta.

Pues cada vez constato más, tanto teórica como prácticamente, la similitud que existe entre los procesos artísticos y el acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona, y las múltiples maneras en que pueden apoyarse mutuamente generando esa maravillosa sinergia que pudimos disfrutar y aprovechar durante el taller de conexión creativa.

4.3 La experiencia de construir el Reporte de Experiencia Profesional

Ha sido una sorpresa grata encontrar señales personales en mi investigación. Mensajes cifrados que me sugieren que mi propósito está alineado. Conocer más profundamente a los autores de los libros que he consultado ha sido muy rico, por

otro lado, ponerlos a dialogar y descubrir la forma en la que se interrelacionan me resultó sorprendente.

Fue como tomar fuerza de mis ancestros, de mis antecesores, de mis hermanos mayores de humanidad. Y hacerlo en las áreas de interés personal de mi vida que se entrelazan fue como presentarlos unos con otros y honrar sus caminos y los cruces que generan, la forma en la que se nutren y se complementan para generar un camino más claro que muchos podamos caminar juntos, atrás de ellos en el tiempo y unidos en el corazón.

4.4 Consideraciones finales y propuestas

Este taller de conexión creativa da para mucho, tiene un enorme potencial y tiene una capacidad inherente de vincular con otros proyectos de formas inesperadas. Ya lo ha hecho ahora tan solo con compartirlo en clases muestra, en grupos y platicándolo a nivel personal, y creo que lo hará a través de este documento.

Me gustaría seguir explorando la forma femenina de procesamiento de las experiencias combinando con más ejercicios corporales, seguir colaborando con otras propuestas afines para crear algo mayor, entre más personas y con más alcances.

Me siento en parte como una niña libre con permiso para jugar. Jugar sola, con otros y con muchos más, y compartir y aprender juntos en ese juego. Me siento también como una adulta consciente que elige darle peso a la importancia de compartir este mensaje porque es fundamental para nuestro mundo. También lo es la interconexión y la capacidad de pensar colectivamente y atender los asuntos que atañen a la humanidad entre todos.

Así que con la apertura a la experiencia Rogeriana, la disposición a escuchar la voz interna, no dual, y el lápiz en la mano, la pintura, el cuerpo, el espacio que se presente será un escenario perfecto para seguir creciendo junto a otros,

acompañados con aceptación incondicional, empatía y congruencia, en la construcción conjunta y responsable de un mundo donde vivamos mejor. Porque como dice Douglas Harding:

El mundo tal y como es dado –no el mundo que creamos con el pensamiento, sino el mundo dado–, el mundo de la evidencia presente, está lleno de bendiciones. (Harding, 2016c, minuto 29:23)

Hacer más talleres, desarrollar el diseño de este taller y compartirlo con otros para diseñar juntos talleres diversos y compartirlos me parece una idea genial, y tengo la motivación y la energía para hacerlo.

Lo gracioso es que cuando paramos esta necesidad compulsiva de cambiarlo todo, ese es el mayor cambio de todos. La aceptación y el decir “sí” a lo que nos está ocurriendo. (Harding, 2016b, minuto 26:05)

Con esta intención cierro este capítulo de mi vida y mi profesión, dando la bienvenida a todo lo que se abre a raíz de este cierre. Sin compulsión de autoperfeccionamiento, me permito seguir moviéndome de forma orgánica en la dirección de mi tendencia actualizante, con esa confianza que recibí de Carl Rogers, esa esperanza que percibí en Jill Bolte Taylor al compartir su experiencia del lado derecho del cerebro, y esa inspiración y pasión por el arte que recordé gracias a Betty Edwards. De la mano de Javier, y por Valentina, León, Maya y todos los niños que nos sigan.

Referencias Bibliográficas

- Barceló, B. (2003). *Creecer en grupo: Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Desclée de Brouwer.
- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas*, 70(136), 123-160.
- Barceló, T. (2008). Cuerpos que escuchan el acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal. *Miscelánea Comillas*, 66(128), 83-116
- Bolte, T. [TED Talks] (13 de marzo del 2008). *El poderoso derrame de iluminación de Jill Bolte Taylor*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=UyyjU8fzEYU&t=44s>
- Bolte T, Jill. (2021). *El cerebro completo*. HAY HOUSE, INC.
- Bolte, T. [Mindvalley Talks] (8 de abril del 2022). *How to harness your brain's 4 characters to live peacefully and intentionally*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://youtu.be/v3NMIIIFNR6U?si=Qjy81AJRz2hojefO>
- Bosch, E. (1998) El placer de mirar. El museo del visitante. Actar
- Buber, M. (1923) Yo y tú. Herder
- Buhler, K. (1930). *The Mental Development of the Child: A Summary of Modern Psychological Theory*. Routledge
- Harding D. [La vía sin cabeza](5 de agosto del 2016). *Mira Quién Está Aquí con Douglas Parte 1*. [Archivo de Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Ry3CtJ_NCjI
- Harding D. [La vía sin cabeza](14 de agosto del 2016). *Mira Quién Está Aquí con Douglas Parte 2*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ftoXUwHsUIM>
- Harding D. [La vía sin cabeza](14 de agosto del 2016). *Mira Quién Está Aquí con Douglas Parte 3*. [Archivo de Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=hxm_agANmr4
- Edwards, B. (1979). *Aprender a Dibujar con el Lado Derecho del Cerebro*. Urano
- Edwards, B. (2000). *NUEVO APRENDER A DIBUJAR con el lado derecho del cerebro*. Urano
- Frank, F. (1973). *The Zen of Seeing: Seeing-drawing as Meditation*. Wildwood House
- Henri, R. (1923) *The Art Spirit*. Basic Books
- Kimon N. (1941). *La forma natural de dibujar. Plan de trabajo para estudiantes de artes*. Espiral

- Naranjo, C. [Fundación Claudio Naranjo] (20 de noviembre del 2010). *El Ocaso del patriarcado*. [Archivo de Video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qdA6tP5Mq4Y>
- Naranjo, C. (1993). *La agonía del patriarcado*. Kairós
- Naranjo, C., & Laín Entralgo, P. (2003). *El eneagrama de la sociedad: Males del mundo, males del alma* (2a edición.). Santiago, Chile: JC Sáez
- Pallasmaa, J. (2011) *La mano que piensa*. Gustavo Gili
- Peck, S. (1997) *La Nueva Psicología Del Amor*. Emecé
- Remen, R. (1996). *KITCHEN TABLE WISDOM Stories That Heal*. Riverheads Books
- Rogers, C. (1961). *El Proceso de Convertirse en Persona*. Paidós
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión
- Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. Palo Alto, EUA: Science and Behavior Books.
- Rogers, C. (1995). *El camino del ser*. Kairós.
- Schucman, H. (1976). *Un curso de Milagros*. Foundation For Inner Peace
- Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Stewart, I & Joines, V. (2013). *AT Hoy: Una nueva introducción al Análisis Transaccional*. (Y. Martínez, N. Mestre y C. Ramírez. Trad.). Ed. CCS. (Obra original publicada en 2007).

Anexos

Adaptación de la meditación de Douglas Harding para la cuarta sesión del taller.

Con los ojos cerrados, ¿quién o qué eres tú? ¿Cuán grande eres? ¿Qué forma tienes? no te bases en la memoria o lo que los otros dicen de ti. Básate en lo que se da en el momento presente. Básate en tu experiencia directa de ti mismo. ¿Tienes un nombre? ¿Qué edad tienes? ¿Eres hombre o mujer? ¿Eres humano? He aquí mi experiencia: Yo no puedo definirme a mí mismo, no tengo ni forma ni tamaño, soy sin forma, capacidad sin bordes que está llena con todo tipo de cosas, sensaciones, pensamientos, sentimientos, sonidos y demás y yo no encuentro frontera que separe mi experiencia en algunas cosas que están dentro, y el resto,

que está afuera. Todo está dentro de mí dentro de esta vacuidad despierta que yo soy. Mis pensamientos, por ejemplo, están ocurriendo en el mismo lugar que los sonidos que puedo oír, aquí en este momento, en este silencio, privadamente, soy sin limitaciones, sin edad, sin nombre, el uno en quien el mundo está aconteciendo, lo cual es muy sorprendente. Por supuesto puedo todavía recordar mi identidad pública. Por la memoria sé que para los otros soy Ana, pero yo no soy aquí y ahora Ana para mí misma, soy capacidad para el mundo. ¿Cuál es tu experiencia? privadamente, aquí y ahora, ¿eres una persona separada del mundo que te rodea? o eres capacidad para el mundo? Ahora abre los ojos.