

Sección aportes originales

Esgrima como método de terapia existencial

Vyacheslav V. Letunovsky

Moscú, Rusia

Presidente de la Asociación de Especialistas de esgrima
en el campo terapéutico. Moscú, Rusia.

Resumen

Este artículo se centra en el desarrollo del método de esgrima terapéutico dentro del marco de la terapia existencial. Se consideran formas de esgrima terapéutica tales como trabajar con frases de esgrima y el desafío terapéutico. Se presta especial atención al tema del desarrollo de la sensación completa con la ayuda del trabajo con la espada. El objetivo es familiarizar a los lectores con un método de trabajo existencial como lo es la esgrima terapéutico-sensorial. Las personas que se enfrentan por primera vez a esta forma inusual de trabajo a menudo se sorprenden y luego se preguntan: "¿Qué relación guarda la esgrima con la psicoterapia?" y "¿por qué exactamente la espada?"- A continuación se tratará de responder dichas preguntas.

Palabras clave

terapia, existencia, integridad, frase de esgrima, ser-juntos, modelos dinámicos esgrimales, lesión genérica, desafío terapéutico.

Entonces ellos dijeron: Señor, he aquí dos espadas. Y él les dijo: Basta. (Lucas 22:38)

Abstract

This article describes in detail history, methodology and basic tools of Logofencing as a body-oriented practice of existential psychotherapy, concepts of therapeutic fencing fight and fencing dynamic constellations, practical examples of the successful psychotherapeutic practice are given. Describes the therapeutic possibilities of the fencing phrases and the peculiarities of the treatment and his effects of birth trauma.

Keywords: therapy, existence, integrity, fencing phrase, being-together, dynamic fencing models, generic injury, therapeutic challenge.

Tres encuentros con la espada

Empezaré hablando de mis propios encuentros con la espada. He estado en esgrima semántica terapéutica durante muchos años, y en este trabajo se han cruzado varias líneas importantes de mi vida: una fascinación por la espada que, como recuerdo, surgió en la juventud, un interés en la terapia existencial y el Daseinánálisis de M. Boss y L. Binswanger, así como

experiencias terapéuticas que comenzaron en el centro

de psicoterapia existencial de Karlfrid Graf. Durckheim en Alemania.

La primera vez que tomé la espada fue cuando tenía 17 años. Era una espada corta, pero todavía bastante pesada, una espada europea clásica. Desde ese día he albergado un sentimiento tan especial hacia ella que me es difícil encontrar palabras para expresarlo.

No se puede llamar estrictamente "amor", aunque correspondía a una dirección parecida. No es sólo "respeto", aunque en este caso, por supuesto, también está presente. Me subí al techo de mi casa de cinco pisos, y allí estaba agitando esa espada a placer. Entonces fue una actividad extraña ya que en aquellos lejanos tiempos soviéticos aún no nos habían mostrado películas sobre el inmortal Duncan MacLeod, ni sobre Samurai. Recuerdo comprar las insignias de aluminio de los Juegos Olímpicos de los 80, sacarlas con una lima, lijarlas, pintarlas y colgarlas en la solapa de la chaqueta, lo que resultó hermoso. ¿Por qué hice todo esto? Sólo Dios lo sabe, la verdad es que sólo me apetecía hacerlo.

La segunda reunión con la espada tuvo lugar 12 años más tarde en el Centro de Psicoterapia Existencial de Karlfrid Graf Durckheim en Toodmos-Rütte (suroeste de Alemania), en las estribaciones de los Alpes. Fue una bokken¹, pero esta reunión fue aún más profunda y sorprendente. Mi maestro y terapeuta, Thomas Schindelin, al mirar cómo un individuo hacía movimientos con la espada, podía descifrar casi todo desde cuál era su vida hasta quién era realmente.

Es literal: unos pocos movimientos simples realizados por el cliente de forma individual o en pareja, son capaces de contar sobre la persona más que algunas sesiones psicoterapéuticas. No he conocido en ningún otro lugar un trabajo similar tan sorprendente. Hay diferentes escuelas de esgrima con espadas europeas y japonesas (por ejemplo, kendo y kendo-shutsu), pero en todas estas tradiciones el trabajo con la espada es, ante todo, el arte marcial; en tales prácticas nunca se han realizado explícitamente tareas psicoterapéuticas. Aquí es donde conocí por primera vez el trabajo de la espada como una forma de terapia. Por

¹ Una copia de una larga espada japonesa hecha generalmente de madera de roble o haya.

primera vez me di cuenta y sentí en mí mismo que en el trabajo con la espada el hombre se enciende integralmente, es decir con todo su cuerpo. No puede actuar de forma exclusivamente racional, en otras palabras: actúa "fuera de la cabeza". Fue entonces cuando se hizo evidente para mí el carácter especial del instrumento en sí (la espada), su esencia inflexible, que impide que el paciente se engañe asimismo y por ende al terapeuta. La espada siempre requiere una respuesta clara y definida: "Sí " o "No". Recuerde el proverbio - "La verdad siempre sale a la luz".

En el trabajo con la espada, lo más sorprendente fue también la sensación de claridad y transparencia, que llega instantáneamente al terminar la clase. Muchas preguntas dolorosas obtienen respuestas, y si no existían, entonces dejaban de ser tan dolorosas, de alguna manera se podía vivir y manejarlas. ¿Debería sorprender lo mucho que me enamoré de la espada después de estas clases? Volví de Alemania con dos bokken de madera de roble japonés y comencé a tratar con ellos mismos, así como usarlos en asesoramiento psicológico. Una vez cada dos o tres años durante 10 años, fui al Centro de Psicoterapia Existencial de Karlfrid Graf Durckheim para mejorar mi habilidad metódica. Como psicólogo y entrenador, con el tiempo, me he vuelto más activo para incluir comentarios grupales en el proceso terapéutico, lo que en mi opinión ha mejorado la eficiencia del trabajo. Incluso, en ocasiones he hecho presentaciones sobre el trabajo terapéutico con la espada, que de forma inequívoca terminaron con éxito, e incluso los escépticos más débiles, tomando la espada, cambiaron rápidamente su actitud negativa a una positiva.

Pero no importa cuán hábil sea el terapeuta, su habilidad no puede protegerlo de sus propias crisis existenciales profundas. La preparación psicológica permite, sólo mitigar el impacto, advertir de las decisiones bruscas y sin pensar, y tal vez extraer de la situación actual alguna experiencia para sí mismo que conlleve a la madurez personal.

Cerca de los 40 años aconteció en mi vida una crisis. En su apogeo, cuando estaba tan débil que incluso me sorprendió a mí mismo, tuve la suerte de volver a visitar Alemania, donde me ayudaron a volver a una vida más o menos completa. Esta vez Thomas me presentó una espada japonesa de hierro real. No fue una reunión fácil. Después de trabajar con la espada de madera, esta nueva espada parecía demasiado pesada y en algún sentido "no escuchada", al igual que mi situación en aquel momento, que no fui capaz de resolver correctamente.

En una de las clases, haciendo un movimiento descuidado, dañé un poco la punta de la espada. Esto lastimó a Thomas de tal manera que no pudo asimilarlo por mucho tiempo. Su maestro, el Conde Karlfrid Graf Durckheim, que era un verdadero maestro Zen y estudió en Japón durante muchos años, le dio una actitud muy cuidadosa y temerosa hacia la espada. Este cuidado y astucia son muy propias de los alemanes y japoneses, pero yo soy ruso, y los rusos no siempre somos cuidadosos. Esta es nuestra fuerza y nuestra debilidad.

Más tarde, Thomas se calmó y me dio a través de cartas una serie de valiosas observaciones, relacio-

nando mi estado de entonces con mi trato con la espada. Me dijo que mi manejo imprudente sólo mostraba cuán imprudente me comporté y cómo estaba mi situación de vida (haciendo una visión holística), por lo que me advirtió que podría lastimarme mucho. En ese momento, no pude entender a qué se refería; la que se había dañado fue su espada, ¡no yo! Sin embargo, más tarde ya en mi propia experiencia, me di cuenta claramente del verdadero significado de sus palabras. Por último, hablaré de la tercera reunión con la espada. Por cosas del destino ingresé en un club de esgrima histórica, dirigido por el notable entrenador Andrei Zimin. En el club se utilizaron espadas europeas pesadas de una sola mano. Fui a una tienda llamada "mundo de la antigüedad" y me compré un kit de entrenamiento de medio día (algo intermedio entre una sola mano y una larga espada de dos manos), y lo compré por la simple razón de que no había espadas para una sola mano en venta. No tuve éxito con la espada intermedia y pronto me enfermó la articulación del codo en mi brazo derecho. Empecé a practicar con la izquierda y un poco más tarde mi articulación izquierda enfermó. Tuve que interrumpir las clases durante un mes y medio, y después de eso, obtuve una espada de una sola mano y comencé lentamente a hacer las clases en una versión ligera.

Al relacionar estos eventos con mi situación de vida, me doy cuenta claramente de que todo era más que simbólico, así como todo era en la vida, agitando mi media espada solamente con las manos la mayoría del tiempo sin incluir el cuerpo, por lo que los codos se sobrecargaron. Mi situación de vida era parecida, yo también estaba tratando de resolver superficialmente ciertos problemas, por lo que todo esto siempre acababa en algo doloroso. La versión ligera del trabajo con una sola mano, aunque no dio lugar a un dolor como antes, tampoco me produjo una satisfacción total; esto significaba que la vida estaba a la mitad.

Y así es como llegué a clase cierto día y descubrí que uno de mis colegas accidentalmente había roto mi espada de una mano en sparring. No había nada que hacer, volví a tomar la "media espada" (la media espada es para una mano y la espada es para las dos manos. En inglés, este tipo de espada se llama *bastard*). Pero para mi profunda sorpresa descubrí que ya no me parecía demasiado pesada, y aunque trabajar con ella después de una hora y media me condujo al agotamiento y tuve que trabajar con las dos manos, sin lugar a duda esta fue una tarea nueva e interesante para mí, que ahora no me asusta. Para mí, era un signo y una confirmación de que mi relación con el mundo había cambiado.

Esgrima terapéutica como método de terapia Existencial

¿Cuál es la especificidad del método de la esgrima terapéutica y por qué se puede considerar una forma de psicoterapia existencial? – Sin profundizar demasiado en las razones filosóficas del método, voy a hablar de algunos conceptos claves y explicar esta forma de trabajo.

El enfoque de este trabajo terapéutico no es solo una persona en sí misma, sino, sobre todo, una persona en su relación con el mundo, las relaciones con otras

personas, las relaciones con usted mismo. Aprovechando los términos de M. Heidegger y los terapeutas existenciales que lo han seguido y Daseinanalistas (M. Boss, L. Binswanger), se puede decir que el tema principal del trabajo es ser-aquí el hombre, su presencia.

En este sentido, el famoso filósofo alemán, psicólogo y psicoterapeuta Karlfried Graf Durkheim habló de dos tipos de terapia: grande y pequeña. La pequeña tiene como objetivo ayudar a la persona a aprobar y defender su vida, deshacerse de los "complejos", mientras que la grande - le ayuda a encontrar la integridad en las relaciones con el mundo y a darse cuenta de su destino. El problema es que la pequeña terapia a menudo se toma para resolver problemas grandes, y en esta situación sus métodos son completamente inadecuados. Muchos terapeutas se centran en resolver ciertos problemas, como los problemas de separación (como en la terapia de orientación psicoanalítica) o la liberación de una persona de sentirse culpable y aumentar su autoestima (como en algunas direcciones de la terapia humanista). Todo esto es indudablemente importante para el desarrollo humano, pero si las tareas de "mejorar la calidad de vida" se vuelven centrales en el proceso terapéutico, esto complica el movimiento humano hacia la integridad.

El objetivo y el valor de la gran terapia, de acuerdo con Durkheim, es el desarrollo del llamado "órgano del ser", cuyo objetivo es dar a la persona la oportunidad de escuchar y entender, siempre llamado a él y la cuestión de su propio propósito (es el "Llamado del ser" de M. Heidegger). En este sentido, se recuerda a Samuel (Biblia): "Aquí estoy, Señor".

Al traducir todo esto con un poco de lenguaje abstracto y místico de la filosofía de Heidegger, se puede decir que se trata de ayudar a una persona a obtener la integridad con el mundo, aprender a sentir su destino (es decir, lo que y en qué calidad está destinado a ser), y aprender a actuar de manera auténtica y adecuada. Esto significa lograr en cada situación (ya que esta tarea no se puede resolver de una vez por todas) la plenitud de la presencia. Es por eso que una de las tareas centrales en el trabajo terapéutico es el desarrollo de un sentido del todo.

¿Qué queremos decir con todo esto? El "mundo de la vida" de una persona incluye: su yo, a los demás y todas las condiciones externas e internas totales de su situación. Entonces surgen las preguntas: ¿Acaso es capaz una persona de sentir y darse cuenta de todo esto? ¿Creemos que esta tarea es imposible antes de llevarla a cabo? Nuestra profunda convicción es que una persona inicialmente tuvo la oportunidad de sentir todo, como un cierto requisito para sí misma. En diferentes períodos de la vida, este sentimiento puede cambiar mucho, exacerbado, ahogado. Este sentimiento ayuda a una persona en la explotación de su propio potencial, que en un examen más profundo resulta no tanto en el potencial de una entidad separada, sino en su conjunto, como algo integral.

El sufrimiento humano a menudo se asocia con la particularidad y la presencia incompleta en las relaciones con el mundo y con los demás. Un ejemplo de ello es la concentración inadecuada en sí mismo (egoísmo, egocentrismo) o en otros (sacrificio), que a menudo

se convierten en "respuestas" dolorosas del mundo. La no-integridad como condición existencial, dañina y dolorosa se debe en parte al progreso del desarrollo ontogénico de la persona: desde la infancia hasta la adolescencia, desde la adolescencia hasta la madurez, con etapas complejas de separación y nueva integración. Los fenómenos culturales, cuya influencia, por desgracia, no siempre es positiva, sobre todo, las instalaciones hedonistas que ponen en el centro de la vida humana la satisfacción de los deseos del ego.

El desarrollo de la capacidad de sentir conduce a un poderoso efecto terapéutico. Recordemos las raíces de la palabra *curación*² en ruso. Entonces, ¿cómo ayudar al cliente en el trabajo terapéutico a darse cuenta, entender, ver su situación existencial en su integridad?

En primer lugar, la espada ofrece al cliente y terapeuta excelentes oportunidades de "diagnóstico" y trabajo en el espacio, que en la tradición existencial siguiendo a Ludwig Binswanger hemos llamado Mitwelt, espacio de relaciones con otros, ya sea un conflicto, una cooperación o incluso un amor. Dichas bases filosóficas son confiables para trabajar en esta dimensión y también las encontramos en las obras de Martin Buber.

A continuación, les daré un ejemplo. En un grupo psicoterapéutico que trabajaba en parejas con espadas, les di a los participantes la tarea de tratar de comunicarse con su pareja durante el ejercicio especial (sin contacto mutuo, sólo usando las espadas). Cuando analizamos la experiencia, le pregunté a un joven si podía sentir esa unidad, dijo que lo había hecho, pero no de inmediato, ya que su pareja se resistía. Cuando le pedí a esta participante que describiera sus impresiones, dijo que no había unidad en la mente. Lo que pasó fue percibido por ella, más bien como violencia. Durante el debate sobre esta experiencia, los participantes llegaron a la conclusión de que, para lograr la unidad, era necesario aprender a abrirse y aceptar, en lugar de protegerse con barreras, aunque el segundo camino parecía más atractivo, ya que daba una sensación de fuerza.

La espada también ofrece la oportunidad de trabajar en la terapia en un espacio existencial de interacción con la naturaleza, el mundo físico o "Umwelt" como lo describe Ludwig Binswanger (Binswanger, 1999):

En uno de mis grupos, que se celebró en Baikal en agosto, estos aspectos fueron particularmente vívidos. El grupo trabajaba en una colina sobre un lago. Y el tiempo en ese momento en Baikal se caracterizó por una variabilidad especial, en 4 horas de clases, cambió seis veces, desde la percepción de un viento penetrantemente severo, ligera brisa, hasta el sol caliente y brillante. Una sensación totalmente increíble ocurre en ti cuando haces un movimiento con una espada durante el paso de un fuerte viento contrario o durante una ligera brisa. Por un lado, es una gran sensación de unidad con todo lo que vive en este entorno, se logran percibir: montañas, árboles, piedras, lago; y por otro, la alegría de la lucha, la confrontación, la alegría de todo lo que necesita para forzar su voluntad y fuerza.

² Лечение (curación) – Obtener integridad.

Esta es una unidad paradójica de lucha, ya que la consideras una fiesta de vida, sin ningún tipo de ira y agresión. La unidad que hemos perdido en el furioso embudo giratorio de la metrópoli, que nos alejó de la naturaleza por sus paredes grises.

En la terapia existencial, siempre es importante no solo que el paciente se dé cuenta claramente de su situación, sino que también la acepte y, por lo tanto, comience a actuar adecuadamente. Y aquí viene a ayudarnos una característica de la espada: su inflexibilidad. Una persona puede asegurar por mucho tiempo que ha tomado el control de su situación y es capaz de dominarla, pero su débil movimiento inseguro o su incapacidad para reaccionar adecuadamente a la estocada o el golpe de su oponente, rápidamente pone todos los puntos sobre las "i". La espada evita que el paciente se engañe. Además, el trabajo con la espada pone al hombre ante la necesidad de una acción activa y decidida.

A este respecto, recuerdo otro ejemplo muy característico de mi propia práctica. Durante la sesión de psicoterapia, le pedí a un miembro del grupo que pronunciara una declaración imperativa para toda la terapia existencial, "yo estoy aquí", pero en respuesta solo escuché oposiciones. Entonces le pedí que tomara la espada y pronunciara esa declaración junto con un golpe de corte directo de arriba hacia abajo, y escuché un sólido y seguro "yo soy". ¿De dónde vienen las fuerzas? Después, ella fue capaz de pronunciar esa frase con bastante confianza y sin el apoyo de la espada.

Por lo tanto, el trabajo centrado con la espada cambia la actitud de una persona hacia sí misma, a su entorno más cercano y personal (Eigenwelt) con una mayor aceptación, enraizamiento y sostenibilidad. Otro ejemplo:

Uno de los clientes, un hombre de 45 años, llegó a una sesión terapéutica en un estado de depresión, fatiga y devastación con la pregunta ¿de dónde puedo tomar fuerza para seguir? Su situación familiar en ese momento, igual que la situación en el trabajo, dejaba mucho que desear. El trabajo fue organizado de tal manera que la fuerza que él pudiese encontrar en sí mismo, lo lograra sin el apoyo del terapeuta. El cliente trabajó por su cuenta, realizando una serie de golpes de hierro preestablecidos de 2 minutos en el neumático. Su tarea era controlar constantemente su rack (con un mayor énfasis en la sostenibilidad), durante el ataque, así como en su preparación. Ya después de la tercera serie, la sensación interna del cliente ha cambiado drásticamente. De la fatiga no queda rastro, y debido a la estabilidad que ha surgido, las tareas que se le enfrentan en un futuro próximo ya no parecen tan difíciles como antes. Una conversación posterior confirmó que los procesos estancados que lo atormentaban finalmente se movieron del punto muerto y comenzaron a resolverse.

El trabajo con la espada no solo "modela", sino que realmente pone a la persona en una situación existencial en la que se presentan los requisitos límite para su presencia. "Se ve fuerte, asesta con la espada honestamente, ¿qué más necesita un espadachín?"- dijo un maestro ruso de esgrima con una espada. "Se ve fuerte" – implica quedarse fuerte sobre tus pies, estar

arraigado en tu ser, hacer los pasos correctos, preparados, reflexivos, mientras que "asestar con la espada honestamente" – se refiere a decidir, ser firme, ser extremadamente honesto en sus manifestaciones, honesto con usted y los demás. Rasga firmemente con lo viejo, abriendo el camino a un nuevo, vivo, desgarrado del estado de ocultación (M. Heidegger) en un fenómeno penetrante de la existencia. Una vida decidida, extremadamente honesta, arraigada en su propia existencia no es sino el objetivo principal de la terapia existencial, la terapia que contribuye al logro de la integridad de sí mismo en la integridad de su relación con el mundo.

¿Eso significa que trabajar con una espada puede reemplazar por completo la experiencia de una conversación y discusión? - Claro que no. La experiencia que el paciente recibe al trabajar con una espada es necesariamente debatida. Después del final del ejercicio, se realiza un análisis fenomenológico de la experiencia que los participantes recibieron en los ejercicios. Al mismo tiempo, el terapeuta organiza la discusión de tal manera que los participantes interpreten la experiencia resultante, de esta manera dominándola (M. Heidegger).

Aspectos metodológicos fundamentales de la esgrima terapéutica sensorial (ETS).

¿Cómo se ve el trabajo con la espada? Comenzamos por lo general con los golpes y protecciones simples, desarrollando gradualmente la capacidad de conectar lo que está sucediendo con su vida. El trabajo con la espada se puede construir individualmente, en pareja y en grupo.

Forma de trabajo individual. La tarea aquí puede ser cualquier movimiento simple con una espada, como un golpe directo de arriba hacia abajo. Al mismo tiempo, invito al cliente a ampliar gradualmente el alcance de la sensación. En primer lugar, se hace hincapié en el desarrollo de la sensación holística de su cuerpo (al comienzo del trabajo, los clientes a menudo se fijan en las sensaciones en las manos y en la trayectoria del movimiento de la espada). A continuación, sugiero "agregar" a la sensación de su cuerpo y sentimientos, la sensación del mundo circundante - la audiencia, si las clases se llevan a cabo en la sala, otras personas, si están presentes, a esto se le agrega lo que se encuentra fuera de la habitación: árboles, aire, nieve, máquinas, aves, etc. La Expansión de la percepción de sí mismo y el mundo circundante se convierte en una buena metáfora de la expansión de la conciencia como una mayor apertura a la vida. Más cierto sería incluso hablar no sólo de la metáfora, sino de "modus". Al ampliar la conciencia y la percepción en el modus operandi de la espada, una persona amplía la percepción y la conciencia en general, lo que no puede evitar afectar su relación con el mundo en la vida cotidiana. Es importante tener en cuenta que la percepción de sí mismo y del mundo no se entrena en la dicotomía, es decir, sin oposición, sino como una percepción de un todo.

El desarrollo de un contacto más adecuado con el mundo circundante se ve facilitado por tareas especiales para la fijación no rígida de la vista del objeto fren-

te a sí mismo en el nivel de los ojos y la visión-escuchar-sentir del espacio alrededor. Además de ser importante en la esgrima desde el punto de vista técnico de la habilidad de visión panorámica, todavía estamos desarrollando una habilidad vital importante para aferrarse a la dirección elegida.

Otro aspecto importante del trabajo individual es el entrenamiento de la habilidad de "poner punto", es decir, detener la espada en un área determinada de la trayectoria. Aquí se desarrollan de nuevo no sólo las habilidades de esgrima segura, sino también la habilidad vital más importante para completar lo que se inició en la vida en general. La experiencia muestra que las personas que tienen un buen puntaje durante el movimiento, se debe a que a su vez tienen un buen control de su vida. Y, por el contrario, la incapacidad de poner los puntos cuando se mueve con la espada muy a menudo en la vida corresponde a la incapacidad de completar los negocios, procesos y relaciones. El desarrollo centrado de la habilidad de "poner punto" en esgrima, contribuye al desarrollo de la habilidad de "poner punto" en la vida.

Una de las habilidades básicas que desarrollamos a propósito durante el trabajo individual es el desarrollo de la capacidad de estar presente en la situación aquí y ahora tal como es. El observador atento siempre es capaz de notar cuán presente está el espadachín en el proceso de la ejecución de su movimiento. "Sé lo que estás haciendo", me enseñó mi maestro de esgrima, como en su tiempo, su maestro le enseñó. Al mismo tiempo, es importante entender que la presencia no significa simplemente aumentar la intensidad de la acción (a veces incluso, al revés), sino comprender la esencia de lo que está sucediendo, escuchar, ver lo que está ocurriendo y reaccionar de la manera más adecuada para la situación.

En este punto puedo citar un ejemplo de la práctica personal. *La madre de un joven pidió ayuda, ya que su hijo "perdió el interés en la vida", "todo el día se encuentra en el sofá y no hace nada". El joven, estudiante de primer año del Instituto accedió a hacer ejercicios de esgrima y realmente se quejó al no poder apreciar el significado de lo que está sucediendo y a su vez estaba siendo acosado por pensamientos suicidas. Pasé solo cuatro sesiones con él, durante las cuales todo se centró en su atención para que estuviera completamente presente en su acción. Pronto se dio cuenta de que cuando estaba completamente presente en la situación, el movimiento resultaba no sólo de calidad, sino que también podía hacerlo con placer. Le gustó y rápidamente aprendió a asistir en sus movimientos en un 80-90% por ciento. En paralelo, se fue dando el proceso de cambio positivo en la vida. Ya no estuvo todo el día en el Sofá. Se incorporó de nuevo a la escuela y, además, en un trabajo de utilidades públicas; comenzó a administrar los ordenadores en su escuela. Al final de la clase me dijo que se había dado cuenta de que el significado de la vida es simple, su yo debe totalmente estar presente para comprender lo que está sucediendo y responder a la llamada de la situación de la manera más adecuada. Más tarde, durante un año, hablé con él y con su madre en varias ocasiones. Los síntomas negativos se habían ido por completo.*

Otro aspecto muy importante que estamos desarrollando en el trabajo individual es el trabajo en forma tangible de cualquier idea de acción. Para lograr esto lo dirijo a través de un golpe directo con la espada. Este concepto esencial también requiere su aclaración. En el marco de lo tangible, comprendemos una imagen holística de la acción futura, que incluye tanto el aspecto de resultado como el de proceso. Tal vez sea más claro si traemos aquí una metáfora de la preparación mental de un gimnasta para llevar a cabo su trabajo. Antes de proceder directamente al movimiento, representa figuradamente toda la acción futura de principio a fin, en este momento, es como si se viera a sí mismo haciendo ejercicio. La efectividad de esta reproducción se mejora cuando no solo ve las imágenes, sino que también acompaña sus sensaciones en todas las otras modalidades de percepción: auditiva, cinestésica y propioceptiva. Quiero señalar que una serie de estudios han revelado un patrón muy claro: cuanto mejor se lleva a cabo este trabajo preparatorio, mejores son los resultados deportivos.

Así como en la vida de todos, la acción que realizamos, está precedida por una imagen consciente o inconsciente de la encarnación. Nuestra experiencia de muchos años indica que la capacidad de dar forma a la imagen de la encarnación y realizarla en la vida a menudo es poco desarrollada o deformada debido a diferentes tipos de lesiones. Entonces nuestra tarea es desarrollar o reanimar esta capacidad esencial de una persona. Esta tarea comienza con un simple golpe de arriba hacia abajo con el seguimiento de la imagen del movimiento realizado y la formación específica de la imagen del movimiento futuro. El trabajo sistemático y constante en esta dirección ayuda incluso a hacer frente a los efectos de las lesiones genéricas y las lesiones del período perinatal (sobre este tema se dedicará un capítulo separado).

Es necesario subrayar una vez más que el movimiento de la espada en el ETS es siempre una metáfora de la acción o el acto. En el ejercicio especial "Golpe de larga Duración", el golpe simboliza toda la vida, y se puede leer más sobre este ejercicio en un capítulo dedicado al trabajo con lesiones genéricas.

Desafío terapéutico

En la metodología de la esgrima terapéutica, el papel del desafío es difícil de evaluar. En general, la peculiaridad de la esgrima terapéutica, a diferencia de otros métodos de terapia, es la posibilidad de "modelar" la situación de la interacción humana de la manera más aguda y específica posible. Además, las situaciones del desafío como metáforas de las relaciones, tienen la propiedad de dicha intensificación y amplificación, que son prácticamente inaccesibles a otros métodos terapéuticos.

En el proceso grupal, el desafío terapéutico (DT) generalmente implica el final de todas las fases preparatorias, siendo una especie de clímax en la labor de grupo. El desafío brinda a los participantes del grupo terapéutico la oportunidad de probar y demostrar de hecho la fidelidad y viabilidad de las conclusiones y descubrimientos. Esto no da cabida a ninguna posibilidad de auto-engañó y engaño a los demás.

Posibles opciones para un desafío terapéutico:

Trabajar en pareja con un participante determinado. Sobre la base de la dinámica y las características del proceso de grupo y los procesos terapéuticos individuales de los participantes, el terapeuta puede designar específicamente a los participantes para el desafío, sin dejar de darles la oportunidad de evitar el proceso de interacción. Esto se puede hacer, por ejemplo, cuando se acumulan relaciones tensas específicas entre los participantes que requieren permiso. También se puede hacer para acelerar e intensificar el proceso terapéutico de uno de los participantes, para adquirir y comprender experiencias específicas.

El desafío con la posibilidad de llamar u ofrecer a los participantes una oportunidad adicional para superarse a sí mismos, sus miedos o pereza. En el caso de una llamada, el trabajo terapéutico se vuelve aún más intenso que en el caso de una pareja designada. Es interesante observar que, si los participantes no hacen una llamada debido a su indecisión, experimentan una fuerte sensación de culpa, similar a la culpa existencial. Sin embargo, en este caso, la culpa se actualiza y se puede trabajar en el proceso terapéutico. La pregunta es: ¿la persona puede dar una respuesta decente? Esta situación a menudo se convierte en una metáfora brillante de cómo una persona entra en la vida real en respuesta a la "llamada de ser", a la exigencia de estar integralmente presente ante los demás. La experiencia muestra que, a menudo, una persona que no ha recibido una respuesta digna, experimenta claramente esta incapacidad y siente culpa, lo que puede convertirse en un tema de trabajo especial. Durante el procedimiento de selección de nuevos participantes, a menudo repito: "elijá usted mismo, y eso será como siempre".

Trabajo en pareja. Trabajando en pareja, los participantes aprenden una nueva dimensión de sincronización de sus movimientos de su pareja, de sus intenciones, etc. El trabajo en pareja puede ser de contacto o sin contacto, tener una tarea específica, por ejemplo, el desarrollo de un cierto movimiento o la frase de esgrima, o tener un carácter especial-sparring libre, nuevos desafíos, etc.

En mi experiencia, trabajando en pareja, los participantes del proceso se alejan gradualmente del deseo de ganar o volver a jugar (centrarse en sí mismo), o de establecer un falso sacrificio (ayudar a otro a resolver sus tareas) con el que las personas a menudo entran en una relación y se mueven hacia el diálogo, la conversación en la que sus acciones y movimientos son proporcionales entre sí y el proceso en general. La búsqueda de proporcionalidad también contribuye al cambio de participantes en el curso de los ejercicios especiales.

Por lo general, comenzamos con formas de interacción sin contacto en las que los participantes se ayudan mutuamente a comprender mejor la calidad de su presencia. Para este propósito, después de cada interacción, los participantes se dan retroalimentación específica. Por ejemplo: ¿Cuál fue la presencia de un compañero en una situación de interacción? Suficiente, insuficiente o excesiva (medida de presencia), que

le parecía (calidad de presencia), qué reacción causó (influencia de presencia).

Más tarde vamos a trabajar del contacto. Los participantes en el entrenamiento continúan interactuando entre sí en el ejercicio, aprendiendo la técnica de esgrima. Este proceso también se acompaña de un sistema de retroalimentación específico entre sí. A medida que dominan la técnica de esgrima, se encuentran capaces de interactuar en un desafío terapéutico (DT), cuya metodología se describe justo debajo.

Durante el DT, cada uno de sus participantes desarrolla tareas terapéuticas, cuya naturaleza tiende a cambiar a medida que avanza el curso. Por lo general, los participantes comienzan con tareas tales como la plenitud de la presencia, la capacidad de controlar la agresión, superar el miedo, mostrarse audazmente a sí mismos, etc. Más tarde, las tareas se modifican en "establecer asociaciones", permanecer en la integridad con el mundo y en colaboración con el participante, etc. También cambia la naturaleza de los ejercicios del sistema operativo emparejado. Por ejemplo, en el módulo 3 del curso, realizamos un ejercicio como "Espalda a espalda", cuando 2 personas realmente se colocan espalda con espalda y se defienden contra 4 atacantes alrededor. En el feedback ya no se refleja la presencia, sino la compatibilidad de ambos, su interacción general cuerpo a cuerpo.

El trabajo en grupo le permite conectar la dinámica de grupo al proceso de la terapia, la reflexión de grupo y el feedback de grupo, lo que hace que el proceso sea más intenso y productivo. Al observar la acción de los combatientes, otros participantes expresan su opinión, han alcanzado sus objetivos terapéuticos o no, si en su opinión en este sparring hubo interacción o no, cómo era, lo que faltaba para llevarlo adecuadamente. En el debate general, en el proceso de sherring³, se incluyen efectos sinérgicos, lo que resulta en que todo el grupo y sus miembros individuales aprenden más rápido e intensivamente.

En los módulos superiores del curso, a partir del módulo 3, el grupo ya comienza a darse cuenta de sí mismo como un todo, en el módulo 4, enseñamos al grupo a sentirse como un todo orgánico y a realizar un seguimiento claro de la contribución de cada uno a ese todo. En el módulo 4 que se llama "Integridad", el trabajo se lleva a cabo más en el aspecto espacial, mientras que el módulo 5 es temporal. También se pueden utilizar formatos donde el grupo se organiza para trabajar en su totalidad.

Formas múltiples de interacción

A medida que mejoramos la técnica de esgrima, llegamos a la posibilidad de combate no con un solo participante, sino con varios a la vez. Es más fácil hacerlo después de pasar de la esgrima con una espada a la esgrima con 2 espadas. Dos espadas permiten que el participante de la interacción se sienta seguro, esgrima no con una sola persona, sino con varios. Y aquí nos estaban esperando varios descubrimientos:

³ De to share - compartir

En la esgrima en el espacio de ETS con varios participantes, las personas comienzan a participar involuntariamente en la interacción de sus situaciones de la vida, por ejemplo, las relaciones difíciles en la familia y en el trabajo. Así nació el método de los Modelos Dinámicos Esgrimistas (MDE), cuando comenzamos a simular estas situaciones intencionalmente y conscientemente, como lo hicieron en su tiempo Moreno y Hellinger.

Al pasar a la esgrima con varios participantes, hay una mayor atención y conciencia de lo que está sucediendo. Los participantes en el proceso comienzan a sentir más el conjunto del proceso y actuar de acuerdo a ese conjunto. La transferencia de las habilidades obtenidas durante la esgrima tiene un efecto muy beneficioso en la vida hacia una mayor adecuación y eficiencia. En la psicoterapia y en las prácticas de autodesarrollo, uno de los síntomas persistentes de estados neuróticos o cercanos a ellos es el fenómeno del diálogo interno, cuando una persona en lugar de darse cuenta de lo que está sucediendo y responder adecuadamente a él, se evalúa constantemente a sí misma y a otras personas en términos de cómo se ve, si otros lo hacen o no, etc. Resultó que los formatos de interacción multivariante son lo suficientemente fáciles de manejar con este problema, una persona simplemente no tiene tiempo para participar en esta "charla interna". Recuerdo un caso con una chica para la que el problema del diálogo interno era muy agudo. Se puede decir que simplemente la torturaba. Una vez que pasamos a los formatos de interacción 1:2, 1:3 – el problema se fue, el diálogo calmó, y luego dejó de molestarla hasta el punto de practicar el formato habitual 1:1.

Otro descubrimiento importante que hemos obtenido a través de la experiencia se resume en que la persona que esgrima con varios participantes proyecta libremente en el espacio de interacción su mundo de la vida, lo que refleja con alto grado de precisión la estructura de sus sentimientos y relaciones subyacentes. En este camino, los participantes en ocasiones tienen descubrimientos muy amargos, lo que parecía antes verdadero, puede no corresponder a la realidad. Por lo tanto, hay un efecto inicial; una persona se da cuenta de que para vivir es necesario dejar de permanecer en el ayer. Tienes que cambiar de actitud. Es menos probable que una persona sea afirmada en la corrección de su estado de ánimo, pero incluso en este caso, sus acciones y comportamientos se vuelven más conscientes del orden. Otro hecho muy significativo es que al observar otros mundos de la vida que proyectan otros participantes, la persona ve y encuentra los patrones de imitación correctos para sí misma. Con una fuerza especial, estos aspectos se manifiestan en formatos grandes: por ejemplo, en el formato 1:10. El hombre que entró en el círculo de 10 oponentes, al salir se siente diferente.

Es muy productivo en términos de desarrollo la capacidad de construir una relación conjunta dentro del formato 2:4, cuando 2 participantes de espalda a espalda se enfrentan con 4 participantes alrededor del perímetro. Todos los conceptos ilusorios de su comportamiento y el comportamiento de los participantes se aprecian inmediatamente en la dura realidad. Al darse cuenta de sus deficiencias, los participantes

tienen la oportunidad de construir una verdadera colaboración sólida y estable.

El Torneo terapéutico es otra forma de trabajo que brinda más oportunidades de psicoterapia y desarrollo personal. Dependiendo de los objetivos terapéuticos específicos, el torneo puede organizarse y llevarse a cabo de acuerdo con diferentes reglas. La experiencia en el torneo, los combatientes con diferentes participantes, el análisis de estrategias exitosas e infructuosas, la experiencia de victorias y derrotas proporciona material tan rico para el trabajo terapéutico que requiere una descripción completa de un capítulo separado. Es interesante observar que el torneo también ofrece la posibilidad de modelar no solo los procesos de interacción individual, sino también el trabajo en equipo. A diferencia del torneo deportivo, las reglas de la concesión de la victoria se pueden cambiar, por ejemplo, en uno de los torneos como el principal criterio para la evaluación de las peleas fue "transparencia existencial" (claridad, honestidad, adecuación de la situación), en el otro - "el vuelo más alto". Por ejemplo, en un grupo de 15 personas, dos participaron en el combate. Después del desafío, todos los miembros del grupo que lo vigilaban tuvieron que decidir sobre la victoria y su justificación clara. En este sentido, los propios desafíos fueron, de hecho, solo un prelude, y la verdadera tensión y la dinámica existencial se jugaron en el proceso de adjudicación de la victoria. La poderosa retroalimentación integral que recibieron los participantes del torneo sobre su estilo de batalla sirvió como una poderosa base para una mayor conciencia y desarrollo personal.

Los Modelos Dinámicos Esgrimistas (MDE)

Sobre la base de los formatos poligonales de la esgrima hemos elaborado el tipo separado de la práctica psicoterapéutica, que ha recibido de nosotros el nombre de Modelos Dinámicos Esgrimistas (MDE).

Nos basamos en las obras de Bert Hellinger [7] y Jacobo Moreno [5]. En particular, Hellinger tomó el concepto de orden, pero no el orden de amor, sino el orden de la vida.

Bajo *el orden de vida* se entiende el orden habitual de hacer negocios en el hogar y en el trabajo, y en general en la vida. La persona siempre vive en el sistema de las órdenes establecidas de las cosas, los acontecimientos, las relaciones y reacciones de lo que sucede en su vida. Y a menudo, no es el hombre por sí mismo quien determina cómo debe estar en esta vida, sino su orden de vida. Puede que te sientas como si fueras tú mismo, y en realidad es tu comportamiento quien controla tu orden de vida. Por ejemplo, uno puede decidir: voy a quedarme en casa y en lugar de perder tiempo en línea, voy a hacer un asunto importante: escribir un artículo, por ejemplo. De hecho, puedes aprovechar este ritmo para hacer ejercicio, escribir algo. Y luego te dices a ti mismo: bueno, bueno, voy a echar un vistazo a algo de entretenimiento en línea - y se fue - se fue, mira - ya está brillando. Al día siguiente, la condición deja mucho que desear y nuevamente no tiene trabajo. Este tipo de eventos se repiten regularmente. En cierto sentido, el orden actual subordina el origen subjetivo de la persona, su "yo".

Entonces, la base de nuestro método de trabajo empleando dichos modelos se basa en el enfoque al orden de la vida. Es decir, los modelos ayudan a proyectar, haciendo que este orden sea visible, mostrando a la persona cómo lo afecta. Y cuando te das cuenta de que hay algo mal en este orden de vida, tienes que cambiar algo, tienes la oportunidad de cambiar eso. La experiencia muestra que las personas que trabajan en sus rutinas de vida de manera específica, sistémica, eventualmente las cambian, y los modelos ayudan a hacer que este proceso sea más claro, comprensible y específico. En el modelo, los miembros del grupo asumen ciertos roles, como el niño, los abuelos, las madres y los padres, o los roles pueden simbolizar partes importantes de la vida, como los roles del espíritu, el alma y el cuerpo o el futuro, el pasado y el presente.

En este caso, el coordinador asigna las funciones del futuro, presente y pasado a personas particulares y trata de construir una relación armoniosa con su tiempo como un todo. La esencia del trabajo metodológico con ayuda de los modelos es la expresión del orden de la vida, en que se siente y permite entrever cierta problemática, luego ejerce un cambio dirigido a este orden de vida, a un estado más armonioso. De hecho, la experiencia demuestra que las personas que toman en serio este proceso tienen un éxito significativo. A continuación daré un ejemplo muy reciente. En mi curso llamado "*aplicación*" en la ciudad de Irkutsk participó una chica con el siguiente problema: su marido murió hacía tres o cuatro años, se divorciaron hace unos diez años, ella trata de construir una nueva relación, pero no puede. Han llevado a cabo una disposición simple: su marido ha fallecido y llegó a su vida una nueva persona con la que quiere establecer una relación, y por otro lado tiene a su hija. El modelo mostró que la chica estaba tan cargada negativamente hacia su marido que quiso matarlo. Esta carga negativa también se transfirió a su nueva pareja. Es decir, ella estaba tratando de construir una relación con un nuevo hombre, y su carga negativa se transfirió a él, que no tenía nada que ver con eso. En el desafío, este hombre se encontraba con una resistencia furiosa y negativa sobre la chica y constantemente tenía ataque de ira sobre sí mismo. Naturalmente, un hombre trata de recular lo más rápido posible, salir de una relación peligrosa para él. Para esta chica, esta disposición se había convertido en una poderosa influencia. Tal vez de alguna manera sospechaba que todo esto estaba sucediendo de esa manera, pero no creía que fuera tan obvio y tan fuerte. Lo que ella no perdonó a su marido, no lo dejó ir, fue la razón principal de todas sus fallas en los intentos de construir una vida amorosa con otros hombres. En ese momento, en su orden de vida, la persona activa más importante es su ex marido, con quien no se ha resuelto su relación, no ha sido perdonado, no importa en qué términos se hayan separado.

Una vez que se dio cuenta de todo esto, comenzó a trabajar deliberadamente para reducir la carga negativa hacia el ex marido. No se puede decir que inmediatamente tomó cartas en el asunto, pero la cantidad de energía negativa hacia el ex marido, duelo a duelo (de esgrima) comenzó a disminuir. Con la ayuda de la

esgrima terapéutica, nos encontramos con nuestra realidad tan cerca, que dejar todo como está y no hacer nada al respecto ya es simplemente imposible. Estas son las palabras de muchos de los participantes de nuestros grupos.

En cuanto al procedimiento de los modelos, quisiera destacar aquí un par de puntos de principios que lo distinguen de las disposiciones sistémicas tradicionales sobre Hellinger y del teatro de la espontaneidad de Moreno. Una de las diferencias fundamentales, nuestras alineaciones son realmente dinámicas, es decir, se producen en un movimiento constante. Todos los participantes en la colocación, tanto el cliente como las personas que desempeñan funciones, tienen una libertad de acción lo suficientemente grande, más que en el modelo tradicional, cada uno de ellos puede tomar y aplicar decisiones que provienen del contexto de la situación.

¿Cómo sucede esto? Digamos que hay una persona que quiere hacer el modelo. El líder del grupo le ayuda a organizar la colocación, establece su formato y asignar los roles. El papel principal pertenece al cliente de la disposición, el grupo principal sólo ayuda. Es él quien declara una situación que modela su orden de vida y asigna a los participantes ciertos roles. En las ubicaciones, los miembros del grupo pueden desempeñar funciones como personas reales o algunos procesos, cualidades o eventos importantes que se personalizan. Por ejemplo, pasado, presente, futuro, espíritu, alma, cuerpo, etc. Es decir, el cliente de la disposición asigna a las personas que son más similares, por sus propias cualidades mentales, a las manifestaciones de un personaje de su orden de vida. Si le resulta difícil hacerlo, le ayuda. Una vez que se seleccionan todos los personajes, los roles se asignan, se realiza la colocación en sí. Al mismo tiempo, es necesario que sea dinámico, es decir, cuando las personas han tomado roles, entraron en el orden de vida del cliente, pueden moverse en él, como quieren.

Digamos que en el ejemplo que he señalado, tenemos cuatro personas, y pueden esgrimir lo que quieran. En general, puede salir del proceso, puede esgrimir con una persona o con dos, y puede tratar de destruir la interacción de sus participantes que ahora esgrimen. Dependiendo de qué impulsos reciben, también actúan. Todo esto establece el orden de vida que se simula en la disposición y la experiencia muestra que el orden de vida a menudo se modela con bastante precisión. Así es como se realiza el modelo.

Otro ejemplo. El cliente del modelo, un hombre de mediana edad, modeló en un desafío las relaciones que tenía en su familia: él, su esposa y su madre (un clásico del género "cuñada-suegra"). La primera disposición mostró que intentaba interactuar tanto con su esposa como con su madre; periódicamente en esta interacción, el hombre daba la espalda a una y consecuentemente a otra mientras interactuaba, recibiendo en la parte posterior los golpes. Era como si estuviera tratando de interactuar igual con ambas, y de ambas obtenía golpes en la espalda. En la fase de reflexión, resultó que ambas mujeres estaban extremadamente descontentas con lo que estaba sucediendo, pero ambas carecían de atención, y todo lo que pensaban que estaba sucediendo estaba mal. El grupo que lo

observó, incluido el líder, llegó a la conclusión inequívoca de que el hombre no ocupaba un papel central (que era lo necesario) en toda esta situación. No era el núcleo de este orden de vida.

Después de un tiempo, en el siguiente módulo del curso, este hombre llevó a cabo la misma disposición de nuevo, entrando en ella con la intención de convertirse en el centro de la situación, establecer la estructura general de lo que está sucediendo. Lo hizo más o menos con éxito. Durante la reflexión, el grupo le dio una retroalimentación inequívoca de que era el núcleo de la situación, y la situación comenzó a estructurarse, las mujeres se calmaron y los golpes en la espalda cesaron. Es interesante observar que las mujeres se sentían mejor en esta posición, a pesar de que él se comportaba con ellas de manera rústica o saltaran golpes, etc. Su satisfacción por la situación fue significativamente mayor. Más tarde, cuando un hombre habló sobre los cambios que sucedieron en su vida, resultaron ser muy similares a los que vimos en la segunda posición. Es decir, en su vida real, las mujeres se calmaron, los conflictos entre ellos disminuyeron, e incluso habló de que en algún sentido habían cobrado vida, comenzaron a aparecer más vivos, algo inesperado, pero probablemente bastante natural.

Hoy en día, estos modelos son bastante populares en la psicoterapia, sin embargo, a menudo se convierten en una especie de acción mágica, y el reparador se convierte en un mago supremo, que transforma algo en el mundo de la vida del cliente. Este pensamiento acerca de la "magia", en nuestra opinión, es extremadamente peligroso, y no está claro cómo va a desaparecer. A menudo, este tipo de "magia" produce efectos positivos a corto plazo, pero a largo plazo se juega con un boomerang doloroso para todos los participantes en el proceso. En este sentido, quiero decir firmemente que no tenemos ninguna magia. El líder que organiza la disposición sólo establece el campo para que las personas trabajen en él por sí mismas. En este sentido, la principal persona activa es, por supuesto, el propio cliente de la disposición. En la primera disposición, ve su orden de vida como es. Para muchas personas, esto se convierte en información privilegiada, muchos se dan cuenta de que la forma en que representan la situación no es realmente lo que realmente es. Esta información privilegiada inicia cambios en el orden de la vida que ocurren en los modelos anteriores y en la vida real.

Consideremos otro caso. La mujer eligió la siguiente posición: yo, el esposo y el «Ser-juntos». El módulo del curso se llamaba el «Ser-juntos» y este tema era relevante. Designó a una persona para que desempeñara el papel de una persona determinada, designó a una persona para que desempeñara el papel de su marido y participó en el modelo de la misma. Durante el modelo resultó que el «Ser-juntos» todo el tiempo le impide interactuar con su marido. En su proceso, resultó que este «Ser-juntos» es un tipo de construcción que creó, en función de la imagen de corrección: debía ser así. Aquella construcción perfecta arruinó su interacción natural con su esposo todo el tiempo. En otras palabras, esta mujer tenía una idea de cómo deberían vivir adecuadamente con su esposo, y esa es la visión que ella ha llevado a cabo de manera per-

sistente, y en realidad estas ideas ideales han destruido el verdadero «Ser-juntos». Cuando se dio cuenta de esto, el papel clave de su construcción ideal que había inventado, comenzó a disminuir, las relaciones con su esposo se fortalecieron, y en general su vida comenzó a cambiar para mejor.

Por lo tanto, el proceso lo controla por completo el cliente de la disposición, todo está determinado por su elección. Todo depende de su voluntad: cuando estoy dispuesto a cambiar la situación después de darse cuenta de mi orden de vida real. Si una persona elige realmente una nueva forma de ser, reconstruye el orden, entonces el orden de la vida cambia.

Trabajar con traumas de nacimiento por medio de ETS En el primer módulo de nuestro curso llamado "*Realización del Sentido*" se da el ejercicio "*Golpe de longitud en la vida*". El significado del ejercicio es que una persona solo realiza un golpe que simboliza su vida. Levantar la espada normal es de arriba a abajo: cuando la espada sube, simboliza el período de embarazo, el punto superior es el momento del nacimiento, el golpe en sí es la vida, y el punto inferior es el punto de muerte. La experiencia ha demostrado que la forma de vivir una vida que las personas exhiben en este ejercicio resultó ser muy cercana a la forma en que realmente viven y rica en información privilegiada. Resultó que el movimiento inicial del golpe (prolongado o rápido, seguro o, por el contrario, indeciso, perdido), que muestran las personas, a menudo coincide con la forma en que ocurrió exactamente el proceso de su nacimiento. Después de terminar el ejercicio, preguntamos a las personas si sabían cómo habían nacido y resultó que sus historias sobre esto, muy a menudo coincidían con la forma en que comenzaron este movimiento.

Los puntos más simples y obvios son los siguientes: si el parto fue difícil, prolongado, con asfixia, hipoxia y así sucesivamente, a las personas siempre les es muy difícil comenzar a hacer nada en absoluto y con el movimiento con la espada en particular. Se pierden, experimentan malestar terrible, aprietan al comienzo. Por lo tanto, pierden una cantidad significativa de energía ya en el proceso de preparación y esto hace que carezcan de energía para el movimiento en sí mismo. También es característico el proceso inverso. Si el parto fue rápido, pero con estimulación, el impacto se realiza muy rápidamente, sin importar cómo envejecer hasta el final. ¿Qué significa eso? Cuando una persona se prepara para realizar un golpe, de alguna manera forma su imagen, lo carga con su disposición, su energía. Él representa la forma en que lo llevará a cabo y si este trabajo preliminar para la formación de la imagen de la encarnación del golpe no se llevó a cabo, el golpe se convierte en algo inmanejable y no conduce a menudo a los resultados deseados. Por lo tanto, para las personas con parto rápido son muy característicos estos tipos de distorsión y en la vida.

Un ejemplo. Una niña nació en el tren y su madre antes de dar a luz experimentó un miedo muy fuerte: el bebé no nacería vivo, o nacería muy gravemente dañado. El parto fue largo ya que la madre tenía miedo de dar a luz, pensó que tendrían tiempo para llegar al hospital, pero de alguna manera, no tuvieron tiempo. El proceso de parto comenzó con un sentimiento de

miedo terrible y, precisamente, esta chica tiene un patrón similar al comienzo de cualquier movimiento. Antes de comenzar a hacer algo, ella experimenta un miedo totalmente espeluznante, no puede decidir por mucho tiempo y, en última instancia, lo que está sucediendo en la acción se vuelve sin preparación, por lo que no hay buena calidad, no de la manera que le gustaría.

Otro ejemplo, una chica no tenía padres, y tuvo un intento fallido de aborto. El niño sobrevivió, nació, pero le quedó una desconfianza total de parte de ella hacia el mundo. Como resultado de este rechazo, el hombre se comportaba muy hostil hacia los demás, recibiendo una reacción hostil en respuesta. Era evidente, no había felicidad en su vida. Este fue un proceso muy difícil, intentamos modelando la situación durante el desafío terapéutico. En consecuencia, una mujer esgrimió como su madre, luchó por su vida e hizo lo posible por ganar esta pelea. Por la intensidad energética y la implicación, el desafío fue muy poderoso; luchó con todos de manera que los contrincantes terminaron de esgrimir, otros participantes en el entrenamiento quedaron atónitos durante un minuto, las palabras no podían salir. Poco a poco comenzamos a trabajar con esa mujer sobre la confianza en el mundo, y comenzó a formarse poco a poco. El proceso ha sido duro, el trabajo aún no ha terminado, pero los cambios positivos ya se han vuelto notables. El rechazo total hacia la paz y la gente se ha ido.

Otro punto característico del parto es el dolor intenso. Para el niño que nace y para la madre, cuyo dolor se transmite inmediatamente al feto. Si, en el momento del nacimiento, el niño experimenta dolor severo o miedo a la asfixia, por ejemplo, un doble golpe, es decir, siente que, si avanza bruscamente, es probable que se asfixie. Tales patrones genéricos forman el miedo al inicio de la acción. A menudo, esto se manifiesta en el hecho de que una persona antes de comenzar a hacer algo, pierde completamente la energía, desaparece la fe en el éxito. Su sentido de apatía hacia sus actividades ha dado comienzo.

También hubo un caso similar del nacimiento de una niña, cuya madre tenía una patología grave asociada al parto: cuanto más la niña se movía hacia adelante, más dolorosa es la sensación de la madre. Este miedo en la vida se manifiesta en el hecho de que ahora tiene mucho miedo de comenzar algo, miedo de herir a otras personas. De hecho, es obvio que la acción que comienza es absolutamente normal, natural, y nadie sufrirá de esto. Es obvio para todos, excepto para ella. Ella tiene miedo de comenzar a hacer algo, porque se preocupa de que de alguna manera dañará, lesionará, lastimará a sus seres queridos.

Estas correlaciones se han vuelto tan obvias que ya no pueden ser ignoradas. Solía ser bastante escéptico sobre el concepto de Stanislav Groff y sus matrices prenatales, y hasta ahora este escepticismo no se ha ido. Pero el postulado de Groff de que el patrón de nuestro nacimiento se manifiesta de una manera u otra en las formas de vivir nuestras vidas, ahora no está sujeto a ninguna duda para mí. Nuestro problema es que nosotros (es decir, las personas a nivel de civilización) probablemente todavía no hemos encon-

trado suficientes formas efectivas de tratar y compensar estas lesiones primarias de nacimiento.

A nivel farmacológico, tales fenómenos negativos están cubiertos por ciertos medicamentos, principalmente efectos psicotrópicos, pero solo cambian la sensación subjetiva, por ejemplo, reducen el miedo, pero la corrección de los patrones de comportamiento no ocurre. Dichos medicamentos forman una dependencia. Es decir, la forma en que funciona la medicina moderna con lesiones en el nacimiento es farmacéutica, en mi opinión, poco efectiva, ocultando los verdaderos síntomas. Desde mi punto de vista, no se han elaborado enfoques sólidos para este problema en la psicología moderna. Un poco más lejos han avanzado nuestros neuropsicólogos nacionales, que han desarrollado un conjunto de ejercicios que permiten compensar la función no desarrollada debido a una lesión genérica.

Pero en el nivel existencial de la formación de la imagen y su encarnación en la acción, por lo que era eficaz, todavía no hemos salido. Con los trabajos de Groff me refiero a una cierta parte de sepsis, porque resuelve este problema de forma metódica. Enseña a las personas una cierta mitología con la que entran en un estado trance. Esto solo puede dar algún efecto si confías completamente en la mitología. De lo contrario, no habrá sentido especial. Lamentablemente, las estadísticas de los resultados de Groff no han sido muy positivas. Si el hombre no aceptaba su mitología, no creyendo en ella, entonces la terapia no funciona, y así su patrón distorsionado y se mantiene.

En el campo de la esgrima terapéutica han recurrido a mí, personas después de varios intentos de trabajo con sus lesiones genéricas aplicando respiración holotrópica de Grof, así como con la simulación del parto en el agua. Desafortunadamente, no puedo decir que ambos métodos (con una excepción rara) hayan sido de alguna manera beneficiosa. La pregunta es ¿qué hacer con todo esto si sigue ya que el problema es muy grave? Poco a poco nosotros hemos formado una cierta metodología de trabajo con las lesiones genéricas en base a la esgrima terapéutica. Es que hemos empezado a trabajar duro con la forma en que encarnamos la acción futura. Es decir, antes de realizar cualquier acción de esgrima: al menos con ayuda del golpe más simple de arriba hacia abajo, estoy formando deliberadamente una imagen de encarnación. Es muy simple. Por ejemplo, los atletas, antes de realizar un cierto ejercicio, aprenden una especie de entrenamiento mental, entrenamiento idea-motor. Representan activamente y tratan de sentir lo que debe hacerse realidad. Algo así se hace y nosotros, al enseñar a la gente a dar forma a la imagen de la encarnación y luego encarnarlo firmemente en la vida. En las personas con lesiones, el problema es que conlleva mucho trabajo formar una imagen de encarnación. Por lo tanto, damos un paso más atrás y enseñamos a formar una imagen de preparación para la encarnación. En uno de los seminarios de Irkutsk nació el término "*preparación para la preparación*".

Cuando una persona se acostumbra a formar correctamente una imagen de la encarnación y cargarla con su energía, no se produce ningún problema con el inicio y la implementación del movimiento. Sin embar-

go, quisiera hacer hincapié en que no hay efecto rápido. Las lesiones de nacimiento tienen un efecto bastante potente y se basan firmemente en la estructura existencial de la personalidad. Para cambiar esta estructura existencial, nivelarla y reanimar la existencia, se requiere un trabajo secuencial del sistema de varios días. Una persona necesita formar un nuevo hábito para generar una imagen de encarnación, realizándolo sin distorsión. Sin embargo, tenemos resultados positivos. Muchas personas después de lesiones graves en el nacimiento comenzaron a darse cuenta de cómo esto afecta su vida; ganan cierta experiencia para formar un nuevo hábito logrando formar una imagen de la encarnación sin distorsión, plasmándolo en la vida como quieren, como debe ser, como corresponde en determinada situación.

Recuerdo a una mujer de Irkutsk. Su madre estaba en labor de parto: en medio del proceso, la actividad genérica se detuvo de repente. Durante mucho tiempo, la madre no dilató lo suficiente, por lo que el bebé casi se ahogó en el interior. Luego el parto pudo llevarse a cabo y el bebé nació. Como resultado, esta mujer, que me llamó antes de la terapia, se congelaba y no podía llevar a cabo lo planificado. Un ejemplo simple. Debería haber pensado en una tarea terapéutica para un desafío. Ella estuvo de pie y pensó en la puesta en escena de esta tarea durante veinte minutos, entonces tuvimos tiempo de pensar, permitiendo que el proceso llegue hasta el final. Todo el mundo estaba cansado de esperar y quería seguir trabajando más profundamente, pero ella no podía resolver su tarea. El patrón genérico le impidió completar la tarea. Fue en este punto donde empezamos a trabajar con ella: en la manera de la encarnación en la metodología, de la que anteriormente he hablado, en otras palabras, en el quinto módulo del curso. Recuerdo que en el primer día este tipo de dificultades salieron a flote, en el segundo casi ya no existían, mientras que en el tercer día mostró un comportamiento perfectamente saludable.

Ahora ya hemos desarrollado una metodología sólida para tratar las lesiones genéricas basadas en el ETS, y ofrece resultados positivos sostenidos, aunque requiere un enfoque sistemático prolongado (al menos 40 días) para el trabajo.

Posibilidades terapéuticas de la frase de esgrima

¿Qué es una frase de esgrima? La frase de esgrima (FE) es una secuencia de acción de esgrima definida, en la que generalmente se alternan diferentes movimientos de ataque y defensa. Puede seleccionar varias opciones para trabajar con la FE en la terapia:

Solo: cuando el espadachín entrena una cierta secuencia de acciones.

Emparejado: cuando dos espadachines trabajan en una secuencia de acciones dada por el entrenador.

Autónomo: cuando los espadachines determinan las reglas de su interacción.

Grupo: cuando esgrimen varias personas al mismo tiempo, trabajando en una secuencia de acciones determinada.

Probaré en un ejemplo detallado explicar algunos resultados del trabajo por el método de la esgrima terapéutica, y, en particular, con la técnica FE.

En agosto de 2008, mi amigo Tomsk Oleg Lukjanov y yo llevamos a cabo un seminario terapéutico de tres días en la región montañosa de Kuznetsk Alatau cerca de Mezhdurechensk. Trabajé con espadas de madera bokken y Oleg con "réplicas". La réplica es un pequeño tubo de plástico cubierto con parallón (se trata de espadas blandas que hacen de tubos de plástico envueltos con la paralona y luego con un paño. La paralona es un material de esponja suave) envuelto con cinta adhesiva en la parte superior. Trabajamos alrededor de 3 o 4 horas, trabajando yo en la primera mitad del día y él en la segunda. El grupo era de 20 personas, parte de los participantes tenía educación psicológica. En mi parte del trabajo, el énfasis estaba en trabajar con el FE.

En el día primero comenzamos con la elaboración de los golpes elementales y las protecciones, en el segundo comenzaron a formar de ellos las frases más simples de esgrima. Los participantes en el seminario ya durante el estudio del FE trataron de modificarlo por sí mismos y alargarlo.

Todos los días, el seminario terminó con peleas terapéuticas gratuitas. Desde un punto de vista técnico en el primer día, los desafíos fueron muy inimaginables. Los miembros del grupo incluso expresaron su descontento por el hecho de que la esgrima de esta manera no es interesante. Al mismo tiempo, para el trabajo terapéutico, en el sentido de analizar y desarrollar estrategias básicas de interacción con el participante y tal esgrima ha dado una gran cantidad de alimentos. El aumento de la reflexión de los participantes a través de la retroalimentación grupal ya puede en esta etapa simular los cambios en las formas de comportamiento de los esgrimistas, que posteriormente pueden probar en nuevos combates de esgrima, y luego poner en práctica más allá del grupo terapéutico.

En el segundo día del seminario después de estudiar las FE elementales, la naturaleza de los combates terapéuticos cambió significativamente. Se han vuelto más inteligentes y simplemente más hermosos. En el tercer día después de trabajar con el FE largo, este aspecto aún se intensificó. También aumentó la satisfacción de los miembros del grupo con el proceso de esgrima. ¿Qué cambios en el plano psicológico ocurrieron con los participantes en el tercer día del trabajo en comparación con el primero? Los participantes tuvieron una variabilidad en las acciones, una mayor confianza en sus fuerzas y capacidades, se desarrollaron formas adecuadas de defensa y ataque (aquellos que tenían dificultades para hacerlo). Pero, tal vez, lo más importante radica en que los participantes comenzaron a pensar en sus acciones y las de los otros en unos pocos pasos hacia adelante (esto, en nuestra opinión, implica que las posibilidades terapéuticas centrales del FE están asociadas).

En la práctica, al desarrollar combinaciones de múltiples pasos, los participantes aprenden a pensar de manera prolongada y cuidadosa, controlando sus acciones, estando presente en cada momento. La capacidad de completar claramente el plan (para desarrollarlo en el tiempo y lograr su realización), de hecho,

constituye una de las habilidades existenciales más importantes y necesarias para que una persona tenga una vida plena. La esgrima terapéutica permite que esta habilidad se desarrolle. Entonces, cuando pasa de frases aprendidas a espontáneas, una persona se convierte en un expresivo no solo de su intención, sino de la intención de la integridad, que se deriva de todos los factores de la situación, y, no menos importante, del estado y las acciones de la pareja. Cuando esto sucede, los participantes de esgrima experimentan la máxima satisfacción del proceso. Una consecuencia importante del trabajo con la espada a menudo es que estas habilidades se pueden transferir gradualmente de una situación terapéutica a una vida real.

Prevención de accidentes

En la organización y la realización de los desafíos terapéuticos es muy importante el mantenimiento de las cuestiones de seguridad de los participantes. La seguridad se aplica por medio de una definición clara del formato de trabajo y con las reglas de seguridad obligatorias (lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer). Por otro lado, las herramientas con las que trabajamos pueden ser chonbary⁴ o espadas de madera, pero en ningún caso afiladas o de hierro.

Comenzamos desde el primer día, trabajando en la seguridad, aprendiendo a detener la espada en el punto correcto. El trabajo en la seguridad incluye instrucciones: los golpes (más bien táctiles) se aplican exclusivamente a los lugares blandos (músculos). En los lugares donde la espada puede entrar en contacto con los huesos no se golpea, pero sólo se denota. Se presta especial atención a la protección de los ojos, el cuello, el pecho (en las mujeres) y la zona inguinal.

Los objetivos de seguridad del flujo de trabajo también contribuyen en gran medida al desarrollo de la capacidad de estar plenamente presentes durante la esgrima. Lo más importante en este sentido, es la presencia en el punto de encuentro de las espadas. Para que la defensa sea más segura, enseñamos a parar con una parte fuerte de la hoja.

Una secuencia especial de ejercicios realizados antes de las peleas, garantiza el proceso de seguridad. Los participantes deben tener la oportunidad de "sujetar", es decir, formar lazos cabeza-espada, cabeza-participante. Lo que es necesario hacer siempre, incluso cuando se trabaja con participantes experimentados.

Sólo después de que los participantes en el proceso han desarrollado el sentido de pareja, de las armas y de la distancia se puede pasar a diferentes formas de peleas.

Conclusión

En conclusión, me gustaría decir que la esgrima terapéutica sensorial, por supuesto, no es una panacea de todos los sufrimientos. Existen preocupaciones justificadas sobre el uso de este método de terapia en trastornos psicopatológicos graves. Sin embargo, la experiencia con diferentes tipos de trastornos mentales de naturaleza neurótica y traumática sugiere una eficacia bastante alta de este método de terapia en compara-

ción con otros centrados en gran parte en el "medio del mundo que habla".

Se puede decir que la esgrima terapéutica sensorial como un tipo especial de trabajo psicoterapéutico, tiene una gama extremadamente amplia de formas y técnicas metodológicas que permiten al terapeuta mejorar la eficiencia de su trabajo tanto en el proceso terapéutico individual como grupal. Además de las indicaciones sobre la superficie de la esgrima terapéutica, como el trabajo con la agresión y las fronteras.

La esgrima terapéutica permite trabajar de manera más amplia y profunda, incluido el análisis, expresando el lenguaje de la terapia existencial, su estado de ánimo básico y su ubicación, estructuras existenciales tempranas, bocetos y proyectos. Sin embargo, lo más importante es el aspecto terapéutico de la esgrima en su sentido verdaderamente dasein-analítico. La esgrima terapéutica se convierte en un órgano de esgrima para el nacimiento de un mundo nuevo, más abierto, más transparente y adecuado, capaz de responder más plenamente a los desafíos.

Bibliografía

Letunovsky, V. V. Psicoterapia Existencial y corporalidad humana. Cuestiones de medicina mental y ecología. - 2002. - Tom 8. - No.3. - (C. 85-87.)

Letunovsky, V. V. Revista psicoterapeuta de Moscú. - 2002. - No.4

Lukyanov, O. Esgrima Terapéutica como praxis existencial. Tradición existencial: filosofía, psicología, psicoterapia. - Número 14. - Abril de 2009.

J. De morena. - Krasnoyarsk. Desde los orígenes de la modernidad. Fundamentos existenciales de la práctica psicológica. Universidad de Moscú: Colección de materiales de la conferencia conmemorativa: volumen 3 / OTV. Ed. Bogoyavlenskaya D. B.-M.: Kogito-Centro, 2015. - 470 C. (141-144. - 2015.)

Letunovsky, V. V. Existential Therapy in Working with the Body. Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis. - Jul. 2004. - Vol. 15. - Issue 2. - p. 307.

Letunovsky, V. V. Fencing as a method of existential therapy. Counseling Psychology and Psychotherapy. - 2009. - no. 2. - P. 191-204.

Letunovsky, V. V. Encuentro con la espada. Ensayos de esgrima terapéutica. Tradición Existencial: filosofía, psicología, psicoterapia. Edición 11, septiembre de 2007 [recurso Electrónico]. - Modo de acceso:

http://www.existradi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=230:2009-08-07-13-53-13 no).

Letunovsky, V. V. Esgrima como método de terapia existencial. Revista psicoterapeuta de Moscú: edición especial: enfoque fenomenológico en psicología y psicoterapia. - Nº 2 (61), abril-junio de 2009).

Curriculum:

Miembro de la Unión de literatos de Rusia. Entrenador de negocios. Terapeuta existencial. Presidente de la Asociación de Especialistas de esgrima en el campo terapéutico. Autor del Best-seller *La Ciencia de ganar. Sistema de gestión por el método Suvorov*, así como también de los libros: *Dicho por Likurg. Anti Nietzsche, Ética de Presencia o reflexiones Heideggerianas, En busca del presente. Análisis existencial y terapia existencial*, entre otros.

Correo de contacto: Letunovsky@ctschooll.ru

Fecha de entrega: 5/05/2019

Fecha de aceptación: 10/07/2019

⁴ Palillos de plástico cubiertos con espuma.