

BRIGITTE HANSMANN

2^a
edición
revisada
y ampliada

Con los pies en el suelo

Forma del cuerpo y visión del mundo



Vivir con coherencia

Icaria  Milenrama

BRIGITTE HANSMANN

CON LOS PIES EN EL SUELO

FORMA DEL CUERPO
Y VISIÓN DEL MUNDO

VIVIR CON COHERENCIA

Icaria ❁ Milenrama

Diseño de la colección: Josep Bagà
Ilustración de la cubierta: Lola Beses

© de la edición española ICARIA editorial, s. a.

Segunda edición: septiembre de 2021

ISBN: 978-84-18826-11-5

Depósito legal: B 12407-2021

Impreso en Ulzama

Impreso en España. Prohibida la reproducción total o parcial.

Prólogo para la nueva edición	7
La aventura de encontrar el suelo debajo de mis pies	7
I - La libertad de elegir	11
II - La hazaña de estar con los pies en el suelo	15
Atención y contacto	22
Descubrir la libertad de elegir	25
La capacidad de respuesta al momento presente	30
Incluir nuevas opciones no significa tener que renunciar a lo viejo y probado	33
El proceso de auto-exploración y transformación con el DFA	34
Ser y devenir	35
III - Qué significa tener equilibrio a base de apoyo en el campo gravitatorio de la Tierra	39
IV - Las capas y la respiración	53
Quién creo que soy y quién quiero que los demás crean que soy	53
Quién tengo miedo de ser	55
Quién soy realmente	56
La respiración	57
V - Cómo encontrar el apoyo de la gravedad en tu cuerpo	59
El tórax - Intercambio entre dentro y fuera	59
El tórax es el templo de nuestro corazón	62
La espalda también respira	63
Gracias a la respuesta libre al movimiento respiratorio el tórax adopta su posición más equilibrada	64
Encontrar la respuesta libre y la posición más equilibrada	66
Pies y piernas - Nuestra base de apoyo en el mundo	69
Los huesos son espaciadores	70
Moverse con extensión en vez de acortamiento	71

Estar alineado como una caña de bambú	74
Cada lado tiene su propia integridad	77
Cooperación y comunicación	79
La pelvis - La base de apoyo del tronco	81
Estar sentado	85
Los brazos son una extensión del corazón	87
La función de la cabeza es la de responder	89
Hacer el camino de la vida con apoyo	90
VI - El patrón de tensión primario y otros patrones	
de tensión habitual	95
Cómo lo desarrollamos	96
Autopoiesis	96
El efecto de lo interno y de lo externo sobre nuestro desarrollo	96
La habituación	98
El patrón de tensión es un mecanismo de adaptación	100
Cómo nos sirve nuestro patrón de tensión y cómo nos limita	102
El patrón no puede ser eliminado	103
Miguel Ángel	104
Carla	106
Otros patrones habituales	109
Movimientos repetitivos y posturas de trabajo	109
Traumatismos	109
Patrones culturales	110
El significado de las tensiones es personal	111
Físicamente ¿qué ocurre en el cuerpo debido a estos patrones?	112
VII - El mapa: Los sistemas de creencias que configuran	
nuestra visión de nosotros mismos y del mundo	114
Cómo creamos el mapa	117
Nuestros sistemas de creencias están fijados en el cuerpo	120
Las bases biológicas de la libertad de elegir	124
Cómo podemos recrear el mapa	130
Algunos ámbitos de la vida en los que tenemos creencias	135
Valía	136
Seguridad	139
Competencia	141
Autonomía	141
Control	141
Amor	142

Pertenencia	145
Justicia	145
Los demás	146
Nivel de excelencia	147
El sentido del humor, el respeto, el tiempo y la importancia personal	147
Del monólogo al diálogo y hacia un consejo tribal	150
Un ejemplo de un proceso de descubrimiento y recreación del mapa	152
Aprender a cuestionar el significado de la experiencia	153
Inicios	155
Identificar sensaciones, decisiones y creencias	158
Carencia, impotencia y la decisión de vivir por amor	158
Inadecuación	160
Cómo afectaron mi vida	160
Herramientas	165
Reconocerme	167
Nuevas perspectivas	171
Oportunidades de aprender y “aquella leche”	174
VIII - El Duggan/French	175
Approach o DFA	175
Crear un marco seguro para poder sensibilizarse	178
Anatomía de una sesión	182
Relaciones	186
El acceso estructural y emocional	189
Los pasos del proceso	190
1. Establecer contacto	190
2. El acceso en el estado de darse cuenta	193
3. Procesar en el estado de darse cuenta	199
4. Transformación	212
5. Integración	213
6. Conclusión	215
IX - Epílogo actualizado de la primera edición	217
X - De círculo vicioso a espiral de aprendizaje	221
Los rastros del estrés postraumático y la culpa inconsciente en cuerpo y psique	221

Acercamiento y distanciamiento	228
Implicaciones para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades	237
Implicaciones para el cuidado de las relaciones humanas	242
Estudio	249
XI - Agradecimientos	251
XII - Bibliografía	253

PRÓLOGO PARA LA NUEVA EDICIÓN

La aventura de encontrar el suelo debajo de mis pies

Veintitrés años después de la primera edición de este libro y treinta y siete años después de empezar a vislumbrar la importancia de una buena relación con el campo gravitatorio de la Tierra para desenvolverse en la vida, la experiencia de encontrar, momento a momento, el suelo debajo de mis pies sigue siendo la aventura más estimulante, emocionante y apasionante de mi vida.

En estos años, he llegado a conocer mi patrón de tensión habitual con un grado de profundidad que no me imaginaba ni siquiera cuando escribí *Con los pies en el suelo*. Pero ya entonces, a través de un sueño que relaté al final del capítulo sobre el mapa, una parte joven de mí me pidió que le procurara algo que necesitaba para acabar de desarrollarse bien del todo. Mi yo consciente no tenía ni idea de qué se podía tratar, pero otra parte anciana, personificada en el sueño en la figura de mi abuela materna, sabía exactamente de qué se trataba y dónde encontrarlo. Era cuestión de tiempo. No tenía más que seguir adelante en el camino que había escogido y atender a los asuntos conforme se fueran presentando. Sentía que podía contar con aspectos de mí misma con los que antes había estado en conflicto. Tenía la certeza de que me ayudarían a encontrar “aquella leche” que la niña reclamaba. O también podría decirlo de forma inversa: las partes de mi ser que seguían cautivas en el patrón de tensión habitual llegaron a confiar en que vendría a

rescatarlas. Así, el círculo vicioso en el que estaba atrapada se transformó en una espiral de aprendizaje.

En todo caso, seguí desarrollando formas alternativas de estar y moverme a base de orientarme, una y otra vez, en relación con la fuerza gravitatoria. Tan solo requiere tomar nota de la presencia del suelo que está debajo del cuerpo y dejar que nos sostenga. Para ello, hacen falta, según el momento, pequeños ajustes en la forma de colocar la cabeza, los omoplatos, los codos, una mano u otra... de distribuir el peso entre un pie y otro, de permitir el reposo o la expansión en la respiración... pequeños ajustes que permiten soltar una tensión implicada en mantener una forma que, tal vez, sirviera para algo en el pasado. Sin embargo, en el momento presente, solo supone gastar energía, anclarnos en las condiciones del pasado y distanciarnos de la realidad del ahora, o sea, lo que hace es entorpecer. En cambio, orientarnos en relación con la fuerza gravitatoria, prestar atención a las relaciones entre las diferentes partes del cuerpo o a los movimientos respiratorios, es posible solo en el momento presente. Es, pues, una forma directa e inmediata de estar presente.

Con frecuencia encuentro alguna de esas tensiones habituales que sujetan mi peso, apartándolo del suelo, cuando ando con la cabeza ocupada pensando en algo, incluso ahora, tras treinta y tantos años en este camino. Pero al constatar la relación entre la parte que está sujeta por la tensión y el suelo, encuentro al instante una forma que permite que el suelo sostenga su peso de modo que también esa parte pueda participar en los movimientos de mi vida, en vez de quedarse quieta, atrapada en el patrón de tensión habitual. Aunque no logre soltarla del todo, al ponerla en relación con el movimiento causado por el impacto de mis pies en el suelo o con los movimientos de la respiración, poco a poco, paso a paso, respiración a respiración, puedo ir soltando la tensión que sujeta esas partes del cuerpo y la información sensorial que retiene se va revelando.

Suele tratarse de asuntos que tienen que ver con relaciones. Al constatar cómo es la relación entre el cuerpo y el suelo que tenemos debajo y el espacio que nos rodea llega a ser posible reconocer y poner nombre a asuntos que se manifiestan en la relación con uno mismo, con el mundo en general o con alguna parte concreta de él,

por ejemplo personas concretas, una institución, una tarea en el presente, en el pasado o en el potencial del futuro que se espera con ilusión, temor o alegría. Es lógico: los mamíferos somos seres profundamente relacionales. Así, uno descubre aspectos de la historia personal que de otro modo quedarían por debajo del umbral de la conciencia. Empieza a ser posible ver el mundo, a uno mismo y a lo que se cree poder alcanzar en la vida desde una nueva perspectiva. Más allá de lo personal, se revelan también trasfondos colectivos y antecedentes socioculturales, psicológicos y biológicos manifestados en la propia historia. Así se abren vías para comprender la vida de uno mismo como parte de la evolución de la humanidad.

Con esa visión más amplia de los sucesos de la propia historia, la intensidad emocional de los asuntos pendientes se hace más llevadera. A la vez, al atender a ellos desde esa perspectiva, uno se vuelve más paciente consigo mismo y con los demás, más solidario y compasivo, más flexible y tolerante, y también más sólido como persona. Literalmente, en cada paso y cada respiración, llega a ser posible sentir la conexión con todo cuanto existe, a través de la materia del cuerpo y a través de los espacios abiertos dentro y fuera de él.

Es una sensación maravillosa. Para expresarla en palabras habría que recurrir a la poesía. Hace veintitrés años, en este libro, describí un método para encontrarla y generarla, y para aprender de las dificultades que se presentan en el camino. En esta nueva edición ampliada quiero compartir algunos de los descubrimientos que hice al profundizar en la práctica y la enseñanza del DFA, Reconocimiento de Patrones Somáticos.

La ilusión de celebrar los veintitrés años de *Con los pies en el suelo: forma del cuerpo y visión del mundo* con una nueva edición es enorme. Después de este prólogo, sigue el texto original con algunos pequeños ajustes. Concluiremos con “De círculo vicioso a espiral de aprendizaje”, un nuevo capítulo sobre “aquella leche” que la parte anciana de mi psique me trajo para nutrir a la parte infantil, y que ofrecerá algunas pinceladas de lo que aprendí en los años transcurridos desde entonces. Lo más sorprendente, y a la vez liberador, fue descubrir cómo asuntos pertenecientes a la vida de mis padres y abuelos habían tomado forma en mi cuerpo. De repente, la Pri-

mera y Segunda Guerra Mundial, acontecimientos que llevaron a una y a otra, y la Alemania nacionalsocialista dejaron de ser cosas del pasado. Empecé a reconocer en todo ello las condiciones que habían marcado los comportamientos y actitudes de mis antecesores, que constituyeron las condiciones iniciales de mi vida. Descubrí que el trauma no integrado se transmite de generación en generación. Esto tiene implicaciones de un largo alcance para la salud de las personas y la resolución de conflictos en el mundo. Espero que las palabras de este libro puedan traer algo de paz, alegría y libertad a la vida de las personas que las lean y a la de aquellas con las que entren en contacto. Espero que la lectura sea un placer y que te resulte útil.

Barcelona, noviembre de 2020