



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Autoconocimiento y creatividad  
a partir de la exploración sensorial.  
Sensorama**

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:  
**CAROLINA IGNACIO FERNÁNDEZ**

DIRECTORA DE TESIS:  
**DRA. MARÍA DEL CARMEN MERINO GAMIÑO**

REVISORA DE TESIS:  
**MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRIGUEZ**



**México. D.F.**

**2012**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*La intuición solo es un espejo.  
Tú no creas nada.  
La intuición simplemente está reflejando.  
Refleja aquello que hay.  
Es pura, silenciosa, como agua cristalina  
que reflejara las estrellas y la luna...  
Osho*

*Para todos aquellos  
que sueñan con un entorno más armónico  
pero sobre todo, para los que  
intentan convertir ese sueño en realidad.*

*A la memoria de mi padre:  
Abelardo Ignacio  
Porque con tu ejemplo y amor inconmensurable  
me sigues acompañando en cada travesía.*

## ***Agradecimientos:***

A mi papá: Por ser ejemplo de vida, por todo el amor, por enseñarme a apreciar mis raíces, por darme identidad. Simplemente mi formación no hubiera podido ser sin él. Ya no estás pero yo sigo aprendiendo mucho de ti.

A mi mamá **Altagracia Fernández**. Por tú inmenso amor, tu apoyo incondicional en todos mis procesos, por ser y estar siempre a mi lado, por compartir nuestras raíces. Las palabras no me alcanzan para agradecerte todo lo que me has dado.

A mis hermanos **Lety, Oscar, Sergio y Rubén** por guiarme en cada paso, por cada enseñanza, por cada escucha, por tanta música, por brindarme siempre su apoyo, por todo el amor, por todas las experiencias.

A mi tía **Paquita**. Por estar siempre presente, por tu apoyo incondicional en todo momento, por todo tu amor, por tu entusiasmo y actitud ante la vida.

A **Paul Zamora**. Gracias por creer siempre en mí, por compartir conmigo tus procesos, porque no fue casualidad que todo lo que me compartiste coincidirá con la elaboración de esta investigación, por ser mi compañero de viaje.

Al maestro **Nicandro Avalos** y mis amigos: Marce, Daniel, Arturo, Ita, Caro, Inés e Israel con quienes compartí muchos *darse cuenta* en el camino de la Terapia Gestalt, junto a ustedes aprendí las herramientas de esta terapia y su valor para esta tesis y para la vida.

A mis amigos y colegas: **Vangely e Israel** por apoyarme y orientarme en este proceso, gracias por saber ser amigos.

A mi directora de tesis la **Dra. Carmen Merino**. Por todo su apoyo, por su tiempo, por su paciencia, por su sensibilidad, respeto y perspicacia para dirigirme, por su pasión y entrega en todo momento.

A mi revisora de tesis la **Mtra. Patricia Paz de Buen Rodríguez** y a mis sinodales: el **Dr. José Francisco Fernández**, la **Mtra. Inda Saenz** y la **Mtra. Alicia Migoni**, porque cada uno me brindo una visión más amplia de este trabajo, por hacerme reflexionar, por cuestionar y confrontar, por su respeto y profesionalismo, por su tiempo y dedicación. Muchas Gracias.

A la **Universidad Nacional Autónoma de México** y a la **Facultad de Psicología** por darme una formación con visión crítica y propositiva.

A la compañía **Sensorama** y todo su equipo por tantos años de aprendizaje y por todas las bendiciones y herramientas que me brindo. A mis amigos: Alan, Edmundo, Yoselin, Denisse, Tomás, Alita, Demian, Jess, Eric, Lengualerta (y tantos más) por todas las experiencias y alegrías que me dieron en este camino de sensibilización, agradezco en especial a Héctor Delfín y a Jennifer por las facilidades otorgadas para la realización de esta investigación.

A los seres que hicieron posible todo esto, desde aquellos que sin saberlo me permitieron acceder a su vivencia para visualizar este sueño hasta aquellos que me compartieron su tiempo, espacio y experiencia para hacer esta tesis, gracias a quienes se atrevieron a depurar sus sentidos para encontrarse a sí mismos, gracias **SENSONUATAS**.

Agradezco a la naturaleza, a la música, al arte, al movimiento, a la vida misma.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	5
CAPÍTULO 1. LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA Y EL ANÁLISIS DE LA NARRATIVA COMO GUIAS PARA EXPLORAR REALIDADES Y PARA LA CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.....	11
CAPÍTULO 2. CONTEXTO DONDE NACIÓ LA INVESTIGACIÓN	
2.1. ¿Qué es Sensorama? .....	13
2.1.1. Sobre la obra: Cuatro Elementos-Cantos indígenas .....	15
CAPÍTULO 3. LA INVESTIGACIÓN	
3.1. Trabajo de campo. ....	21
3.2. Contexto de las entrevistas y características de los participantes.....	23
3.2.1. Técnica de las entrevistas .....	24
CAPÍTULO 4. ANÁLISIS	
4.1. Método del análisis de la narrativa.....	25
4.2. Análisis de la narrativa de casos propositivos	
4.2.1. Caso 1. Arturo. Entrevista completa y análisis con esquemas. ....	27
4.2.2. Caso 2. Julia. Análisis con esquemas.....	43
4.2.3. Caso 3. Marcos. Análisis con esquemas.....	52
CAPÍTULO 5. INTERPRETACIÓN TEÓRICA	
5.1. Elementos que facilitan el Proceso de Autoconocimiento Creativo (PAC).....	57
5.2. Nuevas dimensiones de ser y estar en el mundo.....	71
5.3. Beneficios psico-existenciales del PAC. La creatividad y el ser auténtico.....	81
5.4. Autoconocimiento y ampliación de la conciencia.....	94
REFLEXIONES FINALES.....	104
CONCLUSIONES .....	111
BIBLIOGRAFÍA.....	114
APÉNDICES	
A. Formato guía de entrevista y formato de datos personales.....	117
B. Entrevistas completas de casos propositivos.....	119

## *INTRODUCCIÓN*

Esta investigación se inspiró en primera instancia en el impacto profundo que vivencias como la sensibilización y exploración psico-corporal y el aprendizaje y desarrollo musical entre otras han tenido en mi desarrollo personal y profesional. Parte de este impacto fue vivir, observar e indagar el impacto que tiene experimentar el *Teatro Sensorial* que propone la compañía artística Sensorama al público participante de sus obras (sononautas). Como facilitadora en esta compañía (actriz guía o sensoguía) colaboré en diferentes actividades entre los años 2000 y 2008, lo cual me permitió observar y tomar nota de diversas reacciones en los participantes, reacciones físicas, emocionales, intelectuales, creativas e incluso artísticas, desde las más sutiles hasta las más evidentes. Lo anterior me permitió ver una herramienta poderosa de autoconocimiento digna de ser investigada a profundidad. Al tener en Sensorama un escenario vivo para abordar temas como sensibilización corporal, creatividad, ampliación de conciencia entre otros, es que decidí desarrollar esta tesis.

La primer parte de la investigación fue el trabajo de campo exploratorio, realizado entre los años 2004 y 2008 aproximadamente, en donde mediante la observación, el registro de testimonios y búsqueda bibliográfica determine mis primeros supuestos teóricos y las primeras líneas temáticas que guiaron el proceso hasta decidir hacer un registro formal y detallado centrándome en una investigación de corte cualitativo exploratorio como metodología y en la Psicología Humanista y la Psicoterapia Gestalt principalmente como andamiaje teórico.

Finalmente investigue el impacto psicológico inmediato de 15 sononautas después de vivir la obra titulada: *Cuatro Elementos-Cantos Indígenas*, cuya descripción detallada haré en el segundo capítulo.

El objetivo de la investigación fue explorar y argumentar el impacto psicológico total (sensorial, emocional, afectivo, intelectual o espiritual) inmediato que vivieron los sononautas durante la obra y durante una entrevista de exploración. Para abordar la información obtenida trabaje con el método de análisis de la narrativa siguiendo las pautas de la investigación cualitativa.

En la investigación cualitativa, los puntos a incluir en el informe se refieren al planteamiento del problema, a la metodología seguida y los resultados alcanzados, aunque estos no siguen un orden o formato convencional. La diversidad de enfoques en este tipo de investigación genera también una variedad de estilos a la hora de redactar, aunque la presentación de resultados suele constituir la parte más extensa y relevante del informe. Se prefiere manejar al principio algunos elementos que enmarquen al estudio en un contexto teórico (Rodríguez, Gil, García, 1999, p. 261). De esta manera presento al lector un breve **contexto teórico** y no un marco teórico anterior a los resultados. Al no haber partido de un marco rígido e inamovible, preferí integrar todo el conocimiento generado en la interpretación teórica, compartiendo con el lector el proceso de construcción de conocimiento.

Desde tiempos antiguos, diversas culturas del mundo (actualmente en el mundo no occidental) han desarrollado formas de ampliar la conciencia, ya sea para alcanzar conocimiento, para sanar, para contactar con deidades, para desarrollar la intuición, como fuente de inspiración o en efecto, para alcanzar autoconocimiento.

Algunos métodos utilizados han sido el aislamiento social y sensorial prolongado, como el retiro a una cueva, en el desierto o en una alta montaña. Existen estrategias fisiológicas que incluyen el ayuno, la privación del sueño, la deshidratación o incluso infligir un dolor intenso. Algunos métodos menos privativos incluyen la estimulación corporal y de los sentidos, combinando diferentes modos de percusión, música, cantos, danzas rítmicas y alteraciones en la respiración (Grof, 2002).

Varios tipos de meditación como la meditación Zen de China y de muchos pueblos aborígenes de África y América buscan formas de ampliar la conciencia con la finalidad de encontrar al ser auténtico en relación al universo.

Otra técnica eficaz para acrecentar la conciencia ha sido el consumo de plantas y sustancias psicotrópicas en marcos rituales, por ejemplo, la cannabis en África, América y la zona del Caribe (Idem). En América el uso ceremonial de una gran diversidad de sustancias psicodélicas es toda una tradición. Numerosas culturas indígenas precolombinas como los mayas, los aztecas y los toltecas conocían y utilizaban la poderosa eficacia de ciertas plantas para modificar su conciencia. Entre las más conocidas plantas puedo citar al peyote y el hongo sagrado, utilizados

ampliamente entre la comunidad huichola en el estado de San Luis Potosí y la comunidad mazateca en Oaxaca respectivamente.

En el México prehispánico (y aun en muchas etnias) se creía en la capacidad del humano de expandir los sentidos, Meza (1997, p. 9) explica que en esa época (y aun en la actualidad) el silencio y la oscuridad fueron los elementos idóneos para la reflexión y para la introspección que ayuda al ser humano a conocerse interiormente. Si no se encontraban las condiciones idóneas en la naturaleza, se creaban aposentos pintados completamente de negro, se cubría la entrada con espesas cortinas (como aún ocurre en el temazcal), para que, por ejemplo, el futuro líder de un pueblo pudiera conocer su yo interno.

En el mundo prehispánico se creía que la capacidad mental que utiliza un ser humano es de un 10% en toda su vida, lo anterior hace suponer que hay neuronas dormidas que pueden ser activadas con disciplinas constantes y ejercicios mentales, así nuestros receptores se volverán más sensibles, nuestros ojos captarán otras frecuencias de luz que las habituales, los oídos captarán otras longitudes de onda y la piel tendrá mayor sensibilidad a los cambios de temperatura (Id. p. 20).

Dentro del arte también se ha buscado la expansión de la conciencia y el autoconocimiento en todas las épocas y expresiones. En el caso de México existen referencias que apuntan directamente a un *teatro participativo* en dónde el público es agente activo de la obra en un marco espiritual y de conciencia socio-histórica, un ejemplo claro es el teatro Antropocósmico de Nicolás Núñez<sup>1</sup>. Al igual que su colega y maestro Jerzy Grotowsky, Núñez entiende el teatro como un espacio para la comunicación espiritual, donde se celebra una ceremonia que lleva a los espectadores a la catarsis. Núñez, inspirado en experiencias con la comunidad huichola de la sierra de San Luis Potosí hizo de sus representaciones verdaderos actos rituales en los cuales buscó la participación activa del público en todos los momentos de una escenificación (Gutiérrez, 2005, p.90).

---

<sup>1</sup> Actor y director mexicano, fundador en 1977 del Taller de Investigación Teatral de la UNAM. Información en: PDF. El Teatro y el Hombre - Revista de la Universidad de México – UNAM. Disponible en: [www.revistadelauniversidad.unam.mx/1605/pdfs/89-9](http://www.revistadelauniversidad.unam.mx/1605/pdfs/89-9).



El ser humano es creativo por naturaleza, siempre está creando, consciente o inconscientemente a cada momento, cada vez que realiza una actividad física o mental implica cierta creatividad, por ejemplo, cuando tiene que adaptarse a un nuevo entorno hace uso de sus sentidos, su imaginación y experiencias previas para adaptarse de manera novedosa (García, 2002, p. 91). En otras palabras, la creatividad ha dado como producto la cultura universal.

Es difícil encontrar una definición de creatividad en la literatura correspondiente, probablemente porque se refiere a un *proceso* complejo más que un concepto, este proceso implica otros sub-procesos igual de complejos.

Algunos elementos para definir la creatividad son los siguientes (Id. p. 96)

- Es un proceso.
- Creatividad es cambio.
- Es la habilidad de dar vida a algo nuevo.
- Es una función de la relación y transacción entre el individuo y el medio en el que vive.
- Es una fuerza vital comparada con la misma evolución de las especies vivas.
- Es sinónimo de imaginación, ingenio, innovación, intuición, invención, descubrimiento, originalidad y visualización.
- Es una actitud ante cualquier situación y aspecto de la vida.
- Es una cualidad que potencialmente reside en todo ser humano.
- Implica crear cosas mejores y útiles y saber resolver situaciones y tomar decisiones en todas las interacciones con las personas que nos rodean.
- Implica capacidad para lograr la fantasía y visualizar situaciones.
- Capacidad para descubrir relaciones entre ideas, conceptos y cosas.
- Capacidad de percepción y uso de los sentidos.

Pero ¿Para qué queremos o para que nos interesa la creatividad?

Para esta investigación resultan particularmente significativos algunos elementos de la lista anterior: la creatividad como un proceso, como cambio, como capacidad de descubrir relaciones y por supuesto, como capacidad de percepción y uso de los sentidos.

Desde el marco del autoconocimiento necesitamos ser creativos para mejorar todas nuestras relaciones, es decir, conocernos y entendernos a nosotros mismos y a las personas o situaciones con las que interactuamos, en este sentido el ser humano también ha usado su creatividad para alcanzar este entendimiento de sí mismo a niveles espirituales, alcanzar paz, felicidad y auto-realizarse como veremos en esta tesis.

### **Plan general del texto**

Debido al poco conocimiento que aun en la actualidad se tiene sobre las características de la investigación cualitativa he decidido comenzar con un breve capítulo sobre este tema, solo menciono los aspectos relevantes que el lector debe conocer para abordar con claridad esta obra.

En el segundo capítulo hago la descripción del contexto dónde se realizó la investigación, en dónde describo qué es y qué hace la compañía artística Sensorama, asimismo describo el guión de la obra Cuatro Elementos-Cantos Indígenas. Comienzo con esta presentación porque es importante que el lector que no ha experimentado una obra de Sensorama pueda adentrarse al contexto que fue el sostén de toda la investigación.

En el tercer capítulo presento el método de la investigación, abarcando solo el trabajo de campo, desde el trabajo de campo exploratorio hasta las estrategias usadas para realizar las entrevistas.

En el cuarto capítulo describo el método del análisis de la narrativa aplicado a los testimonios, seguido de una presentación a detalle de este método aplicado a tres casos propositivos, ilustrando los resultados con esquemas gracias a los cuales obtuve información manejable para conformar la interpretación teórica final y determinar así la existencia de lo que he llamado: Proceso de Autoconocimiento Creativo (PAC).

En el quinto capítulo presento la interpretación teórica que da sustento al PAC desde diferentes autores de la Psicoterapia Gestalt y Psicología Humanista principalmente, así como desde diferentes visiones culturales y filosóficas, describiendo poco a poco el

desarrollo de este proceso y las características que lo hacen creativo posicionándolo como un proceso de apertura a la salud integral.

En el sexto capítulo agrego un apartado de reflexiones finales consecuencia del enriquecimiento intelectual y vivencial que la misma investigación me otorgó y que como investigadora me veo obligada a compartir con el lector.

Finalmente presento las conclusiones, los alcances y limitaciones de esta investigación.

El valor de esta tesis radica en conocer la importancia de la participación integral de diferentes áreas de conocimiento en el entendimiento de la psique humana, como el cuerpo, las sensaciones, las emociones, los sentimientos, el intelecto, la intuición y la creatividad; conocer y reconocer las posibilidades de ampliación de la conciencia y cómo puede ser explorada y experimentada en formas sutiles y benéficas a favor del bienestar integral.

Existe poca investigación psicológica que aborde estados no ordinarios de conciencia, creados por privación sensorial y mucho menos donde se propongan escenarios no cotidianos, destinados a interactuar con el cuerpo y la percepción, como ocurre en el Teatro Sensorial de Sensorama. Si bien la compañía tiene sus objetivos muy claros no existe investigación psicológica que respalde lo que se intuye pueden ser sus alcances. Me parece vital investigar en este tema como alternativa de transformación y ampliación de la conciencia humana.

# ***CAPÍTULO 1. LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA Y EL ANÁLISIS DE LA NARRATIVA COMO GUIAS PARA EXPLORAR REALIDADES Y PARA LA CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.***

## **1.1. La Investigación Cualitativa**

Para que el lector comprenda el diseño de trabajo usado para concretar esta investigación debo aclarar algunos aspectos básicos de la investigación cualitativa.

Características de los métodos cualitativos (Ruíz, 2003, p. 23).

- Su objetivo es la captación y reconstrucción del significado. Pretende captar procesos y comportamientos.
- Su lenguaje es básicamente conceptual y metafórico. Usa un lenguaje de conceptos, metáforas, narraciones y descripciones.
- Su modo de captar la información es flexible. Se recoge la información a través de la observación y entrevistas a profundidad más que a través de experimentos o encuestas estructuradas y masivas.
- Su procedimiento es más inductivo que deductivo. En lugar de partir de teorías o hipótesis elaboradas y precisas, parte de los datos para intentar reconstruir un mundo cuya sistematización y teorización resulta difícil.
- La orientación es holística y concreta. La investigación pretende captar todo el contenido de experiencias y significados de un caso o casos particulares que generalizar de una muestra pequeña.
- Se caracteriza por la proximidad, es decir, el contacto directo entre investigador y participantes durante el proceso de investigación.

La investigación cualitativa trabaja sobre un contexto de exploración y descubrimiento, mientras que una investigación cuantitativa va más orientada a contrastar, comprobar y demostrar la existencia de una teoría previamente formulada, impone un contexto de comprobación y de contraste (Id. p. 57).

El diseño o proyecto de trabajo en la investigación cualitativa es provisional y sometido conscientemente a probables cambios de acuerdo al propio proceso de la investigación. La toma de decisiones son asumidas como provisionales y son guiadas por los *preunderstandings*, es decir, por los conocimientos adquiridos por la experiencia

anterior, la bibliografía consultada y el sentido común (Id. p. 54). En este sentido el análisis de narrativa que realice se baso en estos pre-conocimientos para conceptualizar la experiencia de los participantes, estos conceptos guiaron la búsqueda bibliográfica consecuente, de tal modo que en la discusión teórica fueron ampliados y profundizados generando una nueva visión de lo acontecido en cada participante. Así, cada paso dentro de mi investigación fue tomando sentido partiendo siempre de la realidad observada y registrada durante el trabajo de campo, incluso, el análisis de narrativa realizado, el desarrollo de la interpretación teórica y la misma redacción de los resultados dieron pie a reformular y re-significar la información hasta llegar a un punto de acuerdo e integración que como en toda investigación no representa un hecho cerrado sino abierto a posibles nuevas líneas de indagación.

## **1.2. Análisis de la Narrativa**

Hasta hace poco, el método de investigación narrativa era poco utilizado en las ciencias sociales y en la psicología positivista, no así en la narrativa clínica en donde el psicoanálisis por ejemplo, ha dado amplias y valiosas aportaciones teóricas (Bolívar, 2002, citado en Ortiz, 2008).

El método de análisis de narrativa hace referencia a los recursos, herramientas y guías que se requieren para poder dar una explicación, comprensión y sentido a las experiencias personales. Implica tomar en cuenta el contexto social, las teorías explicativas, al o los protagonistas y al investigador. Es un método de investigación e interpretación por lo que se encuentra dentro de una metodología de corte hermenéutico (Idem).

El análisis de datos son transformaciones, operaciones y reflexiones sobre los datos con el fin de extraer significado relevante en función al problema de investigación. Es un proceso que permite discriminar componentes, las relaciones entre estos y lograr con esto una síntesis más adecuada. El análisis persigue alcanzar mayor conocimiento de la realidad estudiada y en lo posible alcanzar mediante la descripción y la comprensión del proceso la elaboración de modelos conceptuales explicativos (Rodríguez, Gil, García, 1999, p. 200).

En el capítulo 4 haré una descripción detallada de las fases del análisis de la narrativa que aplique a las entrevistas.

## CAPÍTULO 2. CONTEXTO DONDE NACIÓ LA INVESTIGACIÓN.

Bajo este subtítulo describo qué es y qué hace la compañía artística Sensorama y describo el guión de la obra Cuatro elementos-Cantos indígenas, esto a manera de introducción a la investigación propiamente dicha, no solo porque es importante que el lector sepa con cierta claridad que es lo que vivieron los participantes de esta investigación, sino también porque siendo la compañía artística Sensorama tan poco conocida resultara difícil para los lectores conocer de otro modo su que hacer, sus objetivos y un poco de su historia.

### 2.1. ¿Qué es Sensorama?

Sensorama es una compañía artística multidisciplinaria<sup>2</sup> nacida y radicada en la ciudad de México, fundada por el comunicólogo Héctor Fernández Piña, quien desde 1994 se dedica a crear y compartir *Teatro Sensorial* para estimular la percepción humana, privando a los participantes total o parcialmente del sentido de la vista. El público se sumerge en escenarios e historias diseñadas por Sensorama pero re-creadas por los propios sentidos y creatividad de quienes lo experimentan. El cuerpo y la imaginación son agentes activos que se convierten en el escenario principal, lo cual implica entrar a un estado de conciencia diferente, no ordinaria, que propicia encuentros vivos con el *sí mismo*.

En 1996 Héctor Fernández, se tituló en la licenciatura en Ciencias de la Información, con la tesis: *Sensorama. Proceso Desimbolizador* donde presentó su metodología como un medio para acercar a las personas a su capacidad de percibir su potencial humano, enfatizando el abuso del lenguaje y los signos en la comunicación que inhiben las experiencias en bruto<sup>3</sup>.

Esta investigación pretende ampliar el conocimiento sobre el alcance de Sensorama, pero desde un marco psicológico y con ello tener un registro claro que permita hacer una interpretación más profunda en cada puesta en escena.

---

<sup>2</sup> En la compañía se dan cita artistas de disciplinas como teatro, música, danza, artes visuales, arquitectura y diseño gráfico para dar vida a cada puesta en escena.

<sup>3</sup> Fernández se refiere a la experiencia en bruto como la capacidad de las personas de tener contacto con el entorno antes de poner nombre a eso que se percibe, se refiere al hecho de "sentir" antes de conceptualizar.

La historia de Sensorama incluye desde 1995 diez puestas en escena en su lugar sede y una larga lista de colaboraciones con temas y en espacios diversos debido a la diseminación de su propuesta en marketing, escuelas, desarrollo humano y como arte sensorial por sí mismo. Las representaciones incluyen el Distrito Federal, interior de la Republica Mexicana y países como Chile, Alemania y China.<sup>4</sup>

La Compañía ha recibido la influencia de diferentes filosofías milenarias, prehispánicas y orientales, incluyendo en los últimos años enfoques psicológicos del Desarrollo del Potencial Humano, entre ellos, la Psicoterapia Gestalt. Además, se ha desarrollado como un laboratorio de creación y experimentación en el que profesionales de diversas disciplinas artísticas convergen para nutrir cada puesta en escena, con el tiempo se ha gestado su metodología y la identidad que hoy conforma su trabajo y se ha desarrollado hasta llegar a ser un *Teatro Sensorial Sinestésico*<sup>5</sup>. La muestra de este desarrollo artístico está plasmada en su reciente obra: *Desbordante 2.0* que se estrenó en Septiembre del 2011 en sus instalaciones, donde el teatro, la danza, la música y el arte sensorial llevan al público a una participación total.

Sensorama trabaja a nivel sensorial, emotivo, lúdico y cultural, siempre basándose en un tema o problema específico del ser humano o del mundo actual. Pretende generar una *conciencia del ser*, que comprende: la autoexploración, el autoconocimiento, la ejercitación de los sentidos, la expansión de la creatividad y la confrontación con aspectos de nuestra cultura y sociedad.

*El Teatro Sensorial por su naturaleza,  
tiene que ser experimentado  
para realmente ser comprendido,  
nunca debe ser imaginado,  
ni explicado con anterioridad.*

---

<sup>4</sup> Para revisar con detalle la trayectoria de Sensorama el lector puede visitar su sitio web:  
[www.sensorama.com.mx](http://www.sensorama.com.mx)

<sup>5</sup> *Sinestésico* es el término con el que la compañía hace referencia al efecto del Teatro Sensorial, es decir, la impresión de distintas sensaciones que provocan una nueva dimensión, una nueva y diferente sensación integral e interior que amplía la percepción de nosotros mismos.

### **2.1.1. Sobre la obra: Cuatro Elementos-Cantos indígenas**

Experiencia multi-sensorial a través de los Cuatro Elementos del Planeta reconocidos por nuestros antepasados prehispánicos así como por otras culturas antiguas como la griega, china, hindú entre otras: *Tierra, Agua, Viento y Fuego*. Se trata de la obra dentro del repertorio de Sensorama que escogí como escenario vivencial de los entrevistados. Escogí esta obra por ser característica del trabajo de Sensorama por muchos años, es decir, donde se desarrollo el trabajo netamente sensorial, de hecho se trata de una versión ampliada de su primer obra llamada simplemente *Cuatro Elementos*. Si bien la propuesta de la compañía se ha ampliado y pulido con los años, su naturaleza de auto-exploración bajo una temática especial está bien representada en esta obra.

Se vive en un contexto sonoro de etnias diversas de México que le cantan a estos elementos en su lengua original. Esta obra se estrenó en marzo del 2004 en el marco del Festival Cumbre Tajin en Papantla Veracruz. Su objetivo es que los sensorautas vivan una experiencia que les permita unir los universos ancestrales con los de la cultura actual, creando un espejo que acceda al reconocimiento de manifestaciones prehispánicas que aún prevalecen y que además crean un puente de reconocimiento con la naturaleza, al ser los seres humanos parte de un ciclo y de un todo con el planeta tierra, este reconocimiento busca al mismo tiempo, la autoconciencia y el auto-reconocimiento a través de los elementos.

La experiencia se vive por medio de la interacción con elementos naturales, aromas, sabores, texturas diversas y por supuesto con la escucha de los diferentes cantos indígenas, cada elemento es proporcionado con toda la intención y profesionalismo de un actor-guía capacitado, se desarrolla portando *googles* especiales que solo permiten el paso de la luz para integrar el estímulo luminoso que abarca un color para cada elemento, el sensorauta decide si abre los ojos o no, y en qué momento de la experiencia lo hace.

*Cuatro Elementos Cantos indígenas* se lleva a cabo en la actual sede de Sensorama, tiene una duración aproximada de 1 hora y cuarto.

La obra consta de varios momentos que a continuación describiré:



## Desarrollo de la obra.

1. **Introducción.** Antes de entrar los sensorautas se descalzan y guardan sus pertenencias para poder moverse libremente. En un salón amplio todos sentados en círculo reciben por parte de un sensoguía la *Palabra de Entrada*, que incluye exponer qué es Sensorama, intención de la obra e indicaciones técnicas. Se recalca la importancia de dejarse fluir y explorar ampliando los sentidos durante la obra.
2. **Apertura.** Para incitar la exploración y una vez que todos los senso-nautas se han colocado los googles, un guía lleva a cabo una breve relajación o una fantasía guiada, buscando que el participante tome conciencia de sí mismo y active sus sentidos. Desde este momento, los participantes guardan silencio.
3. **Comienza la obra:** Los sensorautas entran al espacio sensorial tomados de los hombros para formar filas, los senso-guías conducen las filas en movimientos serpenteados, sonidos suaves de sonajas, ocarinas y tambores acompañan la caminata para comenzar a conjugar el latido de los dos corazones, humano-naturaleza. Al último las filas se detienen y los sensorautas se recuestan.

### **Elemento Tierra:**

Luz color: Naranja

Estímulos táctiles: Lentejas, piñitas y elotes

Sabor: Nuez

Cantos: **Paisori Wika**-canto de serpiente. Canto de *tubiri*.

Grupo indígena: *Guarijío de Sonora*. Comunidad de Mesa Colorada, municipio de Alamos Sonora.

**Danza a Tonantzin**-madre tierra.

Calpulli Atoyac Tezkatlipoca (contemporáneos)

Con el canto de Serpiente de fondo se *siembra* al senso-nauta, el sensoguía riega lentejas por todo su cuerpo de pies a cabeza y le invita a que sus pies y manos interactúen con estas. Este primer momento representa el nacimiento, la génesis, la apertura del ser a la vivencia ancestral.

Un elote avanza desde los pies hasta las manos del nauta mientras éste sigue acostado, el sensoguía le sugiere que explore su textura, su aroma etc. Suavemente se sienta representando el crecimiento del maíz, recibe el sabor y poco a poco el guía lo pone de pie, los elotes que nacieron desde los pies, ahora van creciendo hasta llegar a las manos del nauta en lo alto. Cada hoja de elote y cada contacto representan la apertura a la vida. La música comienza a ser rítmica, percutida, es la danza a Tonantzin, el senso-guía incita al movimiento, al baile, al festejo de la vida. Poco después solo se escucha el sonido del latir de un corazón, el guía lleva las manos del nauta hacia su propio corazón al ritmo de ese latido, acompañado de una respiración profunda.

**Elemento Agua:**

Color: Verde

Estímulos táctiles: limones, ramo de yerbabuena, rocío de agua

Sabor: Pera

Aroma: limón y yerbabuena.

Canto: **Canto del Caracol.** Comunidad Lacandona

**Canto del Pez.** Niño de la Comunidad Lacandona

Aun con el elote en sus manos El sensonauta escucha y recibe el caer de gotas de agua sobre su piel, acentuando el poder de ésta para generar vida. ¡Ha llegado la cosecha! por lo que con esa intención se retira al elote y comienza el canto del Caracol; el tacto y el aroma sutil de la yerbabuena cae sobre los brazos, manos, pies y rostro del nauta que nuevamente se encuentra sentado. Más tarde se le entrega ese ramo para que el mismo continúe con el proceso de sensibilización, mientras escucha el Canto del Pez, recibe un masaje en la espalda con los limones y también su sabor; el guía entrega esos limones al nauta y lo invita para que continúe con el masaje y la exploración, mientras tanto, se escuchan truenos y una lluvia ligera cae sobre todo el cuerpo del sensonauta. Es un momento de descanso, de refugio, de saciar cualquier sed que la tierra haya provocado.

**Elemento Viento:**

Color: Azul

Estímulos táctiles: Plumas y telas, viento suave.

Sabor: Uva

Aroma: Vainilla

Música: **Saludo a los cuatro puntos Cardinales.**

Fragmento de la danza de los voladores de Papantla.

Totonacos.

Papantla Veracruz.

Bajo el sonido del viento el nauta recibe el tacto suave de pequeñas plumas sobre su rostro y brazos y más tarde se propone que ellos mismos continúen ese contacto, el guía pone de pie al nauta y le proporciona el sabor y el aroma, enseguida mueve sus brazos como si estos fueran las alas de un ave transmitiendo la libertad del viento, el sensor nauta vuela mientras recibe el tacto suave de las telas sobre su cuerpo. Con la música de Los Voladores de Papantla el guía hace girar al nauta con los brazos extendidos simulando el movimiento de los voladores.

**Elemento Fuego:**

Color: Amarillo

Estímulos táctiles: canela, jamaica y el calor de una vela

Sabor: Piloncillo

Aroma: canela y jamaica

Música: **Sewa Yoreme.** Pieza de la danza del Venado

Grupo indígena Mayo.

Comunidad de San Cristóbal Etchojoa Sonora.

**Canto Axcan Temazcal.** Canto náhuatl, popular dentro del Temazcal

**Canto del Maíz.** Epílogo.

Después de un instante de silencio y oscuridad, de pronto se escucha el encender de un fuego: La luz amarilla invade el espacio, los nautas sentados en círculo reciben trozos de canela y jamaica entre sus manos para que la acerquen a su rostro y la huelan, a continuación se abre paso a la oscuridad y

el canto Axcan Temazcal suena en todo el espacio, mientras ellos reciben el sabor y en seguida el calor de una vela debajo de sus manos, el guía acompaña con sonajas cantando a lado del nauta, representando el ritual del temazcal, propone al nauta llevar ese calor que reciben sus manos hacia el resto del cuerpo. Al finalizar el canto, la luz amarilla vuelve repentinamente junto con los ritmos acelerados de la pieza Sewa Yoreme, la danza del Venado. Los guías danzan alrededor de los sensorautas con sus sonajas y coyoleras cual danza prehispánica, la danza se detiene y finalmente el son del Maíz, suena vigorosamente, los guías entregan sonajas a cada nauta y bailan con ellos en una gran celebración y júbilo por este recorrido por los cuatro elementos.

### **Cierre Sensorial:**

Luz: violeta

Aroma: lavanda o bergamota

Música suave suena entre los nautas, los guías respiran sincrónica y profundamente a lado de ellos. Este es el momento de conexión profunda, de armonización total entre el adentro y el afuera, por lo que el guía levanta los brazos de su sensorauta y lo invita a respirar de la misma forma, lo incita a que mueva su cuerpo lentamente, más tarde el guía sugiere que contacte con su propio cuerpo, su rostro, su piel, sus manos, esto como un acto de auto-reconocimiento. Finalmente el guía le indica que se abraze fuertemente a sí mismo *Todo lo vivido y experimentado se reúne en uno mismo.*

### **Develamiento:**

Los guías llevan a los participantes al lugar dónde comenzó todo, los colocan a todos de pie tomados de las manos formando un gran círculo, o bien se coloca a los nautas en parejas frente a frente. Un guía dice la *Palabra de Salida* con la que propone llevar al sensorauta al reconocimiento de sus sensaciones “aquí y ahora” a partir de todo lo vivenciado hasta ese momento, el guía retoma la importancia de reconocer las raíces profundas que como humanos tenemos en común y a partir de los cuatro elementos reconocerse como parte del planeta-universo.

Finalmente pide a los nautas que retiren los *googles* y muy lentamente abran los ojos.

**Cierre de la experiencia:**

Un sensoguía recibe de nuevo a los sensonautas agradeciéndoles su participación y pide un fuerte aplauso para ellos mismos por haber creado su propia obra de arte. Posteriormente les pide que expresen lo que acaban de vivir con colores sobre una hoja de papel ya sea con un dibujo o pensamiento y/o con un comentario o sugerencia si así lo desean.

Finalmente se invita a los sensonautas a que compartan con el resto del grupo su experiencia y lo que se llevan de ella.

Esta descripción pretende englobar las características con las que se desarrolla el guión de la obra con la finalidad de presentarlo de una manera práctica, no obstante, lo que el guión y el sensoguía proponen durante la vivencia queda sujeto al qué y cómo el sensonauta quiere experimentar, por lo que el guía en todo momento está atento del lenguaje no verbal del participante. Es el mismo Sensonauta quien en buena medida define su vivencia.

## CAPÍTULO 3. LA INVESTIGACIÓN

### 3.1. Trabajo de campo.

Entre los años 2004 y 2008 realice un trabajo de campo *exploratorio*, en dónde registré de manera personal un aproximado de 20 casos entre adultos jóvenes y adultos maduros, hombres y mujeres comprendiendo gente del Distrito Federal e incluso del interior de la Republica Mexicana en estados como Chiapas, Colima y Oaxaca.

La información recabada me llevó a anotar, estudiar y posteriormente nombrar lo que observaba. Fueron textos sobre Psicoterapia Gestalt (TG) principalmente, los que me sirvieron de guía. Esta primera aproximación desembocó en supuestos teóricos que busqué definir en un ensayo preparado para la Primera Jornada de Terapias no Convencionales, realizado en el Centro Vivencial de Psicoterapias A.C. en la Ciudad de México en el Verano del 2008. En este ensayo pude definir los siguientes niveles en que los sensorautas llegan a contactar y comprender las obras de Sensorama:

- a) Contacto alterado con el entorno (alteración de la conciencia)
- b) Conciencia senso-perceptual (*darse cuenta sensorial* desde la TG)
- c) Descubrimiento de nuevos paradigmas sensoriales.

**a) Contacto alterado con el entorno:** Ocurre cuando al colocarse los goggles o vendas el sensorauta ve alterada su percepción del entorno y de sí mismo en ese entorno, pero no se involucra con su ser interno, hay interacción con el mundo, pero no un contacto profundo con sus sensaciones y emociones: “Se siente bien padre” (sin más comentarios), “No sentí, nada, no pasó nada”. Estos casos son en realidad raros.

**b) Conciencia senso-perceptual** (*darse cuenta sensorial, zona interna*): Ocurre cuando el sensorauta además de ver alterada su percepción, logra contactar sus sensaciones y sentimientos se hace consciente de que los elementos externos provocan diferentes sensaciones en su cuerpo. Percibe y registra lo que ocurre en su piel y en cada uno de sus sentidos; se reconoce como un ser sensible. Generalmente hay paz y relajación en su mente y cuerpo: “Me di cuenta de lo importante que son mis ojos y de lo mucho que mis otros sentidos tienen que enseñarme”

“Me sentí muy relajado, se me quito la tensión”.

**c) Descubrimiento de nuevos paradigmas perceptuales:** En este nivel, además de lo ya descrito, el sensorauta descubre formas diferentes de interacción con los elementos del entorno y hacia sí mismo, reconoce más allá de su vista y más allá del significado convencional. Registra el mundo externo y el interno e incluso llega a apreciar la esencia y belleza de las cosas y del sí mismo más allá de la utilidad.

“Al probar la manzana...realmente era ¡la manzana!”

“Sentí que era realmente yo misma, fue una oportunidad de conocerme tal cual soy”

“Soy una persona muy ansiosa, tengo fobias, me dan miedo las situaciones como esta, primero tuve muchísimo miedo, pero después me di cuenta que no pasaba nada, no hay nada que me pueda hacer daño, me siento bien, me doy cuenta que todo está en mi mente”

Esta primera proyección me ayudó a formar líneas temáticas para plantear las preguntas de la entrevista guía que utilicé durante el trabajo de campo para esta tesis y poder completar, comprender y argumentar los efectos derivados del Teatro Sensorial.

Las líneas temáticas fueron las siguientes:

- Sobre el estado físico y mental inmediato en el que sale el sensorauta (El aquí y el ahora desde la T.G.).
- Sobre el impacto inmediato al terminar la experiencia (cualquiera que fuera este: sensorial, emocional, afectivo, reflexivo etc.).
- Sobre lo que el sensorauta experimentó durante la vivencia (lo que sintió, imaginó, recordó o reflexionó durante ella.).
- Sobre algo nuevo, diferente o sin referencias respecto a lo que experimentó (de ser así, a saber: sensaciones, reflexiones, recuerdos etc.).
- Sobre el nivel y profundidad de la comprensión de la experiencia.
- Sobre lo que el sensorauta se lleva de la experiencia (enseñanza, lección, beneficio, tareas etc.).
- Sobre la dimensión de alcance que la experiencia puede tener en cada participante (de ser así, lo que el sensorauta visualiza en cualquier dimensión de alcance: personal, afectivo, profesional, social, laboral etc.)

Dado que las respuestas de los sensorautas pueden ser vastas y variadas, la idea de una guía de entrevista abierta a co-construir con las personas entrevistadas me permitió tener acceso a información relevante y manejable de acuerdo al trabajo de campo exploratorio ya descrito.

Dada la variedad de personas que llegan a las instalaciones de Sensorama, me pareció necesario recabar datos generales de los entrevistados con la finalidad de tener un control logístico que sirviera de control y apoyo en el análisis de resultados.

### **3.2. Contexto de las entrevistas y características de los participantes**

**Escenario:** En un salón amplio e iluminado en las instalaciones de Sensorama

**Material:** Videgrabadora para fines de transcripción con previa autorización de los entrevistados.

**Instrumentos:** Entrevista guía y hoja de datos personales (ver apéndice A).

#### **Participantes:**

Realicé 15 entrevistas semi-estructuradas a 9 mujeres y 5 hombres entre 22 y 34 años de edad y una sesión que termino en apoyo psicológico a un joven de 25 años, todos de nacionalidad mexicana, la mayoría con licenciatura terminada o estudiantes. Cada entrevistado decidió por voluntad propia participar en esta investigación.



**Procedimiento:**

- Durante tres fines de semana asistí a presenciar la obra Cuatro Elementos-Cantos Indígenas. En cada ocasión al finalizar esta, hice una convocatoria invitando a los sensorautas a participar en una entrevista abierta, individual y privada sobre su sentir en la obra.
- Realice 15 entrevistas co-dirigidas, con el apoyo del cuestionario guía, que permitió a los participantes expresarse libremente y co-dirigir el proceso con sus propias palabras.
- Todas las entrevistas fueron videograbadas única y exclusivamente para fines de transcripción, previa autorización del entrevistado.

**3.2.1. Técnica de las entrevistas:**

Fue una entrevista co-dirigida en donde seguí el cuestionario guía, pero bajo el contenido presentado por cada entrevistado. Trate en lo posible de no interrumpir su narración ni imponer un lenguaje, así como presentar las preguntas lo suficientemente abiertas como para que cada entrevistado usara su propio lenguaje y emoción durante toda la entrevista (González, 2007).

Mi observación de gestos, postura, prosodia y la verificación con la videograbación se encuentra inherente en el análisis de resultados.

Mantengo en el anonimato a todos los participantes.

## CAPÍTULO 4. ANÁLISIS

### 4.1. Método del análisis de la narrativa.

En la descripción del trabajo de campo exploratorio mencioné las líneas temáticas que seguí durante las entrevistas, por lo tanto, la información obtenida representa un conjunto conscientemente reducido del universo de información que podría haber obtenido y en consecuencia desde ese momento la información tomo cierto camino, sin embargo fue enriqueciéndose en la medida en que la investigación avanzaba.

Huberman & Miles (2000, citado en Salgado, 2007) proponen tres subprocesos vinculados entre sí para realizar el análisis cualitativo, coincidiendo con los pasos que seguí en el análisis de narrativa de las entrevistas y en las fases siguientes de la investigación:

1. La detección de las unidades de significado en la narrativa. Esta detección facilitó la simplificación de la información para hacerla abarcable y manejable, tomando en cuenta los siguientes pasos (Rodríguez, et al. Id. p. 204- 216):

a) Búsqueda de *indicadores de sentido* que consistió en encontrar los elementos que contenían un significado directamente vivido y expresado por cada uno de los entrevistados.

b) *Categorización*. Consistió en codificar los indicadores de sentido siguiendo criterios temáticos, es decir, en función de los temas abordados, considerando en algunos casos una oración como unidad con sentido completo. Esta fase la logré colocando colores diferentes sobre el texto para distinguir indicadores que formaban categorías. Las categorías respondieron a situaciones, opiniones, sentimientos y comportamientos complejos, descritos por cada participante.

c) *Relación de zonas de sentido*. O síntesis y agrupamiento, consistió en agrupar la información contenida en varias categorías mayores. Significó disponer la información en un conjunto organizado y abarcador, dando por resultado la relación implícita entre las categorías.

d) *Obtención de líneas de sentido*: En los casos donde la información así lo permitió fue posible dar un sentido integral a aspectos fundamentales del proceso vivido por los participantes, en donde las categorías y las zonas de sentido encontraron un lugar común que se explicó como un proceso.

2. La presentación del análisis de la información generada en las entrevistas. Está orientada a presentar las reflexiones del investigador, para este informe solo presenté el análisis de *casos propositivos* empleando esquemas para explicar las relaciones encontradas entre indicadores, categorías y zonas de sentido, gracias a los cuales obtuve información manejable para dimensionar procesos específicos detectados en la narrativa de los entrevistados y comenzar a realizar una nueva búsqueda bibliográfica que contribuyera a la comprensión y sistematización referente a lo descubierto. Así, los resultados fueron confrontados con teorías y estudios sobre: Psico-corporalidad, Estados de conciencia, Creatividad, entre otros y conformar finalmente la interpretación teórica en donde argumento la existencia de lo que he llamado: “Proceso de Autoconocimiento Creativo” (PAC).

3. Elaboración de conclusiones. Consistió en ensamblar los elementos diferenciados en el proceso de interpretación teórica, para reconstruir un todo estructurado y significativo sobre los descubrimientos, alcances y beneficios alrededor del PAC.

De las 15 entrevistas realizadas, escogí tres casos propositivos como muestra del Proceso de *Autoconocimiento Creativo*, dos de estos casos: 1) Arturo y 2) Julia, presentan la mayoría de los signos registrados por lo que son muy ilustrativos para comprender el proceso desde dos historias particulares que se complementan en la totalidad de la investigación. El caso 3) Marcos, es pobre en contenido y experiencia, pero en él, sigue habiendo material para trabajar, pues refleja los diferentes niveles en que la obra puede ser integrada por cada persona.

A continuación presento la entrevista completa de Arturo seguida del análisis de narrativa que realice. En los siguientes dos casos solo presento el análisis de narrativa, las entrevistas completas podrán encontrarse en el apéndice B.

## 4.2 Análisis de la narrativa de casos propositivos

### 4.2.1 Caso 1. Arturo. Entrevista completa y análisis con esquemas.

Arturo, joven de 22 años, estudiante de Biología del Tec. de Monterrey campus Ciudad de México, viste ropa sport. Se propone de manera entusiasta para participar en la investigación, habla de manera calmada, clara y con fluidez.

Se dedica a la herpetofilia que es la crianza y manutención de reptiles y anfibios (pero no los peces) en cautiverio, así como a la crianza de tarántulas. Estas actividades son sus hobbies. Arturo realiza actividades físicas como caminata, correr y otras acciones al aire libre.

Visitaba Sensorama por segunda vez. La primera visita ocurrió 4 o 5 años atrás.

¿Cómo te sientes en este momento?

En mi caso es reafirmar lo que yo creo acerca de la convivencia con la naturaleza, soy biólogo pero no por el hecho de querer estudiarlo sino porque yo creo que desde que nací lo llevo en la sangre, por alguna extraña razón me siento tan a gusto por hacer cosas dentro y con la naturaleza, es bastante placentero, me hace sentir relajado y libre, una vida tan ajetreada, tan acelerada y preocupada por los bienes materiales me hace olvidar ciertas cosas. Volver a los principios de una especie como el ser humano, nos hace entender que somos parte de un planeta, que tenemos que aprender a correlacionarnos bien con este y no devastarlo como hasta ahorita se ha hecho, afortunadamente muchas generaciones han aprendido a concientizarse y a revalorar las cosas, replantear su moralidad ante la naturaleza. Es gratificante reafirmar lo que uno cree y saber que no está mal.

¿Entonces te identificaste y reafirmaste tu ideología? y ¿cómo te sientes ahora, en cuanto tus sensaciones corporales?

Pues antes de entrar obviamente como toda persona que vive con problemas, los piensa, los sueña, duerme con ellos, vive con ellos, y después de esto creo que por fin encontré un momento para mí mismo, para aprender y saber que yo existo, que soy parte del problema, que se pueden resolver las cosas, solo hay que saber usar la filosofía correcta, me sentí muy bien, muy relajado, muy abierto, muy muy tranquilo.

¿Cómo te das cuenta de que estas muy relajado y muy tranquilo?

Ayer desperté con tensión en los músculos, muy acelerado por completo en todos los niveles y ahorita me siento muy tranquilo, relajado, muy dócil en cada parte de mi cuerpo, siento suavidad, tranquilidad, no siento tensión, no siento preocupación por nada, siento que hay un espacio que fue un momento para mí, cada parte de mi cuerpo está recuperando una salud que hace mucho no encontraba.

¿Habías sentido antes este estado?

De tranquilidad, pues lo olvidé hace mucho, recordé que lo puedo volver a hacer, lo puedo volver a tomar Sí, esta vez me dejan con más sensibilidad, con los receptores de cada parte de mi cuerpo más despiertos, incluso los de la boca, más susceptibles al movimiento, al tacto, al gusto, a los aromas, están muy muy despiertos.

¿Bajo qué circunstancia habías vivido este estado?

En el bosque, la selva, algún ecosistema, encuentro esa tranquilidad, adrenalina, respeto, encuentro cosas que me gustan, aventura, pero además encuentro mucha paz. En determinado momento encuentro un lugar específico para sentirme tranquilo, me tomo un tiempo para mí y encuentro la paz que no encuentro en la ciudad, en mi casa o en el transporte diario.

Durante la experiencia ¿Qué sentiste, qué imaginaste durante ella?

Me imaginé un sendero, me imaginé como si estuviera caminando hacia un lugar o poblado indígena y que cada sensación, la yerbabuena, la canela, los sabores, eran como un recibimiento en ese lugar, como si estuvieran las puertas abiertas a un mundo diferente en el cual las personas te permiten entrar, te permiten conocer pero hay que saber respetarlo, saber los límites de nuestras acciones saber que está bien o que está fuera de lugar.

¿Te sentiste como en una caminata todo el tiempo?

Si, al final como si todos estuvieran tranquilos, felices, alegres de una convivencia con alguien diferente al lugar y me veía como parte de la escena, ¿Como si estuvieras adentro? Sí, como si fuera el protagonista.

¿Hubo algo que atrajera más tu atención?

Los aromas eran ya todos conocidos, pero se siente padre poder agudizar más un sentido que otro. En específico el del oído y el del olfato, se me hace muy gratificante sentir diferente por fin.... Prestar atención a la textura de un elote y no ir a un lugar y comprarlo y ya, sino sentir qué es un elote, cada parte de un elote, las hojas, los granos, las formas, la consistencia, el aroma de la canela, saber que al principio puede tocarse, pero el aroma se siente bastante bien. Y de la gente que estaba a mí alrededor, cada paso se escuchaba, sentía de donde provenía cada respiración, cada sensación y cada aroma de cada persona.

¡Ah! el aroma de cada persona. ¿Eso tú lo habías hecho consiente antes, o hasta ahora te diste cuenta?

No sé, peculiarmente me es fácil identificar los aromas de la gente. ¿Y esta forma que tuviste de encontrarte con las cosas ya la habías vivido? Pues una vez en el Sensorama anterior, pero no fue tan agudo, no fue tan intenso, fue muy pequeño, muy corto, no llegué hasta tal punto como lo que aprendí ahora con mis sentidos.

¿Hace cuanto que viviste ese Sensorama? Yo iba en la preparatoria, hace unos cuatro o cinco años. Ahora lo viví con más soltura, la vez pasada además de que fui porque era una tarea, no presté tanta atención a las cosas, sentía que mi inmadurez no me permitía comprenderme e identificarme con el momento pero ahora ya fue muy distinto. ¿Podemos decir que estas sensaciones las viviste de forma distinta a lo cotidiano?

Si bastante.

¿Hubo algún momento particular que te hiciera estar más en contacto contigo mismo? Sí, cuando empiezan a mover nuestros brazos alrededor de nuestro cuerpo, creo que eso es apreciar el cuerpo, lo que somos y hasta cierto punto poder darle sentido de preocupación y respeto hacia lo que somos, porque así, si empezamos de una manera particular, podemos llegar a algo más general, podemos protegernos, querernos, apreciarnos, respetar nuestra forma de vida, respetar lo que está a nuestro alrededor. A pesar de que estamos en una ciudad excesivamente urbanizada puede haber algo distinto, algo que puede marcar la diferencia; creo que en sí, hay naturaleza en todos lados, el aire, las plantas, los animales, por más mascotas que sean los animales ellos son parte de algo, no son un objeto más, porque la tendencia de la especie humana es apropiarse de todo, en cambio, ver una planta como parte de un ecosistema, como parte de uno mismo en convivencia diaria es diferente, me gusta esa idea de igualdad entre todos.

¿De qué más te diste cuenta durante la experiencia?

Me di cuenta que puedo aprovechar bien cada sentido que compone mi cuerpo, pero, en mi vida diaria lo dejo de lado centrándome únicamente en la vista, pero cuando se trata de la naturaleza se agudiza todo, sin que uno lo desee y reconocí que: *tengo oído, tengo nariz, tengo boca, tengo pies, tengo planta del pie, que puedo sentir*. Creo que si es una experiencia importante y necesaria para la gente, y más porque... repito la misma idea, vivimos en un mundo tan globalizado, tan estereotipado que mucha gente se deja llevar por lo que ve en la calle, por la televisión y creen que esa es una forma de vida, si se detuvieran a pensar un poquito más sobre lo que tienen a su alrededor, en una planta, en un perico, algo más, se darían cuenta que también ellos sienten, que también tienen un desarrollo, un nacimiento, que sienten una muerte, pero no nos preocupamos de eso, yo pienso que si es necesario que mucha gente viva este tipo de experiencias... haría más hincapié en la necesidad de que este tipo de personas lo aprendieran o vivieran.

¿Y qué beneficios traería esta experiencia?

Más concientización en la gente, la vida de las personas sería mucho más tranquila, más abierta, más respeto entre cada uno y a otras especies. Es importante porque crea un equilibrio entre las cosas, más armonía, más tranquilidad entre la gente, se siente cuando va uno en el camión; la vibra viene tan tensa, tan preocupada, pienso: *tengo una familia enferma, no me vayan a robar, debo este dinero*, que se olviden un poquito de eso y vivan un poquito más consigo mismos, que aprecien más su cuerpo y lo que está alrededor de ellos. Esto me ayuda a cimentar más mis ideas, a reforzarlas más, entiendo que realmente se puede hacer la diferencia actuando de una forma más natural. Me ayudaría

mucho y me gustaría compartirlo con mis amistades que solo están en bebidas o en cosas tan banales, no sé, muy tontas para las que están viviendo, no se dan cuenta que hay algo más, detrás de tantas cosas hay algo pero no se prestan ni la oportunidad para descubrirlo.

¿Hay algo que ahorita te den ganas de hacer?

Tengo ganas de caminar mucho en tierra mojada, descalzo claro, pues cada que puedo voy a acampar, más que nada al istmo, montañas, volcanes, selvas, lo que se preste, y cuando hay oportunidad lo hago.

Regresando al aquí y ahora, ya con lo que me contaste con lo que viviste ¿De qué te das cuenta ahorita?

¿En cuanto a mi o la forma en que percibo el mundo? Ahorita, lo que venga a tu mente

Que la vida no es tan complicada, que las cosas se solucionan muy sencillamente siempre y cuando recordemos que hay que respetar las cosas, respetar el entorno y respetarnos a nosotros y actuar de una forma más accesible para que haya un equilibrio entre las personas y no imponernos ni ser personas rezagadas, saber imponer una personalidad a otro pero con respeto, con actitud que muestre una posición, no doblegarnos, no menospreciarnos nosotros mismos ni dejarnos menospreciar por la gente. Si, veo las cosas bastante diferentes, que los problemas van y vienen, de una u otra forma se van a resolver, las cosas cambian y que la vida es impredecible.

¿Qué te llevas de ti con ésta experiencia?

Un mayor aprecio a lo que soy, a mis ideas, que no todo lo que pienso es tan irónico, que para otras personas puede ser algo raro o diferente pero lo que creo lo puedo mantener y lo que siento y pienso lo voy a defender.

Arturo se mostró interesado desde el primer momento de la entrevista, expresando sus reflexiones abiertamente.

El primer indicador evidente tiene que ver con su pensar y sentir respecto a la relación destructiva que guarda el ser humano con la tierra y los seres vivos que la habitan, planteado como una problema social, al mismo tiempo la experiencia le sirvió para reafirmar su criterio acerca de impulsar una convivencia respetuosa con el planeta:

“En mi caso es reafirmar lo que yo creo acerca de la convivencia con la naturaleza... Volver a los principios de una especie como el ser humano... nos hace entender que somos parte de un planeta, que tenemos que aprender a correlacionamos bien con este y no devastarlo como hasta ahorita se ha hecho”.

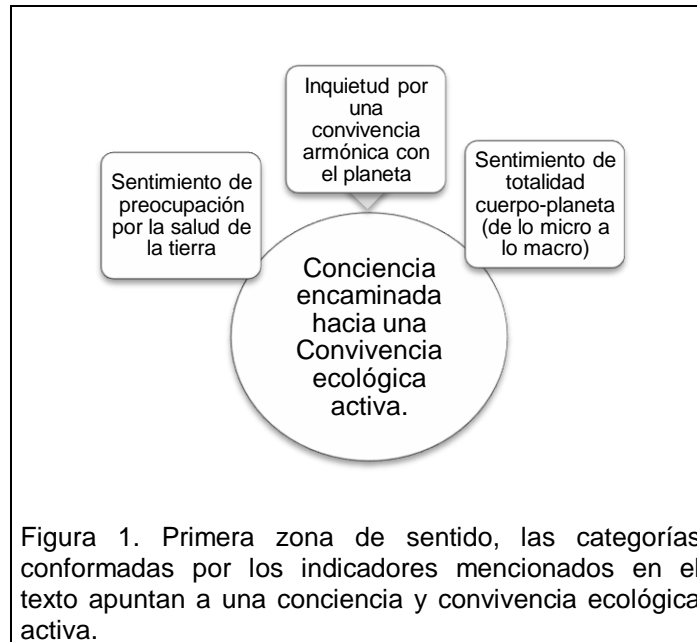
Este indicador de Preocupación Ecológica lo presentó constante y repetidamente durante toda la entrevista, esa preocupación no fue pasiva, pues Arturo buscó dentro de sí alternativas y reflexiones, vivió la experiencia como una lección que conlleva a esa conciencia y esa responsabilidad. Asimismo interpretó el auto-contacto corporal como una forma de autoconocimiento y como una forma de respeto hacia el sí mismo que puede ser capaz de diseminarse al resto de los seres que le rodean, es decir, generar una conciencia social-ecológica, en efecto, una forma de generar conciencia de lo micro (personal) a lo macro (colectivo).

“Cuando empiezan a mover nuestros brazos alrededor de nuestro cuerpo...es apreciar lo que somos...porque así, si empezamos de una manera particular podemos llegar a algo más general, podemos protegernos, querernos, apreciarnos, respetar nuestra forma de vida, respetar lo que está a nuestro alrededor”.

Lo anterior es lo que Arturo vivió como el momento de mayor contacto consigo mismo, esto coincide con el objetivo del guión de Sensorama y la intención del guía, se refiere a la etapa final llamada Cierre sensorial, cuando el guía promueve el auto-contacto y el auto-reconocimiento al sensorauta, en dónde efectivamente el objetivo es englobar la experiencia como una totalidad yo-tu que integra el adentro y el afuera. Sus respuestas permiten ver a un joven perceptivo, con gran capacidad de abstraer y comprender a través de su cuerpo, sensaciones e intelecto en diferentes niveles, conectado con él mismo y con su entorno. La preocupación ecológica que expresa es perfectamente coherente con su profesión como Biólogo y estilo de vida.

En este primer momento identifique tres categorías de indicadores que conforman la zona de sentido que he nombrado *Conciencia encaminada hacia una convivencia ecológica activa*.





Otros indicadores encontrados se refieren específicamente a la conciencia sensorial-corporal:

“...Me dejan con más sensibilidad, con los receptores de cada parte de mi cuerpo más despiertos, incluso los de la boca, más susceptibles al movimiento, al tacto, al gusto, a los aromas, están muy despiertos”.

“... Y de la gente que estaba a mi alrededor, cada paso se escuchaba, se sentía de donde provenía cada respiración, cada sensación y cada aroma de cada persona se sentía”.

Estos indicadores aluden a la capacidad de *darse cuenta* interno y externo, durante y después de la experiencia. Sobre esta capacidad habla ampliamente la Psicoterapia Gestalt y en la interpretación teórica lo ahondaré con más detalle.

Arturo describió lo anterior en un plano netamente sensorial, pero este despertar de los sentidos se agudizó al grado de percibir sensaciones sutiles como las respiraciones y los aromas de la gente; lo cual bajo las circunstancias de la experiencia, se hace evidente y claro. Esto trajo consigo otros niveles de profundidad de percepción en un sentido intelectual y de capacidad de abstracción:

“Los aromas eran ya todos conocidos, pero se siente poder agudizar más un sentido que otro, en específico el del oído y el del olfato.... Prestar atención a la textura de un elote y no ir a un lugar y comprarlo y ya, sino sentir qué es un elote, cada parte de un elote, las hojas, los granos, la forma, la consistencia”.

Por un lado la experiencia le recordó a Arturo sobre la capacidad y calidad de apreciar con los diferentes sentidos reconociendo cómo utiliza unos más que otros dándose cuenta que su capacidad de distinguir y sentir, es mucho más amplia y al mismo tiempo puede ser muy específica. El elote dejó de ser solo un rótulo para convertirse en sí mismo, mostrándole a Arturo su esencia a través de sus cualidades. Esto último es de trascendencia, considerando que para él fue lo que llamó más su atención de toda su experiencia. Las sensaciones que describió encierran el valor del aprendizaje a través de los sentidos, forma parte fundamental del despertar y descubrimiento del sí-mismo, que abre la puerta del autoconocimiento como se aprecia a continuación:

“Me di cuenta que puedo aprovechar bien cada sentido que compone mi cuerpo, pero, en mi vida diaria lo dejo de lado centrándome únicamente en la vista, pero cuando se trata de la naturaleza se agudiza todo sin que uno lo desee y reconocí que: tengo oído, tengo nariz, tengo boca, tengo pies, tengo planta del pie, que puedo sentir”.

Arturo tomó conciencia total de su cuerpo, de sus sentidos, del valor de estos, reconoció que todos sus sentidos tienen mucho que aportar a la experiencia humana. También reconoció la importancia de tener contacto con la naturaleza como facilitador para alcanzar esa conciencia.

Estos indicadores conformaron tres niveles o categorías que engloban la zona de sentido que he denominado: *Meditación perceptual al contacto con la naturaleza*. Esta meditación se refiere a un concepto enriquecido de los niveles de contacto presentados en el trabajo de campo exploratorio (p. 14-15) estos niveles de abstracción del darse cuenta sensorial representan diferentes paralelismos sobre la forma de comunicarse con los objetos y con el sí mismo.

## MEDITACIÓN PERCEPTUAL AL CONTACTO CON LA NATURALEZA.

(Niveles de abstracción del darse cuenta sensorial)

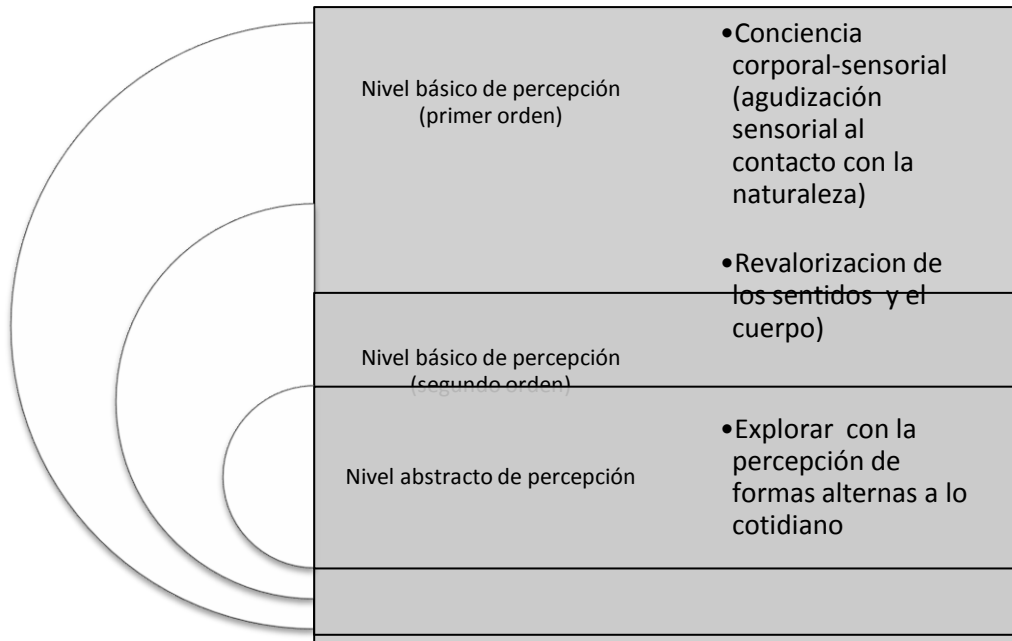


Figura 2. Esquema que muestra cómo Arturo experimentó desde el nivel básico de percepción que he denominado *de primer orden*, lo cual es el pronóstico esperado en Sensorama, pero además lo hizo en otros niveles hasta llegar a un nivel abstracto de percepción el cual implica reconocer a los objetos con total conciencia y de forma más intensa a lo cotidiano. Este nivel de comprensión está en el fondo de la esfera pues representa un nivel más profundo de conexión y comprensión entre sensación y razón.

Cuando le pregunté si esa forma de experimentarse a sí mismo y a los objetos ya lo había vivido reveló que precisamente le ocurrió en su primera visita en Sensorama:

“Pues una vez en el Sensorama anterior, pero no fue tan agudo, no fue tan intenso, fue muy pequeño, muy corto, no llegué hasta tal punto con lo que aprendí ahora, con lo que rectifique con mis sentidos..... la vez pasada... sentía que mi inmadurez no me permitía comprenderme e identificarme con el momento, pero ahora fue muy distinto”.

Un indicador sugiere que para Arturo las experiencias de Sensorama han representado una alternativa diferente de percepción y contacto no experimentada en otras circunstancias; otro indicador se refiere al factor madurez que influyó en su soltura y capacidad de sentir durante la obra. Defino la madurez desde este contexto como la capacidad de sentir y actuar sin pena, sin reservas y sin ataduras durante la experiencia. Esta es la categoría *Dejarse fluir* que revisare en el siguiente caso y en la interpretación teórica.

Para Arturo su última experiencia en Sensorama resultó ser una vivencia novedosa de fuerte impacto perceptual, impacto que al mismo tiempo estuvo determinado por su propia experiencia, historia y capacidad para sentir y permitirse sentir.

Otros indicadores señalan que Arturo encontró en la experiencia una puerta que le hizo recordar sus necesidades más auténticas respecto a si mismo y la sociedad.

“... Vivimos en un mundo tan globalizado, tan estereotipado que mucha gente se deja llevar por lo que ve en la calle, por la televisión y creen que esa es una forma de vida, si se detuvieran a pensar un poquito más sobre lo que tienen a su alrededor, en una planta, en un perico, algo más, se darían cuenta que también ellos sienten, que también tienen un desarrollo, un nacimiento, que sienten una muerte, pero no nos preocupamos de eso”.

Esta respuesta que es sumamente rica indica la percepción de un mundo más profundo y fructífero dentro de la naturaleza y las cosas sencillas que lo que normalmente las personas en una ciudad como la de México tienen acceso o son capaces de apreciar, indica también la percepción de organismos dedicados a enajenar (como la televisión) y que distraen a la gente de hechos y aspectos auténticos entendiendo esto último como el hecho de olvidar que alrededor de las personas hay detalles valiosos como apreciar, cuidar y respetar la naturaleza y a los animales. Arturo hizo esta crítica y planteó su sentir y postura al respecto, basado en su propia experiencia e historia y en ideas fundadas no sólo en lecturas o en la ciencia, sino en vivencias directas.

Estos indicadores forman una categoría que sugiere una forma diferente y novedosa de apreciarse a uno mismo y al entorno, un sentimiento que apunta a una grandeza profunda e interesante del ser humano prácticamente opuesta al mundo superficial, enajenante o alejado del verdadero sí mismo (de lo corporal, de las sensaciones y emociones) que día a día rodea a muchas personas.

También fue evidente su deseo por compartir y contagiar a más personas con este tipo experiencia. Al ver al joven tan entusiasmado con su planteamiento le pregunté acerca de los beneficios que él cree que traería su postura.

“Más concientización en la gente, la vida de las personas sería mucho más tranquila, más abierta, más respeto entre cada uno y a otras especies. Es importante porque crea un equilibrio entre las cosas, más armonía, más tranquilidad entre la gente...”.

De nuevo Arturo proyectó a lo macro, basado en su propia experiencia de autocontacto, la tranquilidad, apertura y equilibrio internos vivenciados como estados que pueden contagiarse y propagarse, para que otras personas se den la oportunidad de estar consigo mismas.

Encuentro una relación directa entre ese autocontacto (corporal, sensorial, emocional etc.) con el descubrimiento de necesidades auténticas e incluso con la posibilidad de que la parte más genuina del ser comience a fluir, es decir, lo que Arturo experimentó señala que el momento propició el contacto con sus necesidades auténticas desde su idiosincrasia y filosofía de vida, esto facilitó que su sí mismo se expresara abiertamente y también favoreció el darse cuenta de aquello que enajena a la mente y aleja del aquí y ahora.

Todos las categorías que en este último análisis he descrito las integro en la zona de sentido: *Despertar del sí mismo* que aunque en el entrevistado ese despertar representa un trabajo ya encaminado en su historia, queda claro que, tanto su primera, como su segunda visita a Sensorama, son claves en el cuestionamiento que el mismo ha hecho a su vida y a su entorno.



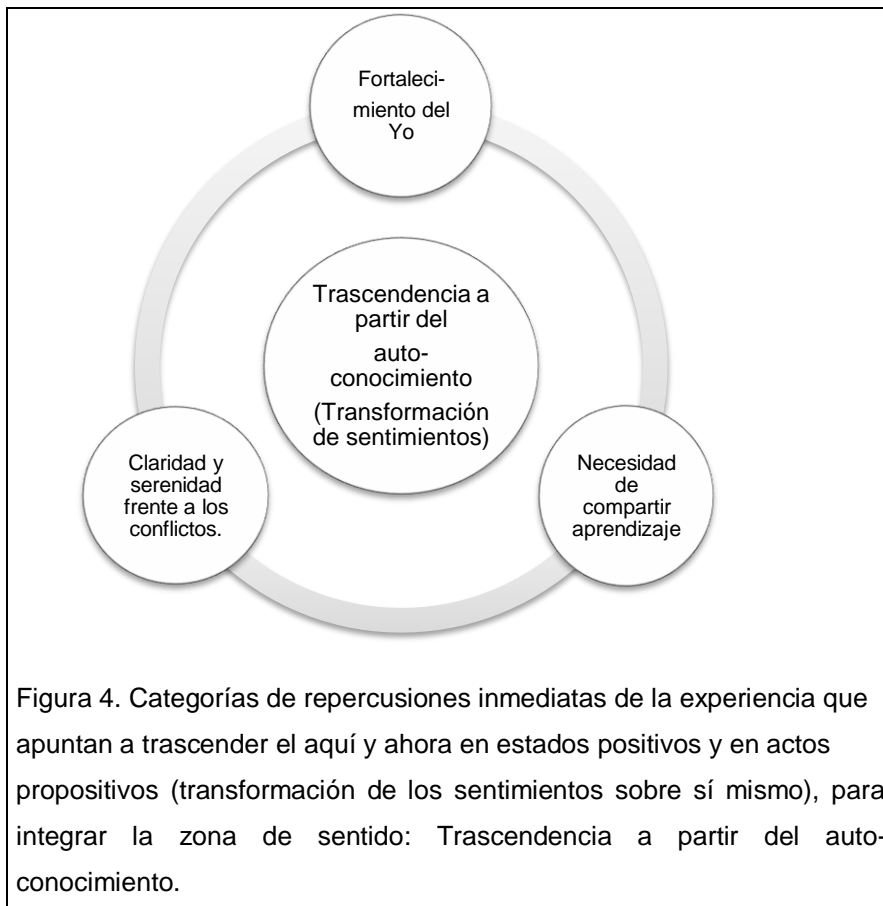
Al final de la entrevista, le pregunté acerca de su darse cuenta justo en ese instante y es aquí donde esa claridad mental con la que se desarrolló desde el comienzo de la entrevista aparece evidente y con mayor fuerza, acompañado de su ideología de convivencia armónica, respetuosa y responsable:

“Que la vida no es tan complicada, que las cosas se solucionan de forma muy sencilla, siempre y cuando recordemos que hay que respetar las cosas, respetar el entorno y respetarnos a nosotros... Si, veo las cosas bastante diferentes, que los problemas van y vienen, de una u otra forma se van a resolver, las cosas cambian y que la vida es impredecible”.

Estas respuestas no solo indican claridad, sino también serenidad frente a los conflictos, además lograda con gran confianza en el yo. Parece que el estado de relajación y el efecto de la autoexploración le dieron a Arturo esa seguridad y esa claridad o, por lo menos, le dieron la confianza de expresarlo sin reservas, sabiéndose respaldado en su ideología.

“Un mayor aprecio a lo que soy, a mis ideas, que no todo lo que pienso es tan irónico, que para otras personas puede ser algo raro o diferente pero lo que creo lo puedo mantener y lo que siento y pienso lo voy a defender”.

Estos últimos indicadores representan un paso más en el camino del despertar del sí mismo y la enseñanza que Arturo rescata de la vivencia sensorial pero vistos como repercusiones inmediatas de la experiencia, he agregado la necesidad de Arturo de compartir su experiencia, a ésta zona de sentido la he nombrado *Trascendencia a partir del autoconocimiento*.



Nuevamente estas categorías abarcan planos que van de lo personal a lo colectivo jugando en la misma dimensión, siendo las tres consecuencias inmediatas de la experiencia.

El fortalecimiento del yo y la claridad frente a los conflictos, pertenecen a un plano cercano a lo terapéutico mientras que su necesidad de compartir el aprendizaje y el deseo para mejorar la convivencia social propia de Arturo, corresponden a un plano colectivo. Ambas dimensiones reflejan aspectos de vida positivos.

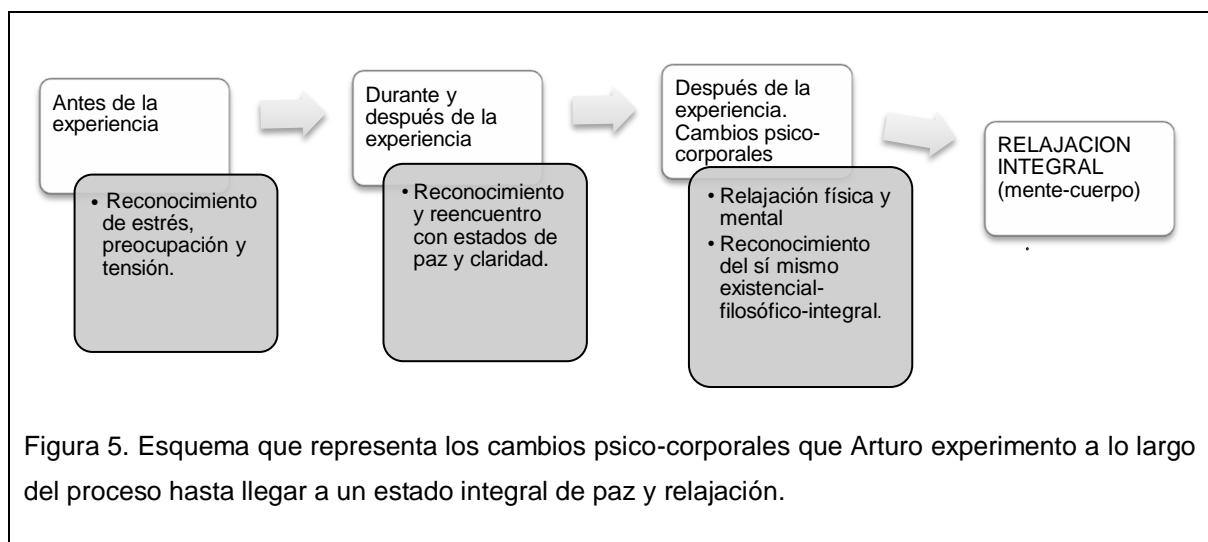
Ese plano terapéutico es parecido a lo que en Terapia Gestalt se conoce como *Ajuste Creativo* que es la capacidad de una persona de experimentar diferentes soluciones viables, respecto al entorno y a sus recursos internos (en la interpretación revisaré esto último a detalle):

“...Después de esto, creo que por fin encontré un momento para mí mismo... que se pueden resolver las cosas, solo hay que saber usar la filosofía correcta, me sentí muy bien, muy relajado, muy abierto, muy muy tranquilo”.

A lo descubierto se suman indicadores que tienen que ver con cambios psicocorporales registrados antes y después de vivir Sensorama. Encontré en sus afirmaciones una conciencia corporal muy clara que apunta a una evidente relajación, esta corresponde a un estado interno físico y también implica estados mentales de paz, lo que indica un estado de relajación integral.

“Ayer desperté con tensión en los músculos, muy acelerado en todos los niveles y ahorita me siento muy tranquilo, relajado, muy dócil en cada parte de mi cuerpo, siento suavidad, tranquilidad, no siento tensión, no siento preocupación por nada, siento que hay un espacio que fue un momento para mi, cada parte de mi cuerpo está recuperando una salud que hace mucho no encontraba”.

Arturo habló de ese estado como algo ya conocido pero aparentemente olvidado o difícil de contactar en la vida cotidiana y que lo hace estar en contacto con su ser. Sintió *sanación* gracias a encontrarse consigo mismo.



Finalmente, en otros indicadores encontré aquellos que se refieren a la creatividad que se manifestó durante la obra en forma de imágenes, historias y personajes.

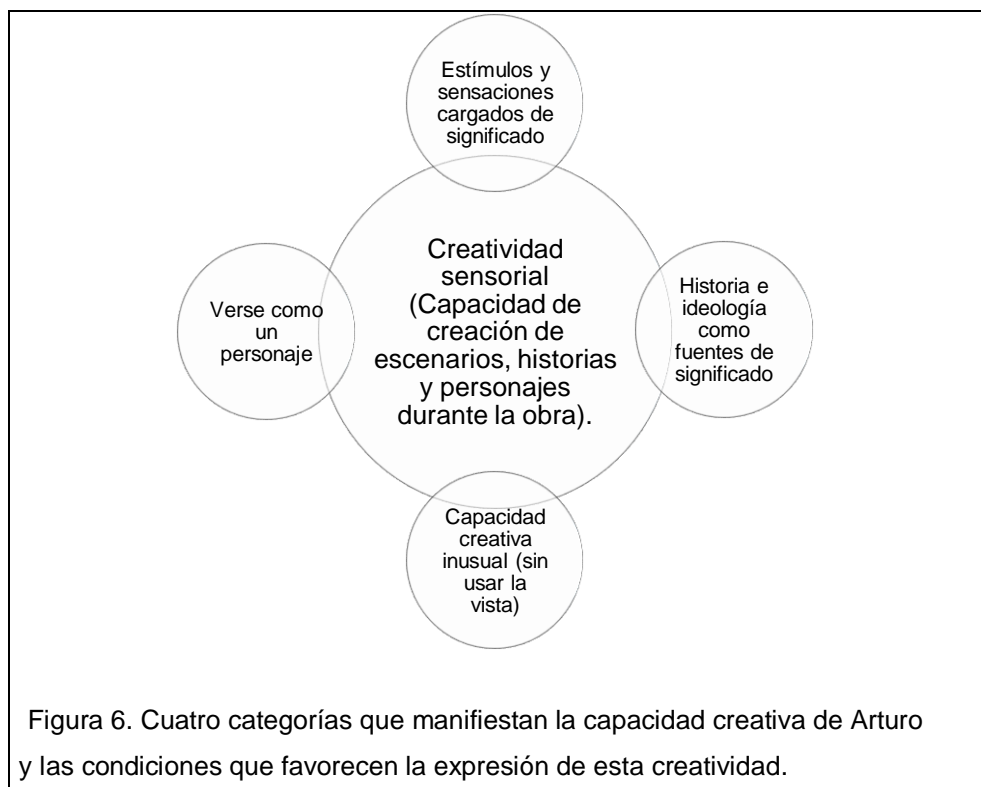
“Me imaginé un sendero, me imaginé como si estuviera caminando hacia un lugar o poblado indígena y que cada sensación, la yerbabuena, la canela, los sabores, eran como un recibimiento hacia el lugar, como si estuvieran las puertas abiertas a un mundo diferente en el cual las personas te permiten entrar, te permiten conocer pero hay que saber respetarlo, saber los límites de nuestras acciones saber que está bien o que está fuera de lugar”.



Estas palabras se traducen en indicadores que sugieren que los estímulos y sensaciones no existieron aislados durante la vivencia sino que conformaron un todo, en este caso una atmosfera llena de sentido y significado (lo cual parece no ser raro recordando el guión conceptual de Cuatro Elementos Cantos Indígenas). Arturo además logró ver en su imaginación a gente indígena que le da vida al guión, enlazó cada estímulo con una historia dándole un toque muy particular en dónde vuelve a proyectar su ideología de respeto hacia el otro dejando ver también su identificación como habitante de México que tiene raíz indígena. Es claro que la creatividad, historia y personalidad del sensorauta juega un papel sumamente importante en la interpretación de la obra, es ahí donde radica la verdadera historia y el verdadero sentido.

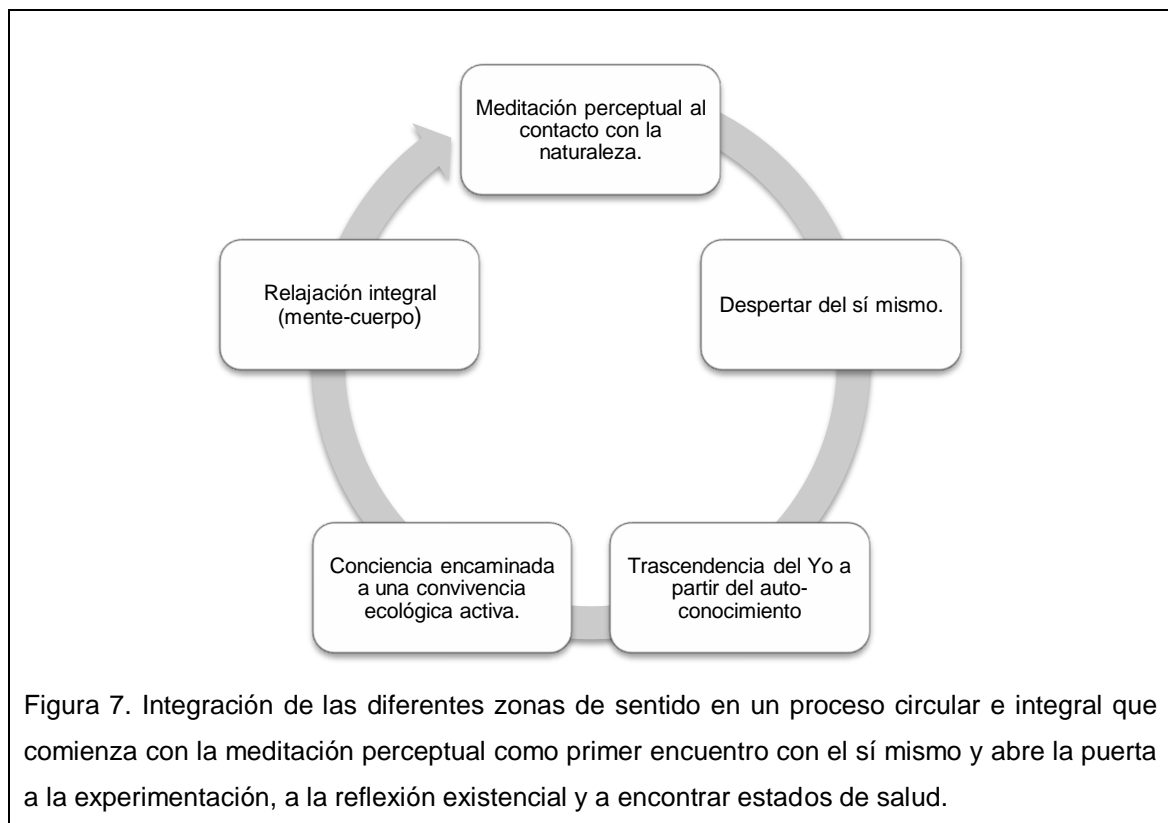
Arturo se vivió como un personaje dentro de las escenas que veía, como un invitado que es recibido y al mismo tiempo es el personaje principal que además es causa de felicidad, se vivió dentro de la historia, no como espectador, esto indica un total involucramiento con lo que estaba percibiendo y total identificación con la historia propuesta.

Dentro de la zona de sentido que he denominado *Creatividad Sensorial* integré cuatro categorías:



Así, podemos apreciar cómo el análisis de la experiencia de Arturo fue adquiriendo sentido como un proceso, las diferentes zonas de sentido se van enlazando en una línea de sentido. Esta línea en realidad se mueve de forma circular precisamente porque la naturaleza del proceso es circular, en dónde cada *darse cuenta* complementa a la que sigue y a la que le precede al mismo tiempo, ningún indicador, categoría o zona de sentido está aislado. El siguiente esquema representa esta idea.

#### ESQUEMA RESUMEN DEL PROCESO DE ARTURO



En cada momento de éste proceso Arturo fue descubriendo, reconociendo y reforzando sensaciones, ideas y aspectos sobre la percepción de sí mismo y la forma en que se relaciona con el exterior. De esta forma denominé al resultado de este proceso *Autoconocimiento Creativo*, es decir, el efecto de cualquiera de estas zonas de sentido tiene que ver con una nueva forma de conocerse a sí mismo ya sea desde el contacto con el propio cuerpo hasta la conciencia activa de convivir con el mundo, es creativo en la medida de que se trata de un proceso que aunque nace ante estímulos externos es en el mundo interno dónde se entreteje una historia particular, en dónde se hace uso de los sentidos pero también de la reflexión y de la intuición.

En la interpretación teórica ampliare el concepto de creatividad al adquirir nuevas dimensiones.

Como ya se ha visto en otros momentos del presente análisis, las dimensiones de alcance de la experiencia van de lo micro a lo macro y viceversa, el adentro y el afuera se hace presente constantemente.

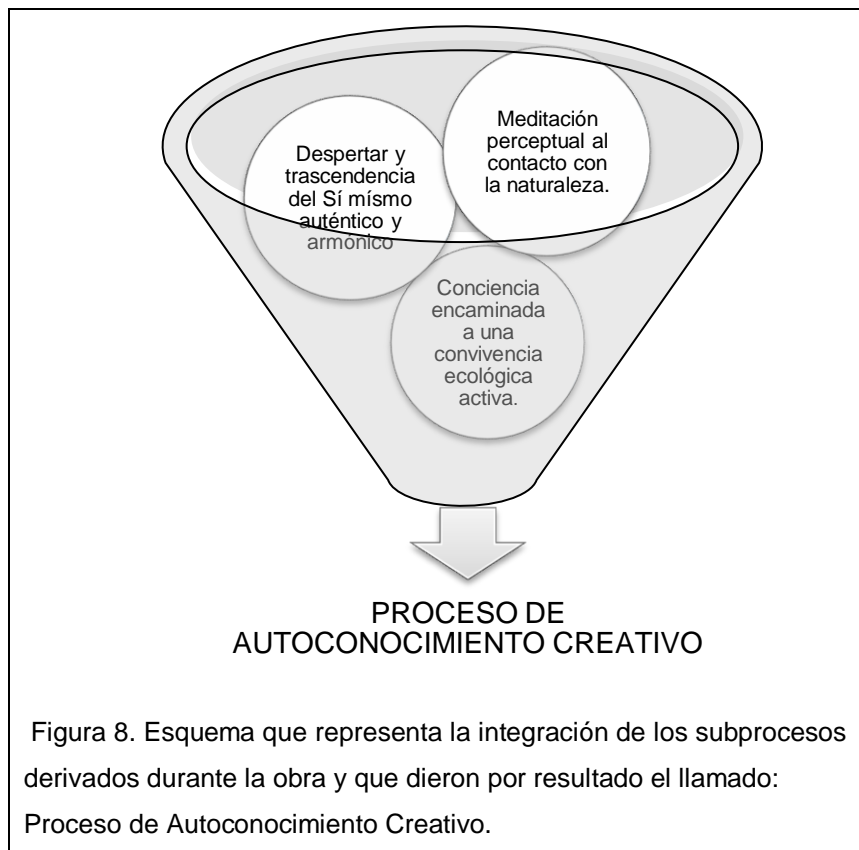


Figura 8. Esquema que representa la integración de los subprocesos derivados durante la obra y que dieron por resultado el llamado: Proceso de Autoconocimiento Creativo.

El caso de Arturo trascendió como una de las entrevistas más completas, decidí iniciar con ella para mostrar al lector de manera amplia las dimensiones de alcance de la obra Cuatro Elementos Cantos Indígenas, los conceptos derivados de su análisis los complementaré con el caso 2 y adquirirán mayor sentido en la interpretación teórica.

#### 4.2.2 Caso 2. Julia. Análisis con esquemas

Julia, mujer de 28 años, aspecto juvenil, viste ropa casual, jeans y blusa ligera, se dedica a la publicidad, realiza actividades como yoga, pilates e ir al gimnasio, le gusta leer. Nunca había visitado Sensorama con anterioridad.

Julia hablo con voz ligera y suave, su entonación estuvo cargada de emoción así como sus expresiones faciales y corporales durante toda la entrevista.

Se mostró abierta y entusiasta en todo momento, sus respuestas fueron amplias, fluidas e involucraron mucha información simultánea. Recuerdo al lector que puede ver la entrevista completa en el Apéndice B.

Ante la primera pregunta: ¿Cómo te sientes en este momento? Ella expresó varias ideas que a lo largo de la entrevista fue desarrollando. Iré integrando poco a poco todos los indicadores, comenzando con su estado de relajación ya que este indicador es el que Julia expuso en primer plano y en el aquí y ahora, en este sentido ella habló de su estado físico al salir de la sesión:

“...Ahorita me siento muy tranquila, muy en paz, relajada”.

En otro momento dijo:

“... Si me desestresó me siento más libre...”

La tranquilidad alude al estado corporal de Julia al momento de la entrevista, mientras que la referencia de sentir paz alude a un estado interno que tiene que ver con la percepción de sí misma más allá de lo corporal. Cada indicador de tranquilidad y paz los constituí en la categoría *Relajación física y mental* que a su vez forma parte de las consecuencias inmediatas de la experiencia Cuatro Elementos- Cantos indígenas como lo vimos con Arturo. Veamos qué elementos propiciaron ese estado de paz y que otros indicadores aparecieron.

Julia se refirió al contacto que tuvo con la naturaleza como profundo y real, revelando que uno de los objetivos de la experiencia Cuatro Elementos se cumplió: sumergir a los sensorautas en la naturaleza y hacerse uno con ella, ayudándole esto a sentirse relajada. El siguiente fragmento se refiere a uno de los sucesos que más llamó la atención de Julia, en este podemos notar el valor de los sentidos al apreciar la naturaleza:

“... Los olores, hubo unas yerbitas como de menta, esas me encantaron fue muy relajante”.

Este tipo de contacto la llevó al mismo tiempo a reconocer el estilo de vida del mundo cotidiano como material y banal vinculándola además con algo más profundo que tiene que ver con la percepción de lo auténtico del sí mismo:

“... Creo que estamos viviendo en un mundo muy material, muy banal y es posible estar cerca de las maravillas que tiene el universo aun sin estar exactamente en la cascada o en las montañas...”.

Julia logró llevar esa conciencia a planos más recónditos enlazándolo a un pensamiento abstracto existencial en donde resalta el alcance de la obra Cuatro Elementos para contactar no solo con las sensaciones sino además llevar a la mente a cuestionarse y cuestionar el entorno de manera propositiva.

“... No disfrutamos las cosas del mundo, de la naturaleza ni a nosotros mismos o sea vivimos muy estresados muy preocupados por la ropa por todo lo material y hay muchas cosas mucho más importantes”.

Julia tuvo una conciencia total de sí misma y sus sensaciones en relación con su entorno y su realidad, llevó esa conciencia a cuestionar y analizar su estilo de vida, la forma de actuar ante su entorno y reflexionar sobre la forma de contactar con ella misma y el mundo que le rodea. Lo anterior se expresa en el siguiente esquema:

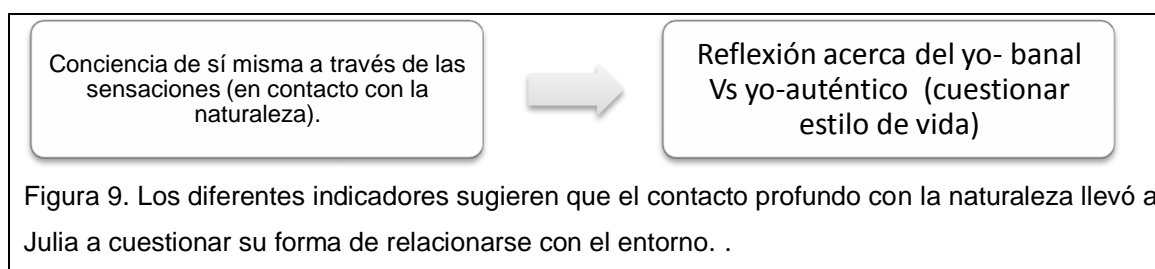


Figura 9. Los diferentes indicadores sugieren que el contacto profundo con la naturaleza llevó a Julia a cuestionar su forma de relacionarse con el entorno. .

Ubicando a Julia en la figura 2, podemos hallarla al fondo de la esfera: Nivel abstracto de percepción, si bien Julia no llevó la apreciación de los objetos por sí mismos a otro nivel de significado si llevó el contacto total y pleno al darse cuenta de su realidad, a un pensamiento social.

Por otro lado, en su vivencia recordó sensaciones y sentimientos olvidados en el tiempo y perdidos con la edad, estos recuerdos despertaron ante los estímulos sensoriales dejando ver la carga emotiva y existencial que llevan consigo:

“...Cuando estaba la lluvia me regresó a cuando era niña y me encantaba salir cuando estaba lloviendo, mojarme y estar corriendo bajo la lluvia, son cosas que ahorita no las haces: -ay que me voy a caer, ay se me va a ensuciar la ropa o el cabello se me va a destrozarse-. Entonces es darte cuenta de todas las cosas que has olvidado que son tan importantes...”

Sus afirmaciones exponen por un lado que estar en contacto con sensaciones profundas despertó su memoria corporal (es decir, las sensaciones que el cuerpo registra y guarda desde los primeros años de vida), y los sentimientos que implican, lo cual es algo delicado y digno de estudiarse a profundidad aunque también es importante hacer notar que para que lo anterior ocurra con plena conciencia la persona debe estar abierta, flexible y dispuesta a conocerse.

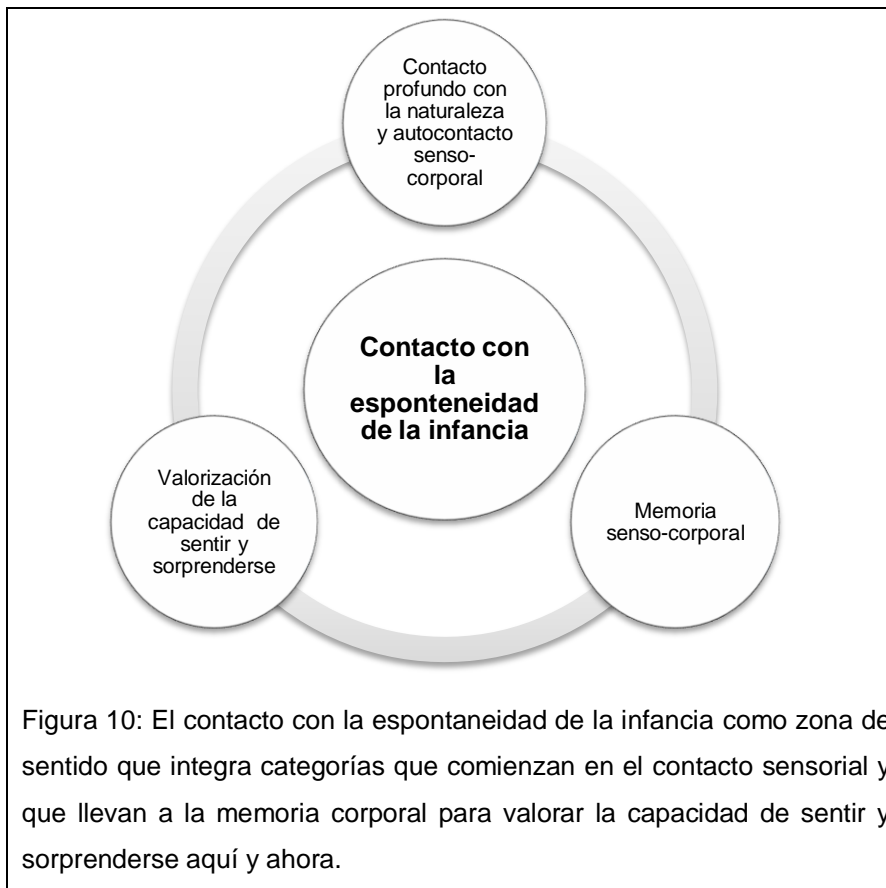
Sus recuerdos le permitieron reconocerse desde la infancia y valorar la espontaneidad y la capacidad de disfrutar los sentidos y la naturaleza sin reservas, complejos o poses, parece ser que Julia se vivenció a sí misma desde esa niña para reconocer el poco auto-contacto con el que vive actualmente. De hecho expresó no haber descubierto nuevas cosas de sí misma, si no recordar que hay otras formas de recordar y apreciar la vida.

¿Experimentaste sensaciones nuevas o fuera de lo cotidiano?

Eh, no, más bien los recordé, si, como te decía, de niños tendemos a disfrutar más cada instante, la lluvia y todo, no que ahorita todo es “mmm” (rostro de indiferencia).

¿Entonces más que nuevo fue volverlos a vivir? Si exacto.

Con estas categorías surge una nueva zona de sentido: *Contacto con la espontaneidad de la infancia.*

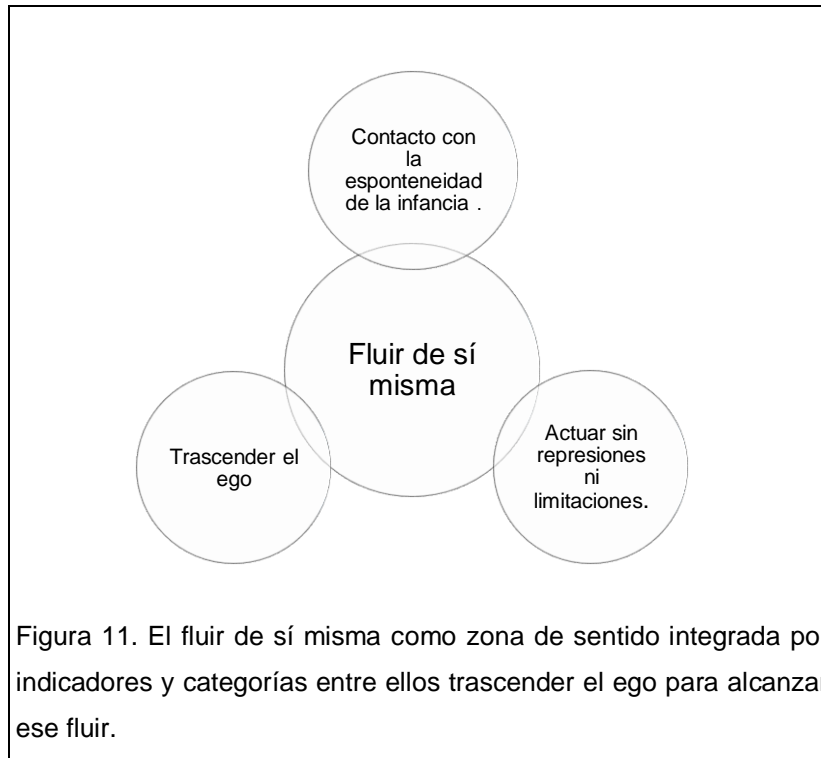


Los niveles de darse cuenta que Julia experimentó representan un gran paso en su autoconocimiento al reconocer su yo auténtico en total libertad.

“... Con la música y la sonajita me entró mucha libertad, se te quita la pena y eres tú, muy natural, brincas y saltas y no importa y nadie se va a burlar, nadie te va a decir nada”.

El testimonio sugiere que Julia experimentó lo que Claudio Naranjo llama *vivir sin él mandón* que es sentirse a sí mismo actuando sin represiones ni limitaciones, dejando de lado el pasado para solo enfocarse en el presente. A Julia no le importó lo que los demás pudieran pensar y lo más importante, tampoco se auto-limitó, no detuvo sus deseos, lo cual sugiere aceptación y auto-conocimiento previo por parte de la entrevistada. Esto también se traduce como una expresión que trasciende los límites del propio ego. Aclaro que el momento al que Julia se refiere es la última etapa del guión de la obra (elemento fuego), por años observé que para esa etapa muchos sensorautas ya perdieron ansiedad o pena lo cual facilita su desenvolvimiento libre y natural.

En efecto parece ser que Julia dejó salir su espontaneidad infantil que despertó desde el elemento agua y simplemente se dispuso a disfrutar. Sobre este tema hablaremos ampliamente en la interpretación teórica. Por lo pronto presentó los indicadores y categorías que forman la zona de sentido: *Fluir de sí misma*.



Respecto a lo que Julia imaginó durante la experiencia presento lo siguiente:

“... Casi al principio que estaba el sonido de un niño nos dieron un elote y nos lo pusieron en el pecho y sentí como si el elote fuera mi hijo, lo agarre con muchísima fuerza, las luces simulaban como si fuera un nacimiento o algo así... entonces yo agarre mi elote como si fuera mi hijo y estuviera en peligro y dependiera de mi el cuidarlo...”

Julia no solo vio imágenes, vivió una historia llena de significado, se vivió dentro de la escena de manera activa y se involucró a tal grado que logró conectarse con sentimientos profundos. Se descubrió a sí misma creando algo único a partir de los estímulos propuestos, lo que imaginó reflejó parte de su interior, su personalidad, experiencias, deseos, historia etc.

Al igual que otros sensonautas Julia percibió un ritual, ella lo reconoció como una celebración:

“...Parecía que estábamos como en un... como en una celebración...”

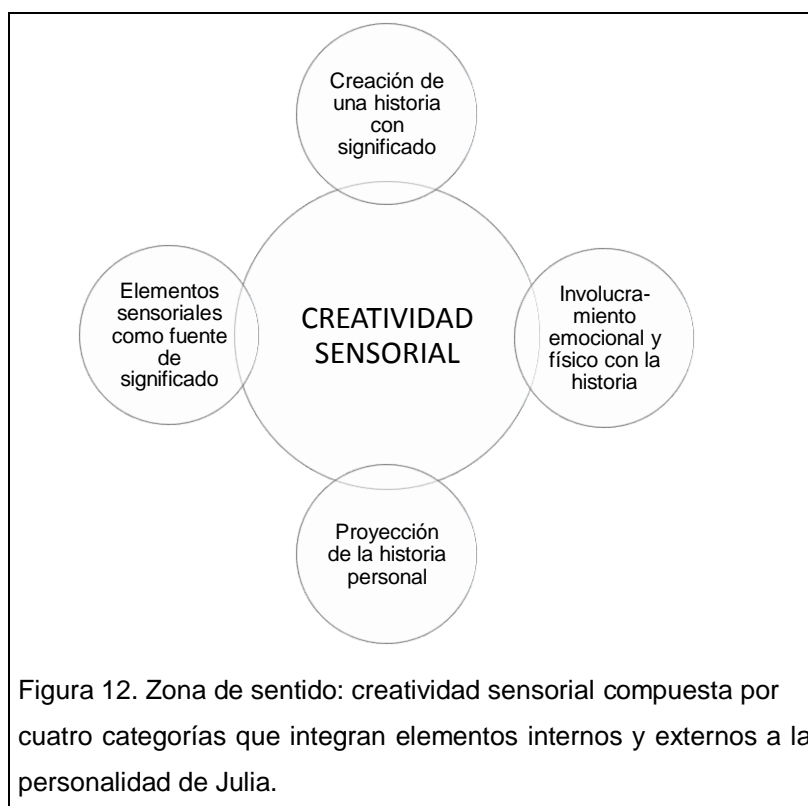


### ¿Cómo un ritual?

Un ritual ándale, entonces ves que tienes que bailar, yo me sentía parte de ahí. Hay una parte donde parece un incendio y empecé a voltear a todos lados así de -¿qué va a pasar?- Me hizo sentir mucho, como que se estaba quemando la madera”.

Una vez más queda manifiesto que Julia se sumergió completamente en sus sensaciones “yo me sentía parte de ahí” involucrándose totalmente en la historia lo cual demuestra el impacto que la intención del sensoguía y la propia experiencia pueden lograr.

Estas categorías de capacidad creativa se agrupan en la siguiente zona de sentido



Como ocurrió con Arturo la entrevistada encontró cambios en su estado físico y mental al salir de la experiencia a diferencia del estado en que había llegado como consecuencia de los procesos vivenciados.

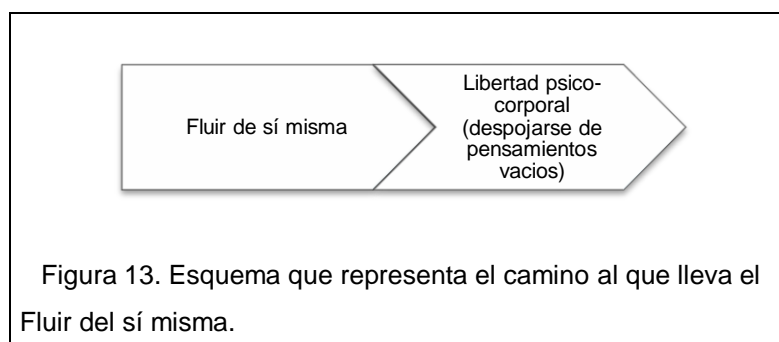
“Estaba muy estresada, fastidiada, y la verdad no ubicaba bien de qué trataba esto, pensé que era diferente, pensé que era como un mundo para ciegos, pero no, es completamente diferente, me desestresó, me siento más libre, me hizo olvidar tanta banalidad”.

Julia pasó del fastidio a la sensación de libertad. Como dije al principio del presente análisis, este cambio se refiere a la percepción de sí misma y sus pensamientos: “Me siento más libre, me hizo olvidar tanta banalidad”.

Por un lado la experiencia le hizo reconocer lo que es importante para ella: estar consigo misma, ser ella misma y apreciar el valor de la naturaleza y las cosas sencillas (incluyendo a los sentidos y la importancia de estos). En otras palabras, Julia se sintió libre en la medida que se despojo de pensamientos vacios y ataduras lo cual le permitió verse y ser ella misma.

En otro momento de la entrevista encontré signos de creatividad, conciencia sensorial, el flujo de sí misma y la sensación de paz, es decir, el reflejo integrado de los procesos vivenciados; de hecho este fue el momento de mayor auto-contacto para Julia:

“...Hay una parte donde hace mucho aire y tú estás volando como pajarito, esa parte te hace sentir muy libre, despreocuparte y nada más pensar en ti, en disfrutarte.”



Entre otros beneficios inmediatos encontré que al igual que Arturo la obra dejó a la entrevistada con mayor serenidad frente a su realidad cotidiana, con cierta confianza en sí misma debido a la paz interna del momento, al preguntarle sobre los posibles beneficios Julia reflexionó lo siguiente:

“... A lo mejor no le voy a dar tanta importancia a cosas que no las tienen, a lo mejor en lo laboral no le voy a dar tanta importancia... incluso con amistades, parejas... yo creo que ahí podría ser...”

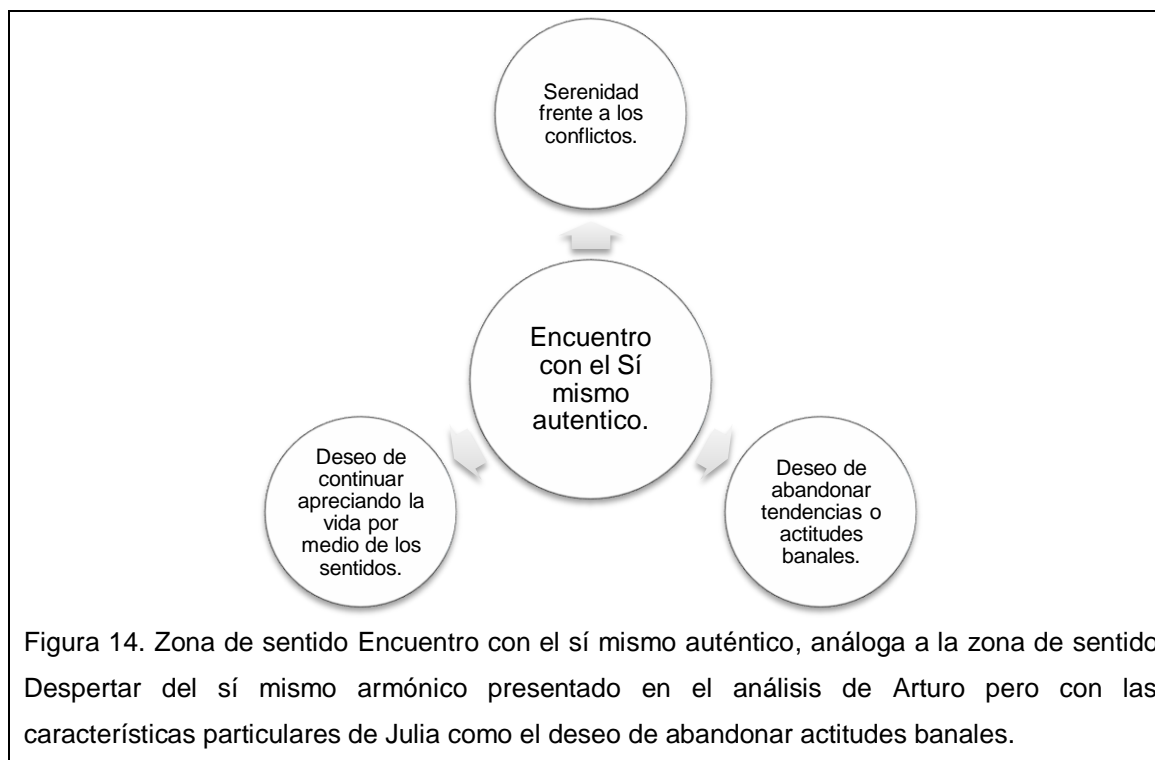
Dentro de sus expectativas mencionó justamente las de abandonar los pensamientos y actitudes superficiales y dar pauta a lo que descubrió sobre el potencial de sus sentidos y disfrutar la vida misma:

“Yo esperarí que ... se me quite tantito lo material, disfrutarme más y disfrutar más los momentos, tratar de maravillarme nuevamente de las cosas y de la vida...”

En su afirmación es notorio su deseo de seguir experimentando así como de continuar el aprendizaje por medio de las sensaciones:

“Sí, quiero que llueva para salirme a mojar”.

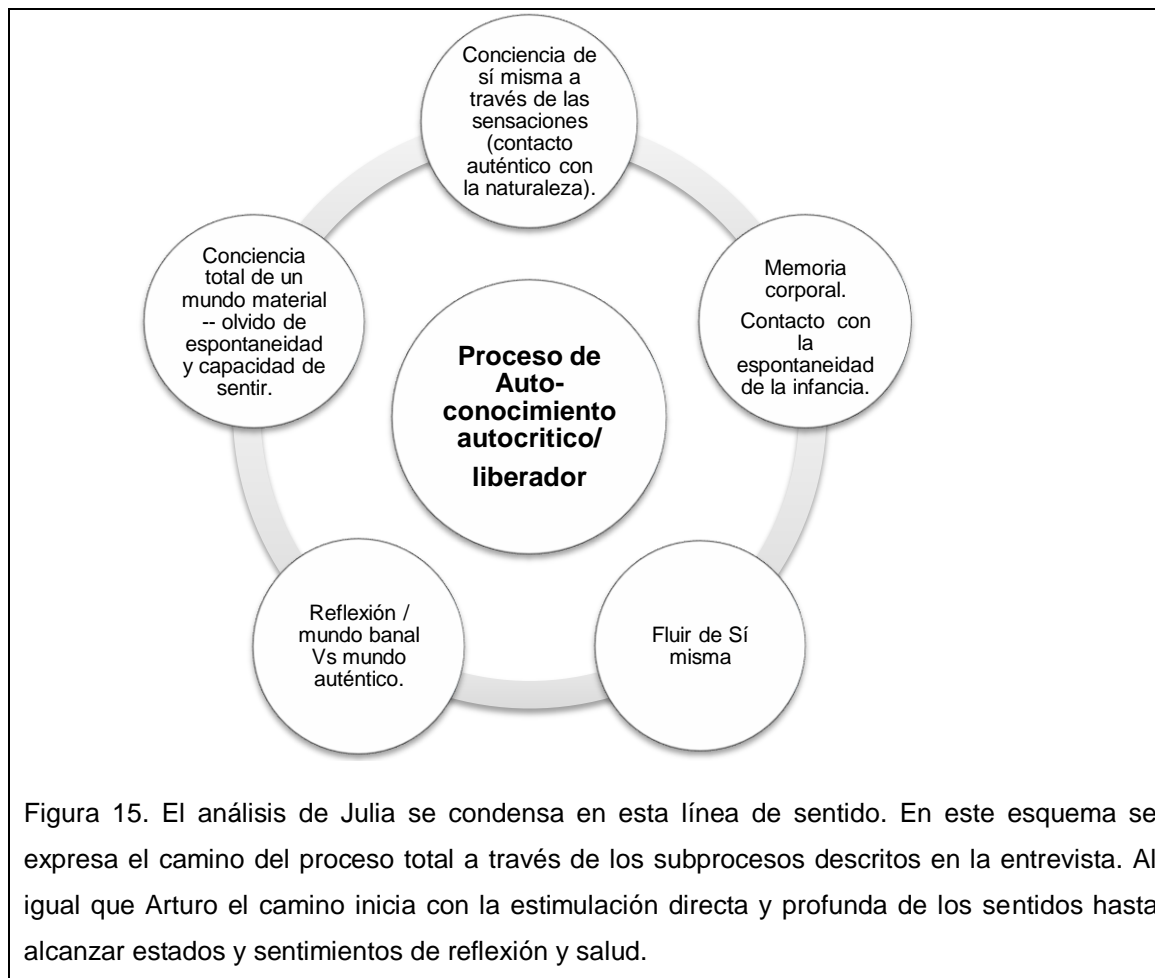
Aprecié sorpresa en Julia al descubrir en Sensorama una experiencia fuera de lo común, ella no esperaba lo que vivió y a pesar de eso fue capaz de adentrarse en todas las dimensiones posibles, reconoció en Sensorama una alternativa diferente que además de relajar motiva e invita a la reflexión propositiva adentro y afuera de sí mismo. Se trató de una oportunidad de cambiar los sentimientos sobre su realidad presente hacia actos más propositivos. La zona de sentido resultante se refiere al encuentro con el sí mismo auténtico, este encuentro es el beneficio inmediato de la experiencia:



Lo que Julia experimentó también fue un proceso, un recorrido desde las sensaciones hasta la confrontación con una parte de sí misma, este proceso también es de autoconocimiento pero un tanto autocritico y liberador del propio ser, es decir, del ego y de los límites que este impone sobre las necesidades reales de Julia.

Conformo la siguiente línea de sentido, una relación de las diferentes zonas de sentido (y algunas categorías solas). El conjunto total es un proceso que he nombrado *Autoconocimiento autocritico-liberador*.

### PROCESO DE AUTO-CONOCIMIENTO AUTO-CRÍTICO/LIBERADOR



A continuación presento el caso de Marcos, se trata de la entrevista más breve y pobre en contenido de las 15 realizadas. Decidí presentar la entrevista y su análisis completo para mostrar una contrapartida que ayude a apreciar diferentes formas de contactar con la obra y con el sí mismo.

#### 4.2.3. Caso 3. Marcos. Análisis con esquemas.

Marcos, hombre de 34 años, empleado, realiza actividades administrativas, práctica deporte y fotografía como hobbies. Viste pantalón y ropa de vestir. Se muestra sereno y sumamente tranquilo durante toda la entrevista, habla con voz pausada y monótona. Sus respuestas son concretas y en ocasiones cortadas. Marcos nunca había visitado Sensorama con anterioridad, llegó a vivir la obra Cuatro Elementos por invitación de una amiga.

Las respuestas de Marcos fueron breves y cortas por lo que fue difícil saber más acerca de sus intereses o su personalidad, no obstante el material obtenido es valioso para los fines exploratorios de la presente tesis. Para ver la entrevista completa ver el Apéndice B.

Marcos expresó su estado de relajación corporal en primer plano, al comenzar la entrevista y al preguntarle acerca de sus sensaciones este hizo referencia a su darse cuenta sensorial interno y externo:

“... Tengo el cuerpo más atento a cualquier tacto, a cualquier contacto”.

¿Te sientes más perceptivo?

“Si... Tal vez por sentarme, por caminar y esas cosas, ahorita fui a lavarme las manos...”

¿Qué sentiste?

“A pues el agua fría, digo fría pero no tenía frío sino que lo pensé”.

El ejemplo del agua fría es una muestra muy clara del *darse cuenta del darse cuenta* que se conoce en Terapia Gestalt, es decir, ante la pregunta, Marcos se dio cuenta que hizo consciente sensaciones que siempre están ahí pero no suele poner atención. El vivió su darse cuenta como algo que ya conocía pero que olvida con la cotidianeidad:

“Lo pierdes con la cotidianeidad, olvidas, ese enti-mismarte en tus sentidos”.

Esa consciencia se despertó al tocarse y sentir su cuerpo durante la obra.

Se puede apreciar cierto despertar de las sensaciones a partir del auto-contacto, es decir, la estimulación de los sentidos y la conciencia de estos lo cual es significativo en el camino del autoconocimiento. Marcos fue capaz de reconocerse porque ya conocía ese estado de relajación y conciencia aunque no dedique tiempo o atención a vivirlo.

Marcos habló sobre el impacto de los estímulos luminosos pues según él, le avivaron mucho sus sensaciones. No dio más referencias al respecto y dejó claro que no hubo más descubrimientos ni novedades de ningún tipo durante o después de la obra.

Marcos vivió el contacto sensorial en un nivel que he llamado básico de segundo orden: *Revalorización de los sentidos y el cuerpo* (ver figura 2) en donde lo experimentado a través de sus sentidos incluyó la estimulación y el reconocimiento de estos pero sin elaborar ni explorar otras posibilidades de contacto con el entorno ni formas alternas de percepción, auto-reconocimiento o abstracción para comprender los diferentes momentos del guión sensorial o simplemente encontrar estados diferentes de conciencia. No obstante, el solo reconocimiento de los sentidos y del cuerpo en su totalidad fue suficiente para hacer conciencia de sí mismo y darse cuenta de los beneficios que esto puede traer:

“...Yo creo que puede tranquilizarte, acordarte que somos seres humanos, concientizarte de eso”.

Los indicadores encontrados referentes a esa conciencia del sí mismo conforman el siguiente esquema para formar la categoría *Reconocimiento del sí mismo*:



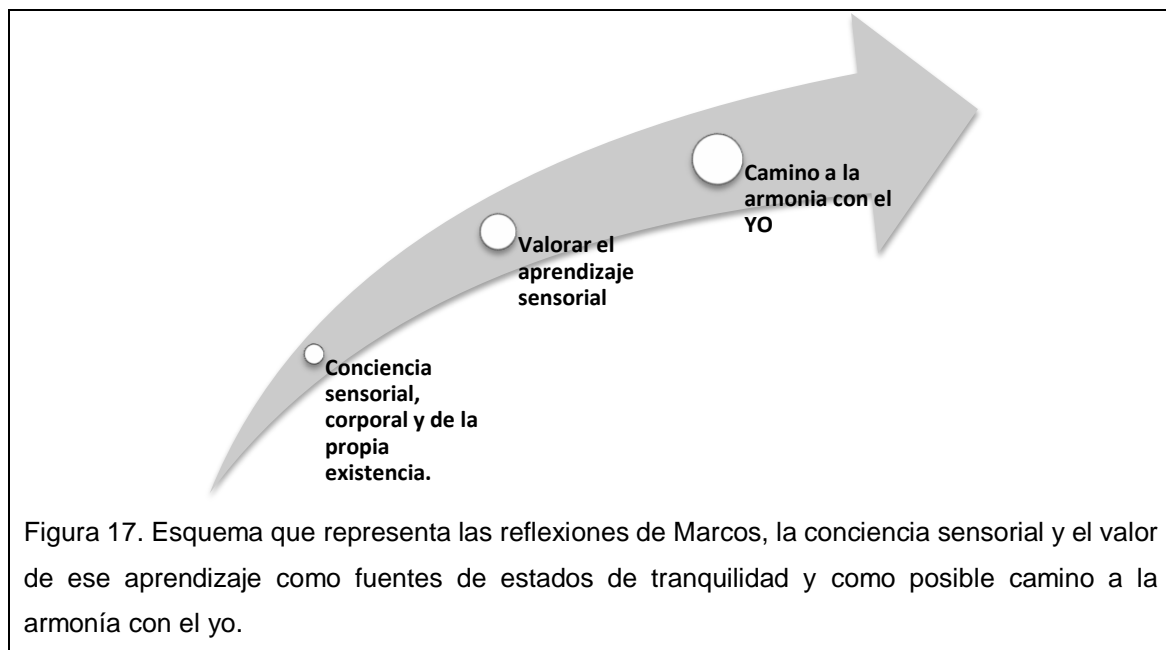
Figura 16. Los indicadores que sugieren un encuentro vivo de Marcos con su cuerpo y sensibilidad apuntan al reconocimiento del sí mismo como categoría.

Marcos consideró que el hecho de estar relajado conlleva a estar en armonía consigo mismo y esto puede reflejarse en otras esferas de la vida. Esta visión no puede provenir más que de la experiencia interna de Marcos, la cual por referencias parecidas con otras entrevistas parece que es una sensación que aporta el estado de tranquilidad, de ésta forma, las circunstancias alrededor de los sensorautas simplemente se aprecian más claras y en calma.

Marcos se llevó de la experiencia el disfrute de la simpleza de las cosas, es decir, el hecho de tocarse y sentir con su cuerpo, se llevó ese recordatorio que pasa desapercibido en su cotidianidad. Esas simplezas son punto clave, el contacto con lo sutil y natural que cobra gran valor al saberlo apreciar pues de ahí se deriva la armonía con el Yo:

¿Qué te llevas de ti mismo con esta experiencia?

“Pues yo creo que disfrutar las simplezas de las cosas, llevarlo más hacia el tacto, convertir en una sensación de sentimiento lo de tocar las cosas, lo que vimos aquí fue eso, sentir cosas en el cuerpo, sentir el aire, la brisa, que no nos damos cuenta en otros momentos, vivirlas, ser más consciente de esas cosas”.



Respecto a lo que Marcos imaginó durante la experiencia solo encontré el vínculo con un recuerdo concreto y literal respecto a la experiencia:

“...Después con la danza, con la lluvia y con los tambores me recordó cuando fui a donde estaban los voladores de Papantla...”

No obstante aparece un elemento interesante y común con otros entrevistados, que fue la sensación de estar en un ritual e imaginarse en la naturaleza. Marcos ubica al “ritual” cuando sucede la lluvia (elemento agua) lo cual no está implícito en esa parte del guión pero sí dentro de todo el contexto de la experiencia Cuatro Elementos.

“Luego con la lluvia me sentí como si estuviera en un ritual, me imagine como si estuviéramos en algún lugar en la playa o en el bosque o algo así en la naturaleza”.

Aunque Marcos no expresó ni desarrolló más acerca de este punto si mostró cierta sensibilidad y conexión con su ser interno, el ritual y los recuerdos profundos y cargados de significado al experimentar la lluvia sobre su cuerpo:

“... la sensación de la lluvia, la tormenta y de los rayos; fue como una sensación de estar en casa... guardado...”

Finalmente Marcos afirmó que lo que imaginó lo vivenció desde afuera, es decir, no se vio dentro de las escenas:

“Lo veía como si estuvieran viéndolo mis ojos, no me veía ahí”.

Esto indica que no se sumergió en la experiencia sino que estuvo al margen de lo que “veía” tal vez esa sea la razón por la que experimentó en un nivel básico, sin explorar a mayor profundidad, a diferencia de otros entrevistados que al sentirse dentro de las escenas como un personaje lograron una conexión interna y externa intensa.

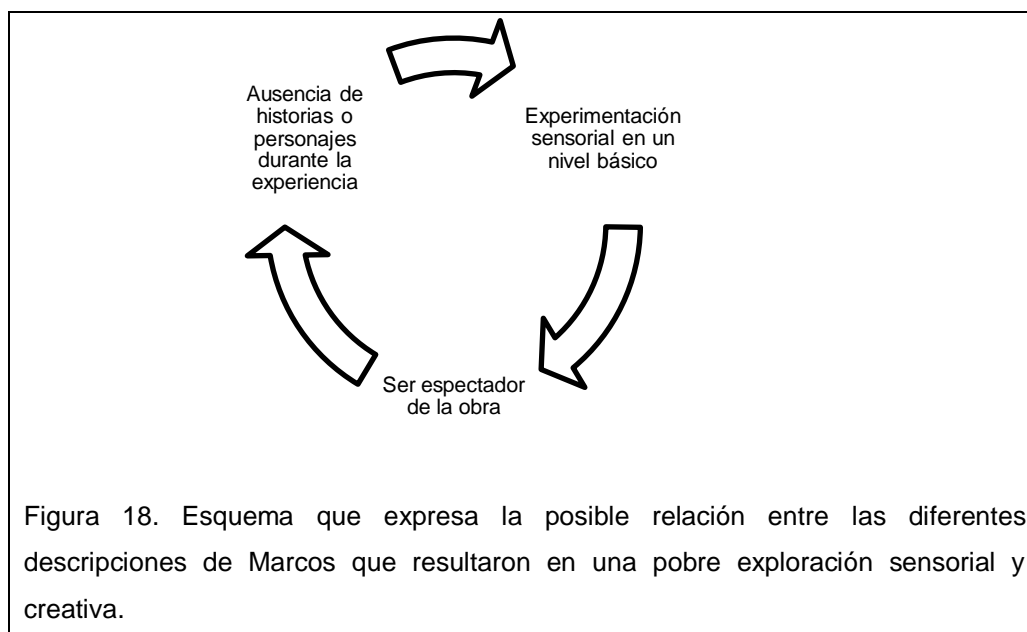


Figura 18. Esquema que expresa la posible relación entre las diferentes descripciones de Marcos que resultaron en una pobre exploración sensorial y creativa.



De la misma forma en que MC pudo reconocer la tranquilidad y el despertar de sus sentidos también tuvo límites al involucrarse en la dinámica, si esto tiene que ver con su personalidad, estilo de vida o historia de vida es algo que no puedo asegurar totalmente pero si me atrevo a sugerir que durante la experiencia surge un espejo frente al sensorauta, en dónde este último proyecta parte de su sí-mismo, su historia, sus experiencias, costumbres, etc.

Para concluir este análisis presento el siguiente esquema que intenta representar las dimensiones de alcance de la experiencia en relación con lo acontecido en los tres casos propositivos que he expuesto.

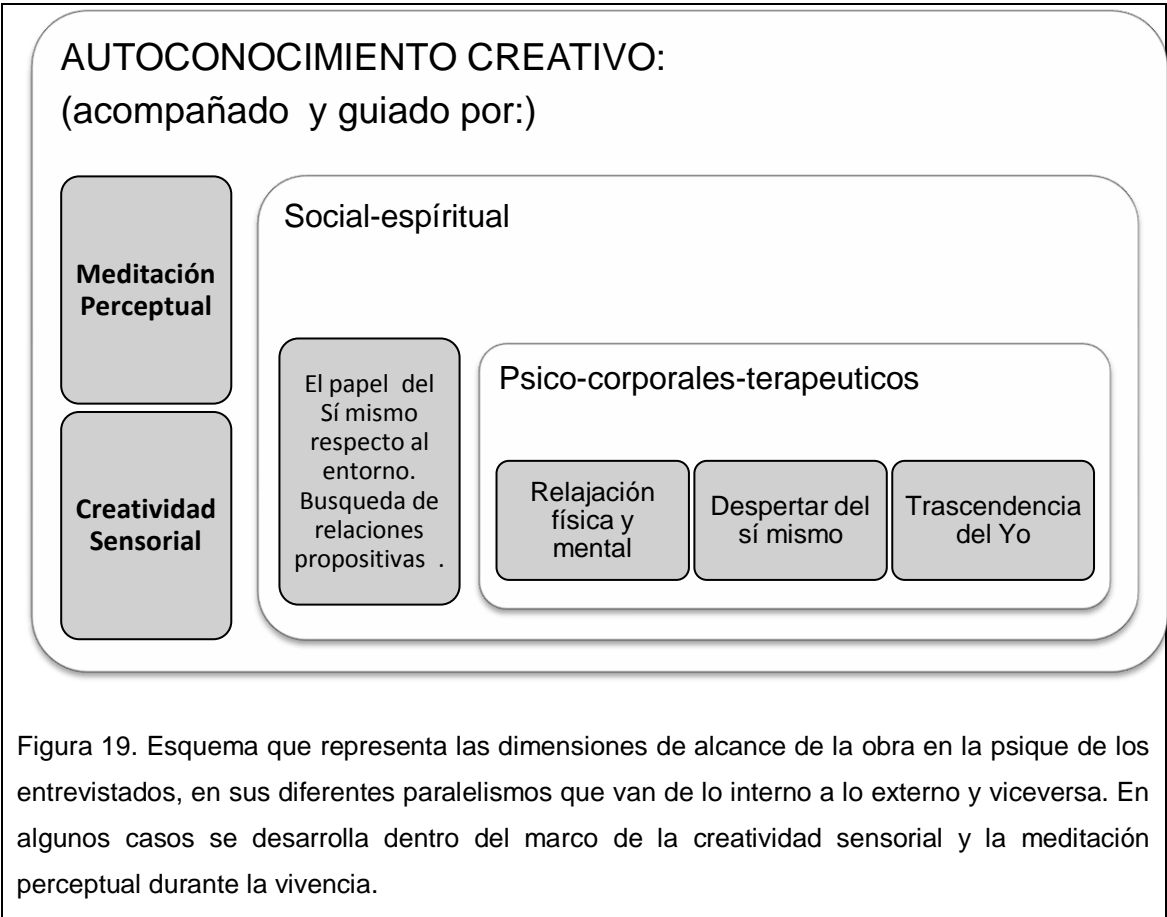


Figura 19. Esquema que representa las dimensiones de alcance de la obra en la psique de los entrevistados, en sus diferentes paralelismos que van de lo interno a lo externo y viceversa. En algunos casos se desarrolla dentro del marco de la creatividad sensorial y la meditación perceptual durante la vivencia.

## CAPÍTULO 5. INTERPRETACIÓN TEÓRICA

Esta interpretación teórica tuvo como guía los resultados obtenidos de los tres casos propositivos presentados. Para ampliar y profundizar las ideas y conceptos que a partir de este momento presentaré, tomaré ejemplos del resto de las entrevistas realizadas, ya que al haberlas analizado en su totalidad, establecen todo el marco que da sustento y orden a esta investigación.

### 5.1. Elementos que facilitan el Proceso de Autoconocimiento Creativo (PAC)

#### 5.1.1. El aquí y ahora. Auto-reconocimiento por medio del cuerpo y los sentidos.

El primer elemento que da sentido a esta interpretación es el concepto de **conciencia sensorial**. De acuerdo con la investigación, la conciencia sensorial es el elemento primario de autoconciencia. Para la Terapia Gestalt (TG), la experiencia sensorial es lo más básico en el ser humano, lo que lo hace darse cuenta de la propia existencia, de que se está vivo (Castanedo, 1997, p. 16). Las tres entrevistas expuestas presentan notoriamente esta conciencia, es decir, el momento en donde se vive claramente el contacto con los sentidos y por lo tanto el participante se reconoce como un ser sensible. Todos los participantes describieron haber experimentado este tipo de conciencia, así como la *revalorización de sus sentidos*, es decir, el reconocimiento del potencial de los sentidos para percibir detalles sutiles y como forma de autocontacto. Estas son experiencias que en la vida cotidiana tienen poco lugar pero favorecen el reconocimiento diferente del sí mismo, lo que en algunos casos resultó en una experiencia reveladora como el siguiente ejemplo: "...Sentí mi cuerpo, todo mi cuerpo: dedos, piel, eso no lo había sentido antes".

*El darse cuenta sensorial* puede ser interno o externo, es decir, de la piel hacia adentro o bien de la piel hacia afuera (Stevens, 2007) como en los siguientes ejemplos:

Darse cuenta interno: "Me siento sensible, siento abierto mis canales sensoriales".

Darse cuenta externo: "Me gustó sentir la sensación en los pies de las semillas y en las manos..."

No solo se trata de un proceso de conciencia sino de **agudización sensorial**, que es el factor que promueve la revalorización de los sentidos: “Y en ese momento sientes que los demás sentidos están elevados, sientes mucho más, hueles mucho más”.

Este reconocimiento sensorial va totalmente ligado a un proceso de **conciencia corporal aquí y ahora** que los participantes experimentan al incrementar la atención en las sensaciones internas, hecho que facilita la detección de desequilibrios o tensiones corporales o simplemente procesos orgánicos, se hace un reconocimiento de diferentes estados corporales que de acuerdo a los entrevistados pasa desapercibido en la cotidianidad:

“Siento los brazos sumamente relajados, porque a veces sin darme cuenta tengo los hombros así (levanta lo hombros) porque estoy muy tensa porque tengo que hacer muchas cosas, entonces dónde siento más la diferencia es aquí (señala hombros)”.

“Siento desde como respirar, que sientes desde aquí, (señala su abdomen) cuando normalmente no te das cuenta que siempre se siente así pero no le prestas mucha atención a ese tipo de cosas”.

Esta autoconciencia hace posible que el participante reconozca sensaciones agradables o desagradables, así como sensaciones desconocidas o poco exploradas:

“... Tener la yerbabuena me encantó, lo único que no me gustó fueron las plumas, me dan cosa”.

La Psicología de la percepción ya había hablado de la relación entre percepción y auto-atención, por ejemplo Arthur W. Combs y colaboradores en su libro *Perceptual Psychology* de 1959, explicaron que “a mayor nivel de alerta y atención, mayor es el nivel de conciencia, y a mayor conciencia, hay una conducta más clara y precisa”. La Terapia Gestalt (TG) complementó esta idea al decir que un reencuentro con los sentidos que hace posible el descubrimiento del sí mismo, es benéfico en la medida que facilita el reconocimiento de necesidades auténticas, e incluso clarifica la mente y relaja el cuerpo. De ahí que para la Terapia Gestalt, la verdadera vivencia sea terapéutica o correctiva por sí misma (Naranjo, 1999). De hecho, la vivencia o experimento, más que un recurso dentro de la terapia, es la llave fundamental para el autoconocimiento profundo (Castañedo, 1997).

Son los sentidos, los órganos sensibles los que nos abren al sentimiento (Gurméndez, 1994, p. 17). En el ser humano hay una tendencia a desencontrarse para no sufrir y un natural deseo de salir de sí mismo al encuentro del mundo y de los demás seres (Id. p 13). En el afán de no sufrir y evadir el dolor nos desconectamos de los propios sentimientos y por lo tanto del cuerpo y los sentidos pero en esta desconexión perdemos información valiosa para la vida. Por eso es necesario comprender el papel que juega la participación del cuerpo en el desarrollo humano y en el proceso de autoconocimiento.

Todo nos entra por el cuerpo a través de los sentidos, todo se elabora y almacena gracias a que el cuerpo está vivo, este no es una maquina, reacciona retiene y vive con la complejidad de los sistemas que lo componen (Pelayo, 1979. p 11).

Luz María Ibarra en su libro *Aprende mejor con gimnasia cerebral* (1999, p. 13) explica que cada movimiento y cada descubrimiento desde el nacimiento y la infancia, es decisivo en la creación de redes neuronales que forman la esencia del aprendizaje. A través de nuestros ojos, nariz, boca, tacto, lengua y piel recibimos las sensaciones que finalmente se convierten en el fundamento del conocimiento.

A través del cuerpo y el movimiento experimentamos nuestro gran potencial para aprender, pensar y crear, y esto solo surge de la vivencia (Id. p. 19). *La plasticidad neuronal* sólo necesita el movimiento para activar el potencial mente-cuerpo. A través del cuerpo, el cerebro recibe la información valiosa que necesita del ambiente y ayuda a los procesos intelectuales; esto no solo ocurre durante la infancia sino durante toda la vida (Id. p. 14). El cuerpo es la llave de acceso al conocimiento externo pero también interno, estimularlo es mover energía almacenada.

En las terapias psico-corporales es importante tener los pies bien plantados en el piso, en la tierra, estar presente, estar en contacto con la realidad del aquí y ahora tanto en lo interno como en lo externo, este es el concepto de *arraigo* (Kretzschmar, 2008). Fue Alexander Lowen (1954, citado en Kretzschmar 2008) quien desarrolló este concepto, lo relacionó con la facultad de poderse colocar firmemente en el piso con los dos pies, estar anclado y enraizado en el sentir corporal y estar en contacto con una sexualidad sana y plena.

El contacto con los sentidos y el cuerpo crea en el sensonauta la certidumbre de estar *aquí y ahora* en un reconocimiento total mente-cuerpo, de hecho, el enraizamiento en el propio cuerpo, el percibirse de manera diferenciada, el ser sensible a las sensaciones y emociones corporales también ha entrado en prácticamente todos los enfoques psico-corporales, como un trabajo básico y constante en el proceso de crecimiento y sanación. Tal vez es la Terapia Gestalt la que más atención ha puesto en esta forma de arraigo. Joseph C. Zinker (2001, citado en Kretzschmar 2008) dijo al respecto: "Tener la capacidad de la sensación plena es esencial para nuestro sentido de la realidad porque este está basado en el grado de contacto que tenemos con nuestra base sensorial".

En términos psico-corporales, la obra lleva al sensonauta a un momento de *arraigo, de contacto con la tierra*, que si bien no tiene como fin la terapia corporal si facilita un proceso de sanación por esta vía. A partir de las sensaciones hay movilización de energía corporal. Al estar arraigados percibimos lo que está pasando dentro de nuestro cuerpo y las realidades afuera de él, en nuestro entorno y de momento a momento. Estar plenamente consciente en el aquí y ahora significa estar en este equilibrio dinámico del arraigo. Al no sentir lo que nos pasa perdemos el contacto con nosotros mismos, con lo que somos, con lo que sentimos y con lo que necesitamos (Kretzschmar, Idem.). Los testimonios de Arturo, Julia y Marcos son ejemplos claros de cómo al involucrar a los sentidos y la totalidad del cuerpo, se puede alcanzar una conciencia del sí mismo que va desde lo sensorial-corporal, hasta la detección de necesidades corporales.

Como describió Naranjo, estas experiencias trajeron consigo una relajación integral mente-cuerpo que los sensonautas describieron ampliamente en primer plano al comienzo de las entrevistas, es decir, en el aquí y ahora, este indicador fue constante en todas ellas. Aquí un ejemplo más:

“Me siento muy relajada, en paz, hasta la sonrisa, ahorita me siento muy tranquila, y hasta el cuerpo no se siente pesado sino muy ligero tanto externo como también interno”.

Quiero recalcar que la connotación de *sentir paz*, se refiere a un estado que va más allá de lo corporal, como lo vimos con Adrian y Julia. Es un estado integral que involucra a los pensamientos y sentimientos en el presente inmediato y lleva a una mayor claridad de ser y estar. De hecho, el *darse cuenta* o awareness (desde la Terapia Gestalt) no es una conciencia racional, sino una percepción o percatación de todo el organismo y de lo que le está sucediendo aquí y ahora. Este percatare provoca que la experiencia sea asimilada de manera integral, no solo de manera racional (Muñoz, 1995. p. 31). Más adelante ahondare en la claridad mental y en la conciencia no racional, al relacionar otros resultados importantes de esta investigación.

El filosofo español Carlos Gurméndez (1994), dice que es necesario entregarnos al placer sensual y empírico para volver a experimentar alegrías (sentimiento visible en los entrevistados). Renunciar a objetivos lejanos, inasequibles devuelve el sentido real del presente cierto de alegría, de su realidad visible y experimental. Hay que gozar de los placeres del cuerpo como degustar la comida, las satisfacciones del tacto, el deseo o de lo contrario se vivirá una dualidad alegría-placer que no tiene razón de ser cuando ambas se integran, es decir, cuando se sintetiza lo físico-corporal con lo psíquico-espiritual puesto que la alegría es interiorización de las sensaciones placenteras (Idem).

No todos los entrevistados llegaron a detectar alguna necesidad corporal, pero todos sin excepción alcanzaron el *darse cuenta* de su cuerpo y mente en total conexión y relajación.

Resumen de características psico-corporales registradas:

- Reconocimiento del cuerpo y los sentidos
- Revalorización del cuerpo y los sentidos
- Experimentar el aquí y ahora, el presente inmediato.
- Reconocimiento de necesidades corporales
- Relajación integral mente cuerpo con connotaciones de alegría.

### 5.1.2. Creatividad y fantasía a partir de las sensaciones.

La *Creatividad y fantasía a partir de las sensaciones* se refiere a la capacidad de los participantes de crear en la imaginación escenas, personajes o incluso historias con vida y significado a partir de todos los estímulos recibidos durante la experiencia (pero por supuesto, suprimiendo los estímulos visuales). ¿Qué ocurre en la mente si no hay referencias visuales inmediatas? ¿Qué implicaciones tiene en la psique de los participantes?

Gracias al aprendizaje por medio de los sentidos el ser humano es capaz de imaginar y crear en su mente y ver imágenes aún con los ojos cerrados:

“Había un indígena que me iba llevando por una selva, luego una cascada, donde había un niño que estaba cantando, luego iba a una playa y ahí me quedaba y hacía calor y había una fogata y él bailaba y me hacía reír, me invitaba a moverme.”

¿Cómo ocurre esto? Describiré brevemente que sucede a nivel sistema nervioso cuando recibimos un estímulo sensorial.

Las imágenes que captan nuestros ojos, se forman a nivel de la retina, donde nuestras células sensoriales (conos y bastones) reciben cada una un mensaje luminoso que transforman en un influjo nervioso. El conjunto de estas informaciones es transmitido por otros millones de neuronas que constituyen los nervios ópticos, a los centros visuales corticales. En realidad el ojo es el instrumento que sólo involucra el diez por ciento del proceso para este trabajo, el restante noventa por ciento ocurre en el cerebro, en el lóbulo occipital (Faure, G, 1992, p. 54; Ibarra, 1999, p. 35).

Las formas y los colores que captamos son reconstituidos a partir de toda la información recibida, y gracias a las numerosas conexiones que existen en nuestro cerebro, se analizan, catalogan y almacenan. De esta manera es posible que recibamos aún con los ojos cerrados, imágenes de recuerdos diversos de diferentes escenarios vividos. Esto último es lo que comúnmente llamamos *imaginación* la cuál es un sentido interno que permite evocar y reproducir las impresiones sensoriales y perceptivas en ausencia de los objetos (Faure, Idem.).

Por lo tanto, y contrario a lo que se pudiera pensar, los ojos no ven, existen personas cuyos ojos funcionan perfectamente pero carecen de impresiones sensoriales, esto debido a que tienen lesiones en las zonas del cerebro que reciben e interpretan los mensajes de los ojos. Epicarmo ya sabía esto en el año 450 antes de Cristo cuando

dijo: “La mente ve y la mente escucha, lo demás es ciego y sordo” (citado en Coren, 2001, p. 2).

Ante los diferentes estímulos, los sensorautas pueden crear una infinidad de imágenes, es decir no solo ante lo concreto y literal de un objeto, sino incorporando la intención de la obra, su propia historia almacenada como memoria y expresándose desde sus significados culturales y representaciones personales. La mente humana también es capaz de crear a partir de distorsiones entre la percepción y la realidad, a esto se le llama *ilusión*. El término ilusión proviene de la raíz latina *illudere*, que significa burla (y en cierto sentido y ciertas circunstancias efectivamente, las ilusiones se burlan de nuestras “incuestionables” impresiones sensoriales). Existen ilusiones táctiles, gustativas, auditivas y visuales (Coren, Id. p. 2).

Lejos de confundir al sensorauta, la combinación de estas capacidades perceptuales enriquece la vivencia, ampliando las posibilidades de creación a partir de las sensaciones. La intensidad de esta creación parece estar relacionada con el grado de identificación e involucramiento del participante con lo experimentado, con cada estímulo, con la intención de la obra y con su propia interpretación aquí y ahora.

“De repente te sientes sumergido en una cueva o sea que tú eres tú y estas así en un... ritual y es como un sueño o como una película que ves pero estás tú, ¡tú eres el personaje!”.

“Y luego sentí que volaba, y que subía a una montaña, como un águila viendo el panorama”.

En estos casos, los sensorautas realmente están viviendo una historia que no ven con sus ojos pero sí por medio de los demás sentidos e incluso de posibles ilusiones. Esto implica un auténtico contacto y una movilización de su ser interno.

El cerebro hace mucho más que percibir: hace consciencia de la percepción. De acuerdo con los investigadores Ranulfo Romo y Víctor de la Fuente, del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM, esa consciencia ocurre en el lóbulo frontal, en el área motora suplementaria en donde se genera un sistema que toma información de la memoria y a la vez sensorial para generar acciones y es por eso, como expliqué líneas atrás, que en ocasiones creemos escuchar sonidos o ver movimientos inexistentes y actuar ante ellos, aunque esta información provenga del interior y no del exterior (Romo y de la Fuente, 2005).



En este sentido Sensorama promueve el desarrollo de la creatividad desencadenada por la estimulación sensorial, facilitando percepciones y creaciones novedosas y únicas. Al *darse cuenta* de las propias imágenes mentales la Terapia Gestalt le nombra *El darse cuenta de la fantasía*, esto incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente. Lo que imagino, lo que pienso, lo que recuerdo, lo que planifico (Stevens, 1971).

Cuando el sensorauta no se involucra por pena, temor o cualquier obstáculo que su historia le limite, es probable que su imaginación durante la obra sea pobre, esto lo vimos con Marcos y su austera interpretación de la obra y por lo tanto de sí mismo reconociéndose en ella.

Rescato el potencial de auto-conocimiento implicado en el descubrimiento de la capacidad creativa-imaginativa en un contexto poco común, que facilita la mirada interior y el encuentro con otras formas actuar y enfrentar el propio mundo pues en algunos casos hubo una percepción del sí mismo más autónomo, más claro e incluso más fuerte:

“Estoy contenta de haber usado mi imaginación había imágenes que me encantaban y de pronto se querían volver feas pero yo las hacia como yo quería, me pareció muy interesante. Cuando empezó la lluvia imaginé que estaba oscuro, que llovía, pero yo hice que se hiciera de día y yo estaba ahí como quería”.

“Cuando volaba y tenía vista de todo, me vi en las Barrancas del Cobre, en un cañón viendo en una cima alta todas las montañas, el paisaje. Y no me daba... porque me dan miedo las alturas... no me daba miedo ver el paisaje y ver hacia abajo.... No me veía yo siendo humano, me veía siendo un ave, como un pájaro, un águila”.

Imaginar es un aspecto clave que ocurre durante toda la obra, la imaginación puede ser tan poderosa que al hacerlo con mucha concentración y detalle el cerebro lo registra como cierto, ya desde 1960 Maxwell Maltz en su libro Psicocibernética dijo que el sistema nervioso no señala jamás la diferencia entre una experiencia imaginada o una experiencia real. En ambos casos reacciona automáticamente a la información (p.35). Existen datos que indican que los mecanismos cerebrales particulares que se activan durante un sueño son los mismos que se activan, como si los hechos realmente estuvieran ocurriendo. Por ejemplo, los mecanismos motores corticales y subcorticales se activan en un sueño que tiene movimiento, como si la persona estuviera realmente moviéndose. Asimismo, si el sueño implica hablar y escuchar las regiones cerebrales

involucradas en el lenguaje y la comprensión verbal, se activan especialmente (Hong y cols., 1996, citado en Carlson, 1999. p. 303).

“De verdad logré mirar con los ojos cerrados muchas cosas, muchos colores, miré arboles, plantas, tierra e incluso pude sentir y observar cuando se hacía de noche y cuando amanecía. . . es una sensación tan real”.

Maltz (Id. p. 46) señala diversos ejemplos acerca de cómo con solo usar la imaginación de una manera vívida e intensa, se logran cambios significativos en la vida de las personas, La cibernética considera al cerebro como algo complejo sí, pero también con un funcionamiento parecido al de una máquina en el sentido de que sigue fines determinados, se encamina hacia un blanco o fin. Cuando la persona ve con claridad en su mente lo que se propone, el sistema nervioso registra este estado como cierto, hasta que en realidad ocurre.

Cuando los sensorautas imaginan algo positivo que causa felicidad y valor (como el que teme a las alturas, pero durante la experiencia se ve en la cima de la montaña), su cerebro lo está registrando como real en ese instante. ¿Qué repercusiones puede tener esto en la percepción de sí mismos? ¿Cómo afectó lo anterior a la percepción del entorno, después de la experiencia? Mucho de las emociones que los sensorautas reportaron al final de la sesión, tienen que ver con su sentir durante la obra (como la felicidad de Julia durante la entrevista y que fue un reflejo de ella viéndose como niña), y eso que imaginaron es algo de ellos, algo íntimo que están elaborando o que desean; como sea, si se trata de algo positivo (como generalmente ocurre) entonces eso que imaginaron puede influir de manera también positiva en su actitud aunque sea de manera sutil y momentánea. Simplemente el darse cuenta de que es posible “ver” (descubrirse) con los ojos cerrados es ya un encuentro que puede afectar la relación del participante consigo mismo y con la obra en su conjunto:

“Definitivamente la parte del fuego fue la que más me impactó porque realmente me di cuenta que estaba viendo cosas, a pesar de que tenía los ojos cerrados y no podía ver absolutamente nada. Todo el ambiente me envolvió de tal manera que comencé a imaginar estas cosas, fue cuando realmente me sentí más unido a toda la experiencia”.

En efecto, al final de esta interpretación teórica veremos las repercusiones positivas que la experiencia dejó en los participantes.

Resumen de las características de la Creatividad a partir de las sensaciones:

- ✓ Imaginación e ilusión a partir de la estimulación sensorial y su potencial creativo.
- ✓ El darse cuenta de la fantasía en un presente continuo.
- ✓ Involucrarse en la obra como aspecto clave para despertar el potencial de crecimiento.
- ✓ La posibilidad de descubrir realidades con los ojos cerrados y el descubrimiento del ser.
- ✓ Percepción positiva del sí mismo (cambio de sentimientos) con potencial de cambio.
- ✓ Representaciones culturales y personales como fuente de significados.

### **5.1.3. Memoria sensorio-corporal o recuperación sensorial.**

En algunos participantes experimentar tantos estímulos e interacciones llegó a mover segmentos de memoria específicos como se vio en el caso de Julia, cuando se remontó a su niñez.

Las personas expresamos a través del lenguaje no verbal del cuerpo, esto es posible debido a que el cuerpo memoriza lo que sucede en el interior y lo que sucede al entrar en contacto con el exterior ya sea con personas o cosas. La memoria corporal registra y conserva información de la cual no somos conscientes. Todo tipo de emociones quedan registradas en el cuerpo, incluyendo a las emociones reprimidas y los temores, así como necesidades y aspiraciones, todo encuentra un lugar en el cuerpo para anidarse (*memoria corporal*<sup>6</sup>). Esta memoria existe en todos los niveles y todos los procesos que constituyen al ser humano. Basado en esto Wilhelm Reich habló en términos de memoria muscular y estructura corporal para desarrollar sus teorías y terapias que partió del análisis del carácter hasta la vegetoterapia y posteriormente la orgonoterapia, sus investigaciones dieron pie al desarrollo de terapias corporales que hoy día subsisten como la bioenergética (Pelayo. Id. p. 13). En otras palabras, todo lo que nos ha pasado en nuestra historia de vida está grabado en nuestro cuerpo e influye en nuestra manera de ser en lo psicológico, en el carácter y en lo corporal.

---

<sup>6</sup> Información disponible en: <http://www.leonismoargentino.com.ar/INST434.htm>

Nuestra existencia alegre o triste, liberadora o reprimida está grabada en el cuerpo. El cuerpo es la expresión y memorización de lo que sucede en la persona (Pelayo, Id. p.12).

La *memoria sensorio-corporal o recuperación sensorial* es desde ésta tesis el reconocimiento de sensaciones que se encuentran guardadas desde la infancia y/o que difícilmente se experimentan en la vida cotidiana, pero que existen y se tiene registro en la memoria mental y corporal de cada persona. Como consecuencia de los diferentes estímulos esta memoria salió a la luz como recuerdos e imágenes muchas veces acompañados de emociones.

“Me gusto mucho cuando el agua con la lluvia, me imagine que estaba en un lugar con mucha vegetación, me acorde que de niña me gustaba mucho salir a la lluvia a mojarme y el lodo y todo eso me gustaba mucho, la tierra mojada, los truenos...”.

En otros casos el recuerdo fue realmente profundo en términos cronológicos:

“...Me acordé que cuando tenía tres años me encantaba el pan de elote, entonces mi mamá estaba horneando pan de elote para mí y me caí de la cuna de cabeza, me caí muy fuerte, a partir de ahí no me gusta el pan de elote, ni el olor de elote, ni el tamal ni nada que tenga que ver con el elote...  
... ahorita que olí el elote y que no me gustó no me había dado cuenta de esa relación, solo dije: -a mí no me gustó nada lo del elote- y después ya me acordé porque, entonces fue interesante”.

Es evidente como al traer a la consciencia ciertos momentos por medio de la estimulación sensorial, se puede conectar información importante sobre uno mismo, incluso cuando estas corresponden a un pasado lejano.

El contacto corporal responde a una necesidad básica del ser humano, indispensable para la supervivencia. La memoria corporal se basa en este contacto que es comunicación, es un vínculo que establecemos con otros seres u objetos, forma parte de la condición humana (Idem). Nuestra piel recibe constantemente contacto con diversos objetos como la ropa, pero es solamente a través de hacerlo consciente que se modifica la sensación y la cualidad del mismo. Cuando la persona se conoce y afirma que es un cuerpo que expresa, se abre la puerta a la modificación de la persona a través de su cuerpo, y esta es la posibilidad que abrió Reich al sistematizar sus investigaciones (Id. p.12), es también la puerta que la exploración sensorial permite. En Sensorama es posible este tipo de consciencia ante el contacto sutil debido a la agudización sensorial y a la atención inusual que esto genera sobre el cuerpo. Ante la

cantidad de estímulos de contacto es natural que el cuerpo reaccione y así como el participante puede crear imágenes desde su historia registrada en la memoria, el cuerpo también es capaz de expresar la suya, experimentando una vivencia reveladora.

El siguiente testimonio es un ejemplo sumamente interesante del cual se podría hacer un estudio detallado sobre memoria corporal, tema que sin embargo sobrepasa los límites de esta investigación. Dejo vestigio como muestra que amplió la visión de los alcances de terapias o dinámicas que ocupen el cuerpo como centro de trabajo:

“Me sentí debajo del agua como si yo estuviera nadando... en el mar o un río, luego en una cueva escuchando la lluvia y ahí fue cuando me conecte y sentí que estaba en el vientre materno, creo que empezaron a rociarnos con agua, me acostaron de lado y me quedé en posición fetal, es con lo que más remonté al vientre de mi mamá... cuando era bebé”.

Es suficiente anotar que la estimulación sensorial es un detonador de recuerdos profundos y puede llegar a conectar experiencias del pasado en el presente, por lo tanto, reafirma la idea de que es posible conocerse a profundidad tan solo usando los sentidos en un contexto trabajado y controlado.

Nuevamente se hace evidente la participación e importancia del cuerpo en los procesos de autoconocimiento profundo. Más adelante integraré este y otros temas con el fin de retomar los beneficios y las propuestas que la presente tesis tiene que aportar.

Resumen de las características de la memoria sensorio-corporal:

- ✓ La estimulación sensorial como forma de recuperación de sensaciones y sentimientos olvidados o reprimidos.
- ✓ Contacto corporal como comunicación y generadora de conciencia atenta a las sensaciones y recuerdos sutiles.
- ✓ La memoria sensorio-corporal como forma de conectar información de la historia personal.

#### **5.1.4. Aprendizaje sensorial. Descubriendo el potencial de los sentidos.**

Fueron los mismos entrevistados quienes al final de la entrevista expresaron recibir profundas lecciones de sus sentidos y su cuerpo mostrándole nuevas formas de contactar con la realidad. *El aprendizaje por medio de los sentidos se hace evidente cuando el sentido de la vista queda bloqueado y permite que los demás muestren lo olvidados que están y que es posible aprender de ellos acerca del sí mismo.*

“Siempre dependemos de la vista y realmente no lo necesitas para sentir, y me refiero no solo a sentir con el tacto, sino con el gusto, con el olfato, con el oído, escuchar los ruidos, los olores, los sabores, no nos permitimos percibir”.

“Aprendes muchas cosas. . . aprendes a no confiar únicamente en tus ojos y si te das cuenta que sirven tus demás sentidos mejor, pues ya no te dejas llevar tanto por lo que ves no si no por todo lo que puedas llegar a sentir a través de todo”.

En otros casos la reflexión sugiere los límites que cada uno puede ponerse respecto a su capacidad de sentir, en estos casos, el valor radica en saber que es posible abrir las puertas a nuevas formas de contacto.

“Me doy cuenta que a veces bloqueo los sentidos, dejo de sentir mucho, no pongo tanta atención a lo que como, a los olores, al gusto, al frío, al calor, a las sensaciones en general”.

“No estoy acostumbrada a este tipo de experiencias como que me cuesta, creo que es difícil para una persona que está acostumbrada a imágenes todo el tiempo deslindarse de repente de eso y tratar de usar el resto de los sentidos, es difícil, creo que nunca los usamos al cien”.

En los siguientes testimonios se hace referencia a que es posible alcanzar mayor conocimiento al cerrar los ojos.

“Me doy cuenta que teniendo ojos hay cosas que no percibo, estoy ciego por ver y no me doy cuenta de otros estímulos, que a través de mis otros sentidos si puedo percibir”.

“Me doy cuenta que la capacidad de los sentidos es muy amplia, pero no nos damos cuenta de eso, si experimentamos con ellos la experiencia de vivir es más rica”.

Cerrar los ojos permite descubrir de qué estamos hechos y lo que podemos hacer. Este hallazgo llevó a algunos participantes a otros descubrimientos. En el siguiente capítulo mostraré uno de ellos, relacionado con la capacidad perceptual de contactar con la realidad externa (objetos) y dar nuevos significados.

Los testimonios reflejan un aspecto del mundo actual en donde sólo hay lugar para lo visual, anestesiando al resto de los sentidos, deteriorándolos por desuso, limitando la experiencia diaria y la oportunidad de experimentar y de aprender del cuerpo. Son muchos los factores que en la sociedad colaboran en el desarrollo de ésta anestesia sensorial, como la educación que recibimos basada en la razón a expensas de la vivencia, así como el modelo de vida occidental en donde la razón, lo visual y el excesivo valor al consumo material dominan la mentalidad humana dejando de lado a la intuición. Sobre este tema me dedicare con más precisión en las reflexiones finales.

#### Resumen de características del Aprendizaje Sensorial:

- ✓ Descentralizar al sentido de la vista como único medio de contactar el mundo.
- ✓ Descubrir que la participación del resto de los sentidos hace a la vivencia más rica, más amplia y completa.
- ✓ Descubrir que uno mismo bloquea las posibilidades de sentir.

Hasta aquí la vivencia descrita se ha desarrollado en la individualidad de cada participante, he descrito las condiciones que prepararon al sensorauta a entrar a un estado no ordinario de conciencia y de expansión de esta lo cual posibilito un pensamiento más crítico, más empático, más reflexivo. A partir de este momento entraremos a un análisis más profundo y existencial sobre el impacto de la obra en los participantes.

## 5.2. Nuevas dimensiones de ser y estar en el mundo

### 5.2.1. El encuentro creativo. Descubriendo nuevas formas de contacto con la realidad.

*No tienes que crear tu propia realidad,  
solo tienes que limpiar tus sentidos para sentir la realidad  
y su belleza psicodélica, su colorido, su frescura, su viveza.*

Osho 2008

Intuición. El conocimiento que trasciende la lógica.

Para algunos participantes, como el caso de Arturo, la experiencia en términos puramente sensoriales alcanzó significados más allá de lo convencional, en los que reconocieron los estímulos como conocidos con anterioridad, pero ahora viviéndolos con un sentido o significado nuevo o más amplio. El sensorista que se da cuenta de esto, está sintiendo y reflexionando al mismo tiempo, usando una inteligencia diferente a la intelectual:

“Si eran cosas cotidianas (los estímulos), pero al no asociarlas, pues ya eran nuevas, lo eran en ese momento nada más, porque yo no sabía qué se sentía que me derramaran el agua (señalando sus brazos), que me tocaran diferentes objetos: Yo no sabía si era piel, si era pluma, nada, o sea, si fue nuevo aunque fuera cotidiano, pero todo fue nuevo”.

En este ejemplo, el entrevistado percibió con sorpresa los estímulos, el asombro responde al descubrimiento de sensaciones nuevas, más que al tipo de estímulo, lo cual lo dejó admirando sus diferentes capacidades para conectarse con su cuerpo.

Aquí otro ejemplo:

“Hay sabores y olores que pueden ser cálidos o pueden ser fríos, incluso los sabores y los olores te evocan una sensación de calidez o de frescura o de cosas más áridas como la nuez, entonces esa sensación enseguida la sentí, pero no había hecho ese link, como que hoy me cayó el veinte de eso”.

Más que una asociación de estímulos y recuerdos en este testimonio puedo advertir un encuentro diferente con el estímulo, en donde parte de la esencia de este, es percibido antes y por encima de cualquier etiqueta o rotulo en la memoria.

Se trata de un encuentro creativo con los estímulos. Las ocurrencias creativas suceden a quienes, además de poseer una base de conocimientos, saben observar, es decir, percibir finamente y esa es la posibilidad que abre Sensorama a los participantes.



La persona creativa sabe captar las cosas desde puntos de vista peculiares y luego las procesa de diferentes modos. (Rodríguez, 1995, p. 47).

Los entrevistados describieron un fenómeno estudiado por psicólogos, comunicólogos, filósofos y experimentadores, este fenómeno no lo encontré con un nombre específico, Héctor Fernández (1996) al indagarlo en su tesis (ya mencionada en la historia de Sensorama) lo nombró: *Experiencias en Bruto*, refiriéndose precisamente al hecho de recibir la sensación sin ningún velo o referencia premeditada, sino por el contrario, experimentando sólo en el presente inmediato.

Cuando Arturo descubrió en el elote algo más que su rótulo sino su aroma, su textura, su tamaño, descubrió en él una realidad diferente y poco explorada que solo puede apreciarse en un estado de total contemplación. De acuerdo a Claudio Naranjo esto es el resultado de dejarse llevar solo por lo que los sentidos indican, sin etiquetas, sin nombres, sin prejuicios sobre lo que vemos; entonces se puede apreciar los objetos de la realidad tal y como son, sin comparaciones, sin temores basados en la propia historia, en la fantasía, ni en lo intelectual "... Todo nos ofrece su material de bondad y es el ejemplo más perfecto de sí mismo" (Naranjo, 1999, p. 67).

Una explicación que permite entender cómo es que las palabras o conceptos nos alejan desde niños de la experiencia, nos la da Joyce Cary (1961):

El concepto es siempre enemigo de la esencia. Se dice que cuando el niño aprende el nombre de un ave pierde al ave; no ve nunca más la ave, sino solamente un gorrión, un zorzal, un cisne... y en esto hay una gran verdad. Todos conocemos personas para quienes toda la naturaleza y el arte se reducen a conceptos, y cuyas vidas, por consiguiente, están abarrotadas de objetos conocidos solo por sus rótulos, y nunca vistos por su cualidad intrínseca (citado en Polster, E, y Polster, M, 2005, p. 55).

Fernández y Cary coinciden en que el concepto aleja de la vivencia verdadera, lo cual es apoyado por diversos experimentadores. Por ejemplo, este estado de percepción ha sido descrito en momentos en que la mente funciona bajo el influjo de algunas sustancias. Aldoux Huxley en su famoso libro *Las Puertas de la Percepción* compartió muchos de sus auto-descubrimientos bajo la influencia de la mezcalina:

Los estados alterados de conciencia permiten alejarse de la visión simple del universo para ir a una visión artística y esencial del entorno. Distingue la existencia desnuda de las cosas, ve los objetos tal como son, los desliga de su funcionalidad, y queda deslumbrado por la nitidez y el brillo de sus colores, por la armonía y definición de sus formas (Huxley,1954/2009, p. 10).

¿Cómo alguien puede conectarse con la esencia de las cosas y qué implica a nivel psicológico? Para explicarlo usaré como ejemplo una vivencia del mismo Claudio Naranjo (1999. p. 67):

A través de la toma de conciencia de la degustación, descubrí algo acerca de la diferencia entre la verdadera experiencia y el *debeísmo*. Hace años, había estado en una sesión de terapia gestáltica durante la mañana y había salido de ella sintiéndome muy abierto al mundo, sin necesidad de defenderme de nada ni de nadie, -incluso, sin temor a la muerte misma. Entré al comedor para descubrir que había sopa de almejas de almuerzo. Desde niño había detestado el sabor de los mariscos, hasta el grado que me producían náuseas. Me parecía tan ridículo –pensando que ya estaba listo para morir - tener que rechazar un inocente plato de sopa. Apenas me percaté que podría llevar este sentimiento de apertura y de no estar protegiéndome de nada –qué aún está conmigo- a la situación de tomarme esa sopa, por primera vez realmente saboreé la sopa de almejas, y sé que no era nada como lo había “saboreado” tantas veces antes. En ocasiones previas cuando había tenido una sustancia semejante en la boca, estaba tan ocupado vivenciando el rechazo, que no podía prestarle atención a la información que me entregaban mis papilas gustativas. Estaba “saboreando” una fantasía, además de mi propia actividad de establecer una barrera entre mi comida y yo. Ahora, abierto al fin, me percaté que la sopa de almejas no tenía nada que ver con mi recuerdo de ella.

Cuando intente describir su sabor, sólo fui capaz de decir que era un “buen sabor a protoplasma añejo”.

Naranjo comparte que el contemplar la existencia desnuda de las cosas tiene que ver más con un estado interno de total confianza, seguridad y plenitud por lo que no es necesario defenderse de nada, ni siquiera de nuestros temores que hemos sostenido durante años, a veces sin fundamento claro.

Para Huxley, al estar en un estado alterado de conciencia el ojo recobra parte de esa inocencia perceptiva de la infancia y coincide en que ocurre cuando el sentido no está inmediata y automáticamente subordinado al concepto. (Id. p. 26). El autor habla de la desaparición del ego, que es a lo que Naranjo (Id. p. 67) llama *vivir sin él mandón*: “Cualquier persona que conozca el éxtasis transitorio de la experiencia psicodélica, sabe lo que es vivir sin él mandón. Una vez que se hace dormir artificialmente al monstruo del “debiera”, todo lo demás es lo que es”.

Un hecho que ayuda a este proceso en Sensorama es el que los ojos van vendados, lo cual ayuda a tener una actitud fenomenológica. El sensorauta no juzga ni nombra lo que percibe al no poder verlo, no hay fantasías premeditadas, el sensorauta se pone entre paréntesis y todo se presenta tal cual es.

No solo la psicología del mundo occidental ha hablado al respecto. Como aborde desde los antecedentes de Sensorama, culturas milenarias como la hindú o la china siempre se han preocupado por desarrollar su potencial humano por medio de diversas técnicas entre ellas la alteración de su consciencia y la expansión de los sentidos.

En nuestro continente existieron civilizaciones sabias y con conocimientos profundos sobre la psique del ser humano. Ejemplo de ello lo encontramos en la cultura y vestigios que rodean al concepto de Tezcatlipoca, el cual durante la época prehispánica fungió análogamente a lo que ahora entendemos como Psicología, pero con una filosofía y conocimientos con connotaciones de espiritualidad y trabajo personal. Tezcatlipoca también es conocido como el *Espejo Humeante*, porque tiene la cualidad de reflejar la totalidad del ser en relación con el universo, pero existe humo que no permite ver con claridad ese reflejo, ese humo puede ser la sociedad y sus costumbres o el propio ego (Ruíz, 1998, p. 17-20).

El verbo *mati* de Tlamatini que significa saber, tiene en náhuatl el sentido de conocer por medio del *sentir*, de acuerdo a la percepción prehispánica: “El que siente las cosas es el que sabe cómo es realmente todo lo que le rodea” (Meza, 1997, p. 9). El Tlamatini

creía en la naturaleza humana como algo capaz de abordar más allá de la razón pura, se decía que despertar al máximo los sensores, es aprender a percibir el mundo de la *intuitividad* que se abre en un instante. Esto sería posible sumergiendo nuestros pensamientos en el canto de los insectos en la oscuridad, en el brillo de una gota de lluvia u observando la luz de la luna y sus reflejos. Por Tezcatlipoca debe entenderse una condición humana relacionada con la capacidad de aumentar nuestra capacidad mental (Id. p. 9-12).

El concepto de Tezcatlipoca es tan solo una muestra de la filosofía de muchas culturas no occidentales que incluso en la actualidad siguen preservando sus prácticas para alcanzar mayor conocimiento y comprender el mundo. Con esta investigación queda claro que en efecto, la estimulación sensorial en condiciones adecuadas, es una herramienta poderosa que acerca al ser humano a su intuición, la vivencia es tan solo la ventana a lo sutil, a descubrir la belleza en lo sencillo y cotidiano, al darse cuenta que abarca incluso más allá del ego y más allá de la razón intelectual pura como veremos poco a poco en adelante.

El testimonio de Naranjo permite observar además, que mucho de lo que experimentamos en lo cotidiano está fundado en ideas erróneas que construimos durante la vida, pero que al encontrar un estado que rompe con lo establecido, podemos derribar nuestros propios límites y apreciar de un modo más humilde aquello que evitamos.

Huxley (Idem) habló de la desaparición del ego cuando se vuelve a mirar con la inocencia perceptiva de la infancia y es precisamente sobre éste tema lo que a continuación presentaré. Ya vimos cómo algunos participantes recordaron la espontaneidad de su propia infancia, otros simplemente el contacto en bruto, pero en su mayoría por alguna vía, llegaron al reconocimiento de su sí mismo auténtico. El lector verá como poco a poco comienza a entretenerse el Proceso de Autoconocimiento Creativo que parte de la expansión sutil de la conciencia humana, en efecto, el resultado es un estado alterado de conciencia, pero sin necesidad de usar algún tipo de sustancia externa, sino incitándola desde su naturaleza misma de *totalidad con el planeta*.

### 5.2.2. El fluir del sí mismo

*El despertar de la conciencia es el encuentro con uno mismo desde el silencio, es decir, estar en el mundo desde el cual se es lo que se es sin nombre, ni verbo ni explicación.*

Jacobo Grinberg 1978.

El despertar de la Conciencia.

Al estado descrito por los sensonautas como aquel de solo *ser*, expresándose y dejándose fluir como uno es realmente, sin temor a ser enjuiciado y sin represiones, es el *Fluir del sí mismo*. Con este concepto me refiero al reconocimiento del yo y su potencial aquí y ahora. Este estado se expresó con movimiento durante la danza en los momentos que la misma experiencia así propició o simplemente como una sensación de estar en plenitud en el presente.

El fluir del sí mismo ocurrió en un momento avanzado de la experiencia sensorial, en dónde el sensonauta ha perdido sus miedos y las dudas que sentía al principio han desaparecido. Por supuesto, el fluir del sí mismo puede ocurrir junto con la creación de escenarios.

“...Ahorita aquí nada más soy yo, no necesito de otras sustancias sino simplemente tú ser, saber que tú puedes hacerlo... en el momento del fuego era ¡yo! O sea Yo nada más y te sientes... grande... bien grande en este mundo que dices wow ¡ésta soy yo!”.

“...Al momento de las danzas fue expresar lo que sientes, pienso que ahí fui yo, no baile tanto pero porque de alguna manera sentía que todo era nuevo, pero en ese momento fluye lo que eres, lo que sientes....te mueves, cuerpo, danzas”.

Vivir el aquí y ahora significa ser capaz de vivir de tal manera en el presente (al menos cuando lo elegimos así), que ningún obstáculo del pasado oscurezca la conciencia; ser lo que uno realmente es, de tal forma que ningún “debiera” nuble nuestra identidad (Naranjo, 1999, Maslow, 1968). Rogers llegó a definir a la persona en funcionamiento completo como “Una persona en la que se da una apertura total a la experiencia”, de hecho, concibió el ajuste psicológico como: “Ser ese sí mismo que uno verdaderamente es” (Rogers citado en Feixas, y Miró, 1993, p. 165).

Vivencias intensas e integrales puede llegar a ser el primer paso a esa apertura total a la experiencia, en dónde lo único que se necesita es dejarse llevar. Puede ser también un recordatorio o la luz de que se tienen muchas posibilidades de ser y estar en el mundo. En este sentido también es un momento de entrenamiento en vivenciar, en el que podemos aprender por ejemplo, que no hay nada que temer o que estar vivo supera cualquier dificultad o pérdida que muchas veces nos gustaría evitar en nuestro

adormecimiento de los sentidos y del aquí y ahora (Naranjo, 1999, p. 57). Esta última idea se verá reforzada más adelante cuando veamos la claridad mental que muchos participantes reportaron experimentar.

Nuevamente vemos como el experimentador se deja llevar sin cuestionar lo que vive o piensa y se permite experimentar sin él *debería*. Uno ve la esencia de las cosas y al mismo tiempo la esencia de uno mismo, se trata de un espejo que refleja ambas direcciones y que sin duda parten del contacto auténtico.

“El estar ahí, estar escuchando, estar haciendo lo que se te ocurra sin que te importe que alguien te vea o que alguien no te vea, a veces uno piensa -¿qué tal que si te quieres aventar al piso y no esté bien?- pero aun así como que poco a poco te ibas soltando... ya después estaba brincando, dando vueltas, lo que se te ocurra, como que te vas soltando más”.

Es justo resaltar en este momento al elemento *naturaleza* como parte de los detonantes de estos recuerdos, historias y descubrimientos. Como anoté en los casos propositivos, el contacto directo con la naturaleza tuvo un papel fundamental en todo el proceso de autoconocimiento, ya que promovió el autocontacto y la meditación siempre con connotaciones de contemplación, gratitud, sanación y transformación.

### **5.2.3. La relación íntima humano-naturaleza**

*Despierto a la realidad del viento con ser en sí mismo.  
Reconozco su verdad y me río de haber olvidado su presencia.  
Jacobó Grinberg (Idem).*

Es necesario entender que la relación que guarda el ser humano con la naturaleza es estrecha. Por miles de años ha sido un vehículo que por excelencia muchos sabios escogen para realizar todo tipo de meditaciones desde tiempos antiguos (Grof, 2002; Csikszentmihalyi, 1996).

Como ya lo expuse al hablar de Tezcatlipoca, civilizaciones antiguas como la china, la griega, la árabe y en general los pueblos no occidentales veían a la naturaleza como algo vivo con el que el humano tenía un parentesco espiritual e intelectual en su totalidad y con todas las criaturas que lo habitaban. (Small, 2009, p. 68). Como anoté en la historia de Sensorama la experiencia de Cuatro Elementos está inspirada en creencias y actos indígenas como una forma de contactar con nuestras raíces y con antiguas tradiciones y creencias acerca de la totalidad del universo.

En efecto, muchos sensorautas como Julia y Arturo describieron entrar en contacto profundo con la naturaleza, sintiéndose uno con ella e incluso comprendiendo el ciclo vital que forman con el planeta tierra, estos son otros ejemplos:

“Me hace reflexionar acerca de la conciencia que tengo de la naturaleza, me doy cuenta de la relación que tengo con ella, que mi uña es parte de la tierra, me siento consciente de mi existencia y de mi lugar en el mundo, me siento parte del sistema”.

“Si ... la unión de los elementos y yo como parte de ellos, no como un agente externo sino que tengo un cuerpo con los cuatro elementos, si, parte de un ciclo”.

Para los chinos el ser humano es un microcosmos y como tal las leyes cósmicas rigen en el, igual que en la naturaleza (Pelayo. Id. p.16). De acuerdo a la teoría Sintérgica de Jacobo Grinberg (1978, p. 13) la *experiencia* es creada a partir de la interacción de dos campos energéticos: Uno creado por el cerebro (el neuronal) y otro localizado en el espacio (el cuántico). En términos de esta tesis estaría hablando del sensorauta en interacción plena y consciente con la naturaleza. Para Grinberg el ser humano es sencillamente una manifestación de la naturaleza y tal orden se manifiesta en el hecho mismo de percibir y tener sensaciones, es decir, la conexión con el orden cósmico justamente es la experiencia. Participar del orden cósmico es fundamental para sentir la vida y la conciencia en cada uno de nosotros. Estas últimas, vida y conciencia, son naturaleza misma expresada o manifestada a través del ser humano (Id. p. 269).

El ser humano es una totalidad compleja que a su vez forma parte de totalidades más grandes que forman el universo. Como totalidad consciente, el ser humano se pone en contacto con distribuciones energéticas con las que, a cierto nivel forma un todo aún más global (Id. p. 271).

Hay que reconocer que la combinación de esta estimulación por medio de los cuatro elementos arquetípicos en un contexto artístico-intencional puede desatar una conciencia de unidad que lleva al reconocimiento (darse cuenta) de la relación estrecha humano-naturaleza.

En otras palabras, el humano es básicamente un ser sensible porque posee una receptividad que le permite captar todos los fenómenos que suceden en su entorno. Esta sensibilidad es la que le abre los ojos al mundo natural (Gurméndez. Id. p. 14).

No solo hablo del reconocimiento del sí mismo por medio de los sentidos, ahora estamos en un terreno reflexivo como lo vimos con Julia y Arturo en quienes siguió habiendo autoconocimiento, pero ampliado a lo macro, a la relación con el medio ambiente y en efecto, a una conciencia de cuidado del planeta. En algunos participantes ésta conciencia fue un recordatorio acerca de la importancia de poner atención a este tema y de realizar acciones como fue el caso de Arturo. Este es otro ejemplo al respecto:

“... Esa conciencia al final me gustó mucho, cuando nos dijeron: siente que eres tierra, que eres agua. Eso, algunas sociedades lo tenían muy claro pero esta no, al contrario, le da cada vez más en la torre al planeta y a todo. Esta idea de consumir-desechar, creo que esto te recuerda que eres parte de, nos puede ayudar a crear conciencia”.

El encuentro verdadero genera simpatía por el otro, cuando los encuentros son superficiales, frívolos, meramente externos crea antipatía e intereses privados, contrario a los encuentros íntimos, fecundos, unitivos que llevan a una identificación emotiva. La finalidad de los encuentros, es llegar a presentir lo que otros sienten, es decir, conocer por el sentir propio lo que el otro siente (Gurméndez. Id. p. 19). Esta es la relevancia de reconocer los sentimientos, lo anterior explica porque cuando estos son íntimos como lo descrito en esta investigación generan este contacto auténtico de tal manera que el otro, llámese planeta tierra y sus seres vivos se muestran con total identificación y podemos sentir lo que ellos sienten y por lo tanto la posibilidad de crear en cierta medida una cultura de respeto y cuidado.

Para comprender cómo al interactuar con el mundo externo puede haber comunicación genuina que facilita el autoconocimiento es necesario saber que el auto reconocimiento es la estrategia de la conciencia que utiliza sistemas de reflexión, desde procesos físicos simples hasta procesos de retroalimentación con los pensamientos propios en una forma de reflexión superior. Carvajal (1999, p. 58) en su libro ¿Qué es la bioenergética? Explica que lo observado retroalimenta al observador y en esta forma **lo observado se convierte en parte del observador**, así, el objeto que observamos, sea un pensamiento, un deseo o algo material funciona como un espejo que devuelve a quien lo observa una parte de su propia imagen. Todos necesitamos un retorno para reconocernos y ese retorno es generador de autoconciencia.



Cuando llevamos la atención a un objeto como ocurre en Sensorama podemos percibirlo y somos receptores de una información externa, esto es la *conciencia atenta* (que es sin duda una conciencia que todos los participantes de Sensorama experimentan). Cuando además de ser receptores, tenemos conciencia de nosotros mismos nace la *conciencia intencional* cuya principal característica es la *conciencia del sí*. La conciencia intencional sucede cuando el sensorauta se involucra con lo percibido, se genera un sentimiento empático y asume en vez de un papel pasivo un rol participativo (Idem).

La conciencia atenta es receptiva, la *conciencia intencional* es proyectiva, entendiendo que da lugar a un movimiento que desde el interior se proyecta al ambiente para transformarlo. Es la misma distancia que hay entre el aprendizaje y la **creatividad**, en el primero se recibe, en el segundo se da, y al entregarse se genera el vacío para recibir, son dos direcciones del sendero. Así pasamos de la atención a la *intención*, conciencia intencional, con capacidad de proyectarse al futuro. (Carvajal. Id. p. 39-40).

En el reflejo que genera el espejo sujeto-naturaleza es posible reconocer más detalles acerca de lo que uno es o lo que uno necesita. Los sensorautas que pasaron de una conciencia atenta a una conciencia intencional como Adrian y Julia no fueron espectadores pasivos, todo el tiempo están aportando algo de su ser a la obra, en el momento que dan (sus sensaciones, sentimientos, representaciones, reflexiones, imágenes etc.) generan el vacío para recibir (transformar, crear o ampliar su percepción, ideas o filosofía) y esto se vuelve un proceso, un ciclo que fluye durante la vivencia de Cuatro Elementos (y en realidad de cualquier obra participativa).

“Yo creo que te ayuda a saber bien quién eres, porque de la manera en que experimentas el mundo y las sensaciones te dice mucho de ti, te dice mucho de las cosas porque las conoces y las descubres, pero te dicen más de ti que nada, porque la experiencia es propia y es única, por eso yo creo que sirven este tipo de experiencias porque te ayudan a conocerte a ti mismo”.

## 5.3. Beneficios psico-existenciales del PAC. La creatividad y el ser auténtico.

### 5.3.1. El descubrimiento de Necesidades Auténticas

*Quando nos sentimos los únicos herederos del universo, cuando "por nuestras venas el mar discurre... y nuestras joyas son las estrellas, cuando todo lo que percibimos es infinito y santo, ¿Qué razones podemos tener para la codicia o la ambición, para buscar el poder o formas de placer más funestas?"*  
Aldoux Huxley (2009).  
Las puertas de la percepción.

Gracias a toda la exploración perceptual con lo externo y con lo interno exploradores como Arturo y Julia vivenciaron el reconocimiento de lo que ellos realmente necesitaban y fue posible gracias a encontrar la *esencia* de sí mismos, lo cual dio una razón o sentido de vida trascendiendo cualquier razón intelectual o material. Arturo y Julia ubicaron ese reconocimiento en sus respectivas historias de vida.

En este sentido el Maestro Nicandro Avalos<sup>7</sup>, director del Centro Vivencial de Psicoterapias A.C. especialista en Terapia Gestalt afirmó lo siguiente:

“El trabajo de Sensorama es un proceso que quita obstáculos y pesas al darse cuenta sensorial, puede fungir como detonador de figuras desde un punto de vista gestáltico. Propicia además la autoconciencia aquí y ahora, contrario a jamás preguntarnos ¿Cómo me siento? ¿De qué me doy cuenta?”

Desde pequeños estamos abiertos a los posibles sentires que nos causan los encuentros con otras personas o seres. Para descubrir lo que realmente somos y lo que sentimos es necesario enriquecer el diálogo con los otros, enriquecer los encuentros (Gurméndez, 1994, p. 11). Los encuentros nacen de las sensaciones, estimular los sentidos es enriquecer el dialogo con el entorno.

Carvajal (Id. p. 56) dice que el auto-reconocimiento es una función que se dirige a reconocer la propia esencia y ayuda a incorporar informaciones compatibles con esa esencia que le dan a la vida la dinámica del crecimiento. Afirma que crecer es reconocer que también somos parte del universo, por ello para crecer es necesario reconocerse. Las descripciones que siguen a continuación reflejan un proceso de contacto con esa esencia que a su vez implicó diversos procesos gestálticos.

---

<sup>7</sup> Comentario del maestro Nicandro Avalos, director del Centro Vivencial de Psicoterapias durante el taller de Terapia Gestalt que impartió dentro de las instalaciones de Sensorama el día 29 de octubre de 2008.

En general la enseñanza apunta a la atención que cada uno debe ponerse a sí mismo, a su propia filosofía y a la claridad que esto puede generar en el presente:

“Fue darme cuenta que no debo de perderme nunca esté donde esté, siempre debo de tener espacios para mí, para encontrarme e ir a los lugares que me gustan ir y no dejarlo de hacer”.

“Pues la capacidad de reconocer las cosas que me gustan, hacerlas y tratar de experimentar más”.

Estas declaraciones implican el reconocimiento *de Necesidades auténticas*, este término descrito por la Terapia Gestalt significa que una persona en conciencia de su totalidad ha escuchado a su ser interno (incluyendo al cuerpo) y a sus necesidades reales.

Cuando hablo del reconocimiento de necesidades auténticas estoy hablando de descubrirse sin apego a los marcos de la sociedad, a las reglas que hemos aprendido desde muy pequeños y que adoptamos sin comprender, sin asimilar y durante el desarrollo reforzamos para buscar aceptación en el núcleo familiar, con los amigos o en el trabajo (Ruiz, 1999, Cap. I). Existen parámetros que pueden ayudar al desarrollo sano del niño si este vive en un ambiente propositivo, pero desgraciadamente muchas veces cuando estas reglas van en contra de las verdaderas necesidades limitan el ejercicio libre del ser porque se aceptan sin ser nunca cuestionadas, la TG llama a esto *Introyectos* (Salama, 2001, p. 150; Polster, 2005, p.80-86), los introyectos son precisamente esas reglas no asimiladas que se convierten en el guión a seguir de la vida. Por ejemplo, Julia reconoció incluso necesidades enajenadas que ella misma nombró como cosas banales las cuales se basan en introyectos, pero al descubrirse fluyendo, al percatarse de la belleza en la naturaleza vio su verdadera necesidad la cual trascendía lo material para solo concentrarse en los aspectos sutiles que le dieron un sentido de vida.

El siguiente ejemplo muestra la posibilidad de encontrar al ser auténtico en medio de introyectos:

“Mi experiencia fue encontrarme otra vez, ser yo para mí misma. Siempre vivimos en una sociedad, vivimos en un mundo en el que tienes que hacer muchas cosas **para** la gente y aquí fui yo, encontrarme a mí misma”.

En términos de esta tesis es igual a hablar del *despertar del sí mismo*, término que utilizo para referirme al darse cuenta de que lo descubierto es un mensaje interno de

cada persona, este mensaje interno necesita del contacto con la naturaleza y del planeta como totalidad para poder ver su reflejo y expresarse, es la consciencia total de que lo que ocurre está ocurriendo adentro y siempre ha estado ahí:

“Me encontré, simplemente, esto me hace recordar quién soy, porque estoy aquí, la esencia de por qué estás aquí. Tantas cosas que ¡fun!, lo que te da este viaje es: ¡esto eres tú! ¡Esto es lo que debe importarte!”.

“Cuando empezó la parte del agua me hizo reconocermé más, el estado en el que estoy, quien soy, lo que he hecho, porque a veces se me olvida por andar a la carrera”.

Estamos frente a la posibilidad de romper reglas, de cuestionar lo establecido tan solo echando un vistazo a lo que hay adentro, tan solo dejándonos deslumbrar por lo sutil como la naturaleza misma, el resultado es encontrar lo que uno verdaderamente es por un momento.

El humano en sus encuentros con otros, le hacen tomar conciencia de que existe por sí mismo, ya que puede tomar o rechazar lo que sale a su paso. Los encuentros descubren nuestra realidad afectiva (Gurméndez. Id. p. 16), el encuentro con la naturaleza expresó el afecto y amor hacia esta, así como el conocimiento de quien se es y cuál es la necesidad auténtica.

Los afectos se convierten en pasiones cuando los mueve una intención y Arturo es un buen ejemplo de esto. Los sentimientos son conocimiento preciso de las afecciones, emociones y pasiones vividas que al cristalizarse, se materializan íntimamente (Id. 15). Hago notar de nuevo el papel importante de hacer consciente los sentimientos para comprender los propios pensamientos y reflexiones.

### **5.3.2. Fortaleza del yo y claridad del sí mismo. El autoapoyo.**

El reconocimiento de necesidades auténticas parece estar relacionado con la percepción de serenidad y fortaleza del yo en el presente que al mismo tiempo implica tener una mayor *claridad del sí mismo*. Esta fue la respuesta que se manifestó ante preguntas como: ¿De qué te diste cuenta durante la experiencia? ¿Sientes que lo que experimentaste pueda ser útil o repercutir en otras esferas de tu vida? ¿Qué te llevas de ti con esta experiencia?

“...En los cambios que estoy viviendo... me sirvió para estar en paz, equilibrar mis duelos, cerrar círculos, me refiero a mi familia. No es nada más cerrar círculos sino saber que no representan ningún problema, que puedes seguir adelante, yo creo que me fue muy útil”.

“Simplemente al estar ahorita platicándote soy yo misma, entonces me doy cuenta de todo lo que te dije antes, todo lo que puedo hacer, me doy cuenta de lo que me ha servido, me hace estar más fuerte porque muchas cosas ya no me alteran. Sé que después de esto podrá haber broncas pero voy a recordar la esencia de esto, me doy cuenta que me siento más fuerte como persona por las sensaciones que pude tener”.

Cuando detectamos una necesidad y movilizamos energía para satisfacerla entramos a un ciclo de *Autorregulación organísmica*. Yontef (1997, p. 199) explica que este ciclo requiere que la persona sea capaz de percibir tanto la realidad externa y sus necesidades, como las necesidades internas, sentimientos y creencias, y luego saber holísticamente que se ajusta a ella en el ambiente.

Estos testimonios expresan la percepción de homeostasis, de equilibrio con los diferentes sistemas con los que interactuamos (físico, social o ambiental) en el presente (Sinay y Blasberg, 2003, p. 118). Aclaro que se trata sólo de una percepción pues al momento de la entrevista los participantes aun no actuaban ante una situación concreta, sin embargo, la percepción de tener las herramientas para enfrentarla está ahí y debe aprovecharse al máximo.

En efecto, muchos sensorautas manifestaron explícitamente que todo parte del sí mismo y una experiencia como la propuesta por Sensorama solo es un recordatorio de las posibilidades de autoconocimiento del ser. Es un empuje a esa sabiduría que está ahí esperando ser descubierta, de tal forma que una vez que esto se comprende lo podemos buscar por nuestros propios medios:

“...Esta es una experiencia increíble pero tú la puedes hacer desde tu propia casa, desde tus propios elementos, poniendo música de este tipo, yendo a un parque y entrar en contacto contigo mismo y con la naturaleza. Hace una gran diferencia, te hace ser consciente, tener una homeostasis”.

Que ocurra o no depende de cada persona como indica este testimonio.

“Sí, creo que esto (lo que sintió) está dentro de uno mismo, qué tanto te quieras involucrar en las cosas o qué tanto quieras dejar que de una u otra manera influyan en ti y entonces puedes inducirlo en ti mismo una y otra vez, las veces que quieras, claro que sí aprendo mucho de esto”.

Esto es una forma de autoapoyo, descubrir que es posible auto-inducir el contacto con el propio ser, encontrando cierto equilibrio. El autoapoyo es el proceso por el cual una persona encuentra sus propios recursos y soluciones a partir de la toma de conciencia de sus mecanismos de conducta y del desarrollo de sus potencialidades. (Sinay y Blasberg, Id. p. 127). El participante a descubierto una parte de su potencialidad para sentir, para conectarse con la vida, por eso me atrevo a hablar de un autoapoyo.

El siguiente párrafo tomado de la lectura de Meza (1997, p. 12) expresa la visión de la filosofía prehispánica que apoya la idea de que cada ser humano puede encontrarse a sí mismo y ser su propia guía por medio de la estimulación sensorial y del auto-contacto profundo y para caminar hacia un ajuste creativo:

Un ciego, a través de una sensibilidad acrecentada en la piel, en el olfato, en el gusto y en el oído puede percibir mucho mejor los sonidos, los cambios de temperatura, los olores y los distintos sabores a los habituales, y todo esto le sirve para **crear sus propias costumbres cotidianas y para conocer sus propios caminos a seguir... escucha a su cuerpo, este es su propia guía.**

De hecho, alrededor del concepto de Tezcatlipoca se creía (y se sabe actualmente) que es en los momentos de intuitividad dónde la mente puede lograr estados óptimos de superación. Desde esa óptica se tiene la capacidad de vencer el dolor y el sufrimiento y de disfrutar lo que la vida ofrece con espíritu sano y de poder convivir con los demás en armonía. Pero cuando algo se desajusta, es en el ser interno donde nacen los desacuerdos, las envidias, los rencores y la ambición por poseer más que otros. De esta forma se origina la enfermedad y los desajustes del cuerpo (Id. p. 9).

### **5.3.3. Camino hacia el Ajuste Creativo**

La búsqueda de algo más auténtico, la fortaleza del yo y el autoapoyo, todo forma parte de la relajación integral que desemboca en una gran paz que es capaz de proyectarse al entorno. La forma en que vemos las cosas es un producto de la forma en que nos vemos a nosotros mismos. De la misma manera, aceptar o rechazar el mundo o una parte del él, no es más que una expresión de la autoaceptación o rechazo de una parte del sí mismo (Carvajal, 1999, p. 59).

El sensorauta se percibió psico-corporalmente en paz, por lo que sus problemas cotidianos los visualizó de la misma manera, reflejándolos en su espejo. Cada reflexión acerca del mundo cotidiano se vuelve el reflejo de lo que el experimentador está sintiendo, aquí otros ejemplos al respecto:

“Creo que estas experiencias son muy importantes, nos evitaríamos tantas cosas en este planeta como el estrés en esta ciudad...”

“Simplemente por el hecho de cómo vivimos aquí en la ciudad de México, todo el tiempo es: rápido rápido rápido. El hecho de que puedas vivir estas cosas es muy importante”

Ser uno mismo es derribar los límites del ego y descubrir el equilibrio y la salud que guardados en el interior. Cuando los sensorautas descubrieron la grandeza de la vida en la naturaleza y en ellos mismos, dejaron a un lado cualquier máscara sintiéndose fuertes y claros. El ego no es necesario cuando todo se contempla en plenitud y esto es posible tan solo guiándonos (en este caso) por los sentidos.

Es posible que ese estado de paz motive a los entrevistados a querer compartir sus experiencias y contagiar a más gente con su bienestar o simplemente darle continuidad a la vivencia. En esos casos la conciencia intencional de la que habla Carvajal se hace presente, sensorautas como Arturo y Julia manifestaron esa intención al exteriorizar sus reflexiones desde un plano corporal hasta de convivencia social así como un deseo o necesidad de dar seguimiento a lo experimentado, en esta medida, la conciencia intencional es conciencia que se expresa con posibilidad de proyectarse al futuro. Esta idea es parte fundamental del Proceso de Autoconocimiento Creativo que esta tesis pregona, aunque en realidad es un proceso creativo desde el momento en que los sensorautas imaginan y crean historias.

“Me hizo entrar en un momento de reflexión que no creo que acabe aquí, soy una persona reflexiva y a veces hace falta retomarlo. Fue estar en los elementos y esto me permitió apreciarlos para trabajar un tiempo en ello”.

“Tengo ganas de irme al campo, salir y sentir la lluvia, el viento, acampar, estar en la naturaleza”.

“Tengo ganas de ir a nadar... tengo ganas de ir a mi casa y cenar algo rico, dormir temprano, tengo ganas de disfrutar de esas sensaciones que me quedaron...”.

“Tengo ganas de caminar mucho en tierra mojada, descalza claro”.

“Me gustaría tener más experiencias del estilo, vendarme los ojos todo un día, haber como es cocinar, ir al baño, caminar, pero si definitivamente interesante.... Ahora quiero probar que es abrazar a otra persona con los ojos cerrados, volverlos a cerrar y preguntar a otra persona, lo primero que voy a hacer al salir de aquí es contarle a todas las personas que conozco y tratar de meterlas en el mismo rollo”.

¿Por qué esta necesidad de dar continuidad a su vivencia? Debo decir que el entusiasmo, la alegría y el gozo que acompañó a estos participantes durante la entrevista fue notoria. La alegría es la materialidad íntima del placer y se manifiesta en estallido gozoso del cuerpo. En español tenemos los términos gozo y alegría para expresar la satisfacción corporal. Gurméndez (Id. p. 100), dice que la verdadera alegría es serena, compuesta, ordenada, la manifestación visible del placer. La alegría como placer consumado es breve, entendida como mera emoción, pero existe una alegría que es un estado duradero. Esta alegría nace (como la investigación ha estado mostrando) de la contemplación de ser perfecto, sin fisuras, identidad con el exterior que se refleja en el interior del cuerpo, estremeciéndolo de gozo e invita a sucesivos proyectos. Si esta alegría se asomó en estos sensonautas, entonces solamente el trabajo (darle continuidad) como manifestación de la esencia activa del ser humano, mantendrá intacta la pureza de la alegría (Id. p. 101).

Cuando Arturo se manifestó seguro de seguir su ideología en una actitud de solo fluir, cuando hablo de compartir la experiencia, lo mismo Julia al expresar no querer seguir persiguiendo cosas banales y en general cuando los participantes se manifestaron a favor de seguir sus necesidades auténticas dando continuidad a su experiencia se está exteriorizando un deseo de cambio. Este solo deseo es una señal que camina hacia *un Ajuste Creativo*.

Para Abraham Maslow una parte esencial del acto creativo es perderse en el presente. Para Fritz Perls creador de la Terapia Gestáltica la creatividad es la capacidad de ver las posibilidades del aquí y ahora de una situación y seleccionar entre las posibles, la más satisfactoria (Sinay y Blasberg, Id. p. 139).

Joseph Zinker (1978), discípulo de Perls, habló del propio crecimiento como un proceso creativo en el que debemos abandonar o reestructurar ciertas formas de existencia, y en el ejercicio de la libertad inventar nuevas formas de experimentar. Y de hecho los



deseos de los participantes nacieron de la experiencia de haberse contactado de forma novedosa, de haber roto esquemas, de ser ellos mismos. Al respecto Zinker afirma:

“Para ser creativo hay que ser libre. Libertad es la consecuencia de dejarse ser.”

Y es en este sentido que hablo de creatividad, la posibilidad de ser uno mismo, despertar la intuición que permite abrir otras puertas para ser y estar en el mundo, de ser libre para decidir, de ser autónomo, siempre partiendo de la experiencia propia siendo esto último un requisito indispensable.

Observando y escuchando a cada entrevistado parece que la respuesta a lo que necesitaban llegaba sola a su ser, tal vez a eso se haya referido Maslow cuando dijo que parte del acto creativo es “perderse en el presente”.

Joseph Zinker (Idem) junto a Sonia y Edwin Newis, estudiaron los factores que bloquean la creatividad de una persona. Al analizar cuidadosamente estos factores junto con la información obtenida y las características del escenario sensorial donde partió el proceso que he descrito, descubrí que este escenario justamente va en contra de los bloqueos que Zinker describió. En el cuadro número 1 presento estas reflexiones.

CUADRO 1. FACTORES QUE BLOQUEAN LA CREATIVIDAD SEGÚN ZINKER Y COLABORADORES (1978); Y CÓMO EL PAC FUNCIONA COMO CONTRAPARTE.

1. Rechazo al riesgo: Vendarse los ojos representa de entrada un riesgo que el sensorauta acepta como un juego y se adapta poco a poco.
2. Rechazo al juego: La obra por naturaleza se desarrolla en un contexto lúdico aunque no se diga explícitamente.
3. Miopía ante los recursos: El proceso de Sensorama permite ver los recursos del participante, el espejo creado es como un terapeuta.
4. Exceso de seguridad: El ego queda rebasado, todo se experimenta en su justo lugar y equilibrio.
5. Evitar la frustración: Al no haber nadie, más que uno mismo para juzgar los actos, no hay mucho espacio para evitar la frustración.
6. Vida pobre en fantasía: Experimentar tantos estímulos con ojos cerrados activa automáticamente la imaginación o por lo menos el registro atento de sensaciones.
7. Excesiva necesidad de orden: El proceso implica el desorden de percepciones, no se sabe que va a pasar, no hay referencias, no hay nombres. Hay una desestructuración interna y externa.
8. Renuencia a ejercer influencia: La claridad que el proceso da al ser, lleva a cierta autonomía, a la libertad o posibilidad de decidir.
9. Resistencia a dejarse ir: El proceso facilita el “soltar”, precisamente porque en ningún momento se habla de un trabajo terapéutico, no hay predisposiciones de ningún tipo.
10. Vida emocional empobrecida: La memoria mental y corporal salen a la luz con sus respectivas emociones.
11. Desintegración del Ying – Yang (yo conmigo - yo con él mundo): El experimentador se percibe como una totalidad con el mundo externo.
12. Adormecimiento de las sensaciones: El objetivo clave de Sensorama es regresar a las sensaciones.
13. Sujeción a las costumbres: Se rompen esquemas de percepción pero también de comportamiento pues el contexto exige explorar otras formas de contacto tanto con el mundo interno como con el entorno.
14. Miedo a lo desconocido: Cerrar los ojos es entrar directamente a lo desconocido.

Simplemente y sencillamente la vivencia genera momentáneamente una desestructuración del esquema perceptual cotidiano que abre la puerta a otras formas de contacto, en donde inevitablemente la mente del sensorauta responde usando

recursos novedosos para dar un sentido o significado a lo experimentado. Para completar esta idea veamos que es el fluir de la creatividad.

#### **5.3.4. El fluir de la creatividad**

Mihaly Csikszentmihalyi<sup>8</sup> (1996, p. 23) dice que la creatividad solo existe cuando hay suficiente atención y que esta no se produce dentro de la cabeza de las personas, sino en la interacción entre los pensamientos de una persona y un contexto sociocultural (dos elementos que se promueven ampliamente en la obra Cuatro Elementos-Cantos Indígenas). Muchos pensadores en diferentes culturas han creído que el entorno físico afecta profundamente a nuestros pensamientos y sentimientos. Los sabios chinos escogían escribir su poesía en delicados pabellones aislados. Los brahmanes hindúes se retiraban a la jungla para describir la realidad escondida tras ilusorias apariencias. En muchos países europeos los monjes cristianos seleccionaron con acierto los pasajes naturales más hermosos (Id. p. 165)

En su libro *Creatividad: el fluir y la psicología del descubrimiento* (1996), Csikszentmihalyi entrevistó a más de 90 personas creativas en el mundo que han revolucionado sus áreas de trabajo con el propósito de descubrir de qué modo ha influido la creatividad en la fuerza que da impulsos a sus vidas. El fluir de la creatividad descrito por Csikszentmihalyi se caracteriza por ser una experiencia óptima, en dónde las cosas marchan bien, un estado de conciencia casi automático, sin esfuerzo alguno pero de mucha concentración (Id. p. 139). El punto de encuentro con los resultados de esta tesis es que se tratan de estados parecidos del fluir del ser. Este investigador hace referencia a nueve elementos principales para describir que siente un ser creativo al desarrollar su actividad y esta experiencia es placentera. La creatividad se entiende como un proceso de descubrimiento que supone crear algo nuevo (Id. p. 142), normalmente el fin es un producto, sin embargo, en los sensonautas, el fin es la experiencia misma, se trata de descubrir y crear una nueva actitud de ser y estar en el mundo. En el siguiente cuadro describo los nueve elementos tal y como Csikszentmihalyi lo hizo agregando la relación con los resultados de la presente investigación:

---

<sup>8</sup> Psicólogo Húngaro. Profesor de psicología y educación, catedrático y ex director del departamento de psicología de la Universidad de Chicago. Destacado por sus trabajos acerca de felicidad, la creatividad, el bienestar subjetivo y el fluir.

CUADRO 2. ELEMENTOS DEL FLUIR DE LA CREATIVIDAD SEGÚN CSIKSZENTMIHALYI (1996) Y SU RELACIÓN CON LOS RESULTADOS DE ESTA INVESTIGACIÓN

<b>Elementos descritos por seres creativos al desarrollar su actividad.</b>	<b>Relación con elementos descritos por los sensorautas al terminar la experiencia</b>
<p>1. <i>Hay metas claras en cada paso del camino.</i> En el momento del fluir sabemos lo que hay que hacer. A diferencia de la vida cotidiana en dónde a menudo las exigencias son contradictorias y nuestros objetivos inseguros.</p>	<p>Al finalizar la obra los sensorautas perciben mayor claridad en el presente, más que saber qué hacer, hacen lo que necesitan hacer: <i>ser ellos mismos.</i></p>
<p>2. <i>Hay una respuesta inmediata a las propias acciones.</i> En una experiencia del fluir sabemos bien lo que estamos haciendo.</p>	<p>El sensorauta termina con una conciencia clara de cada una de sus acciones por que hay una conciencia atenta e intencional.</p>
<p>3. <i>Existe equilibrio entre dificultades y destrezas.</i> En el fluir sentimos que nuestras capacidades corresponden adecuadamente con las posibilidades de acción. En la vida cotidiana solemos creer que las dificultades son demasiado grandes. O nos parece que nuestro potencial es mayor que las oportunidades para expresarlo.</p>	<p>El sensorauta se queda con una sensación de fortaleza y seguridad de su yo ante su entorno. El reflejo en el espejo le devuelve una imagen justa de esas dimensiones.</p>
<p>4. <i>Actividad y conciencia están mezcladas.</i> En el fluir la conciencia está totalmente unificada y concentrada en la actividad, esto es preciso para conseguir la perfecta adecuación entre dificultades y destrezas y resulta posible gracias a la claridad de las metas.</p>	<p>La vivencia sensorial es la que lleva a la claridad de metas. La vivencia es de arraigo, un darse cuenta continuo aquí y ahora que alcanza un alto grado de concentración con el adentro y el afuera, provocando el deseo momentáneo de continuar experimentando (actividad).</p>
<p>5. <i>Las distracciones quedan excluidas de la conciencia.</i> El fluir es el resultado de una intensa concentración sobre el presente que nos alivia de los temores habituales que causan depresión y ansiedad en la vida cotidiana.</p>	<p>El sensorauta se concentra tanto en el presente inmediato que los problemas y distracciones pierden intensidad.</p>

<p>6. <i>No hay miedo al fracaso.</i> En el fluir estamos demasiado absortos para preocuparnos por el fracaso. Hay una sensación de total control.</p>	<p>Como describí en el punto anterior, el sensorauta alcanza el alivio de temores con una sensación de paz total que no da cabida a pensar en aspectos negativos.</p>
<p>7. <i>La autoconciencia desaparece.</i> En el fluir estamos tan absortos en la actividad como para preocuparse en proteger el ego. Sin embargo al terminar el episodio del fluir generalmente se sale de él con un mejor concepto del sí mismo por haber tenido éxito ante la tarea. Incluso tal vez creemos que hemos salido de los límites del ego y nos hemos convertido temporalmente en parte de una realidad más grande. Paradójicamente el yo se dilata cuando se olvida de sí mismo.</p>	<p>Desde esta tesis se refiere a la desaparición del ego que ya expuse en el fluir del sí mismo. Muchos sensorautas experimentan esa conexión con algo más grande que es la naturaleza.</p>
<p>8. <i>El sentido del tiempo queda distorsionado.</i> Generalmente, en el fluir olvidamos el tiempo y las horas pueden pasar en lo que parece pocos minutos o al revés.</p>	<p>Esta percepción no aparece explícitamente en las entrevistas, sin embargo, está presente en mis observaciones y experiencia. Generalmente el participante se encuentra tan concentrado en la vivencia que desatiende este factor (al grado de olvidar un compromiso) o bien, lo percibe breve y con deseos de que dure más.</p>
<p>9. <i>La actividad se convierte en autotélica.</i> Autotélica es una palabra griega que denota algo que es un fin en sí mismo; no hay razón para hacerlas salvo sentir la experiencia que proporciona.</p>	<p>Cuando un sensorauta se ha conectado con su ser, eso le es suficiente y la experiencia no necesita más justificación. La experiencia es placentera y en algunos casos trascendente.</p>

Considerando los puntos de Csikszentmihalyi como parámetros para esta parte de la investigación, considero que en gran parte, los estados de fluir que describieron sus entrevistados son aquellos con los que termina un sensorauta meditativo como Adrian o Julia. De acuerdo con la investigación este estado facilitaría la expresión, es un estado propicio para comenzar un buen trabajo personal, intelectual, terapéutico o bien artístico y libre. Es en este estado, en donde los canales perceptivos están abiertos y la mente susceptible a captar la belleza, en donde es posible crear y dejar fluir ideas.

“Ando muy tranquilo, creo que cuando empiezas a estar así, es cuando empiezan a llegar buenas ideas, empiezo a pensar con más claridad acerca de todo ¿me entiendes? Creo que es el comienzo de un proceso y tal vez al ratito se me ocurra algo bueno. Sí, creo que por aquí se empieza, por este lado de entrar en contacto con los sentidos, tranquilizarte, tener más claros tus pensamientos, tener más claridad mental...”

La claridad mental y la paz integral es el lienzo donde la creatividad encuentra un nido. En este sentido Allan Hobson en su *La farmacia de los sueños*. (2003) afirma que es posible maximizar los aspectos auto-creativos característicos de los sueños sin perder la conciencia de vigilia que permite informar y analizar de manera crítica el producto creativo mediante el aislamiento del cerebro-mente, colocándolo en modo automático y abriéndolo a la emoción y cognición espontánea haciendo que la conciencia de vigilia pueda alterarse (p. 26).

Al igual que en el Ajuste Creativo, Csikszentmihalyi sostiene que existe un vínculo entre el *fluir* y la felicidad, parece ser que en el momento mismo de *fluir* no hay una emoción predominante pues la persona está totalmente atenta al instante. La felicidad viene cuando termina el trabajo y el participante sabe que éste le ha conducido a un nuevo reto. En el contexto de Cuatro Elementos el *fluir* es el momento cumbre de la experiencia donde la persona sólo es y todo viene solo, las respuestas están ahí y consisten en soltar, el producto es uno mismo ante la posibilidad de crecimiento personal o cultural:

“Yo soy fotógrafa entonces me encanta viajar, la fotografía es para mí como mis memorias, lo que traigo para la gente, para compartir, lo que traigo adentro, entonces en este momento quisiera salir y tomar más fotos, más pasional obvio pues acabo de salir de este viaje tan rico que te hace decir ¡vas! ¿qué quiero? Te despierta claro, te despierta varias cosas ¡más fotos!, ¡más viajes!”.

Para Gurméndez (Id. p, 102), solo un trabajo en el que podamos expresarnos libremente y sea un placer en sí mismo, puede garantizar la permanencia de la alegría. El placer que se obtiene del trabajo bien hecho, es conciencia de la alegría que determina la forma de ser, por eso trabajar sobre necesidades auténticas es un aspecto muy importante que vale la pena resaltar como camino para seguir teniendo encuentros saludables.

## 5.4. Autoconocimiento y ampliación de la conciencia

*Tienes que llegar a un punto que está más allá de tu mente: una profunda serenidad, una frescura y una calma que es tu verdadera naturaleza... tu naturaleza búdica. Eso es lo que eres, esa es la materia de la que estás hecho, esa es la materia de lo que está hecho todo el universo.*

Osho (Idem)

La evidencia de relajación psico-corporal, el sentimiento de unidad con el planeta tierra, los procesos de reflexión y contacto con el ser auténtico, la pérdida del ego y del tiempo entre otros, sugieren que un sensonauta meditativo alcanza un estado de conciencia diferente al cotidiano, de hecho la simple razón de privar parcialmente la vista altera la percepción global al agudizarse el resto de los sentidos como compensación del organismo.

### 5.4.1. El estado no ordinario de conciencia como ampliación de la conciencia

En la psicología y en la psiquiatría actual, es difícil encontrar investigaciones de estados no ordinarios de conciencia que no tengan que ver con daños orgánicos cerebrales como por ejemplo aquellos producidos por drogas descritos en manuales como el DSM-IV o estudios sobre estados del sueño. De hecho al menos hasta el 2003 ni psicólogos ni fisiólogos ni filósofos habían sometido a un análisis detallado el vasto mundo de los subestados de vigilia (Hobson, 2003, p. 26). Sin embargo, estos estados existen y han sido reconocidos e incluso inducidos por muchas culturas de todos los tiempos.

Dentro de los pocos trabajos registrados al respecto se encuentra las investigaciones de Stanislav Grof, psiquiatra ruso que decidió adentrarse a fondo en la investigación de estados no ordinarios de conciencia que llevan a un potencial sanador y transformador y que nada tienen que ver con los descritos en la psicología o psiquiatría tradicional. A estos estados él mismo los denominó "*Estados Holotrópicos*" (Grof, 1992, citado en Grof, 2002). Esta palabra compuesta significa literalmente *orientado hacia la totalidad* (de la palabra griega *holos* = totalidad y *trepein* = moverse hacia o en dirección de algo). El término sugiere que en nuestro estado de conciencia cotidiano solo nos identificamos o nos damos cuenta de una pequeña fracción de la totalidad que somos.

Entrar a un estado holotrópico conecta con esa totalidad al permitir ver otras dimensiones del ser ya que podemos llegar a trascender los estrechos límites del cuerpo y del ego y reivindicar nuestra identidad plena.

Me parece que es posible traducir lo registrado en los sensorautas como un “entrar” a un estado holotrópico pues ellos descubrieron una dimensión más amplia y profunda de percepción que en la vida cotidiana no alcanzan a darse cuenta. Según Grof los estados holotrópicos pueden producirse espontáneamente, pueden tener una duración determinada, no presentar causa aparente e incluso en contra de la voluntad de la persona (Id. p. 38-39). Esta investigación propone que estimular los sentidos bajo un contexto trabajado e intencionado es una vía eficaz y segura de alterar la conciencia, trascender el ego y conectarnos con la totalidad de manera sutil.

Las descripciones de Grof refuerzan la idea de que vivimos en parte adormecidos y nos perdemos de muchos detalles del mundo que los sensorautas han mencionado en sus testimonios sobre el despertar de sus sentidos y la enseñanza de estos:

“Me doy cuenta de lo rico, de lo exquisito, de lo inmenso que es todo, empezando por lo más pequeño. Ya no das las cosas por hecho. Por ahora sientes más, te das más cuenta de todo lo que está alrededor, no eres tú solamente enfocado en ti”.

Grof (Idem) describe que los estados holotrópicos permiten contactar con experiencias que nos comunican con aspectos diversos del reino animal o vegetal, escenas de la naturaleza en general o el cosmos y con el bagaje arquetípico que acompaña a los seres humanos, siendo esta comunicación de hecho, la llave de acceso a la comprensión de la vida ritual y espiritual que la humanidad ha trabajado desde hace miles de años. No es extraño que aun viviendo en una ciudad con una forma de vida occidental las personas tengan la posibilidad de contactar con su ser espiritual y autentico que no involucra ningún tipo de religión.

Lo anterior explicaría cómo un número considerable de sensorautas además de describir una gran identificación con la naturaleza describió sentirse en un ritual, es decir, sabemos por el guión de Cuatro Elementos que en efecto se crea una atmosfera de ritual, pero más allá de esa atmosfera lo importante es que el participante se experimente dentro de ella y se involucre activamente, lo cual podría ser signo de contacto con su ser espiritual y arquetípico.



Debo aclarar los términos bajo los cuales finalmente defino un estado no ordinario de conciencia de acuerdo a esta investigación. Este estado no implica la desconexión con la realidad o buscar otra realidad, implica la depuración de los sentidos y una atención total a nosotros mismos, significa estar en el presente, en el aquí y ahora lo que facilita saber quiénes somos. Es un estado no ordinario porque no es un estado que las personas suelen habitar, no es fácil encontrarlo ni mantenerlo.

Aunque la subjetividad individual este siempre presente en este tema, es precisamente la labor de la investigación cualitativa registrar y conceptualizar esa subjetividad, sobre todo cuando su existencia (como lo dije en la introducción) ha sido reportado por diferentes culturas en diferentes épocas de la historia de la humanidad.

#### **5.4.2. El PAC como experiencia cumbre**

Abraham Maslow (1964) al estudiar a cientos de personas que habían tenido experiencias místicas de unidad acuñó el término *Experiencias Cumbre*. En su libro *El Hombre Autorrealizado* (1968, p. 109-145) explicó que sus conclusiones fueron obtenidas al indagar en entrevistas personales y por correspondencia sobre la experiencia o experiencias más maravillosas, momentos de felicidad, de raptos por el amor, por la belleza, por la apreciación estética o por algún momento de intensa creatividad y la diferencia entre estar en un estado así y el normal.

Maslow afirmó que una persona que había vivido una experiencia cumbre podía alcanzar un mejor funcionamiento en el mundo y una autorrealización del individuo mucho más satisfactoria adquiriendo la capacidad de expresar su potencial creativo de forma más completa. Grof (2002, p. 213-215) incluyó a las experiencias cumbre como uno de los diferentes tipos de *emergencias espirituales* (crisis chamánicas, experiencias de vidas pasadas, despertar de la energía Kundalini, entre otras) y que implican estar en un estado de conciencia alterado o estado holotrópico.

Una experiencia cumbre produce la sensación de haber superado la habitual fragmentación entre la mente y el cuerpo con lo que se alcanza un estado de unidad y plenitud. Se trasciende la normal distinción entre sujeto y objeto y se experimenta una unión con la humanidad, la naturaleza, el cosmos. Esto va asociado a una intensa sensación de felicidad, beatitud, serenidad y paz interior. En este estado lo infinito y lo eterno se convierten en realidades vivenciales.

Todas estas características fueron descritas en la presente tesis. Tal y como a Maslow le sucedió en su estudio, ninguno de mis entrevistados describió el síndrome completo o por lo menos ninguno narro todos los puntos explícitamente. Sin embargo, de los 15 entrevistados solo uno (Marcos) no alcanzó una meditación perceptual profunda y otro caso desembocó en una terapia individual debido a la fuerte movilización de emociones que la experiencia le desato.

La experiencia cumbre al tener un fuerte potencial positivo para las personas y ser transitoria es la crisis espiritual menos problemática pues no existe razón alguna para que tenga consecuencias adversas (Grof, Idem).

Debo aclarar que Maslow hizo 80 entrevistas y 190 correspondencias en donde la instrucción fue recordar un momento maravilloso, único. La diferencia fundamental con mi estudio (además del numero de entrevistados) radica en que en este último la vivencia está fresca, la entrevista fue directa e inmediata a ésta y la experiencia nació de un contexto conocido, controlado e intencionado.

Para que el lector comprenda el impacto existencial que el Proceso de Autoconocimiento Creativo (PAC) puede dejar en una persona presento los testimonios de tres de los participantes de éste estudio, quienes visitaban Sensorama por segunda ocasión (sin contar el caso de Arturo) y hablaron sobre la influencia que la experiencia ha dejado en su percepción de sentido de vida. Cabe anotar que Maslow decía que quien ha vivido una experiencia cumbre la recuerda como algo muy importante y deseable e intenta repetirlo y compartir.

Este primer caso corresponde a Pedro, joven de 22 años, psicólogo que en ese momento trabajaba asistiendo personas ciegas, después de su primer visita decide llevar a un grupo de estas personas:

“Cuando vine la primera vez dije -esto es para ellos-, creo que con esta experiencia ellos pueden estimular sus sentidos para darse placer, descubrir que hay un mundo enorme que se puede percibir de otras formas y no solo con los ojos, ellos tienen otras capacidades impresionantes”.

Poco tiempo después de esta entrevista Pedro decide formar parte del equipo de Sensorama como sensoguía para seguir compartiendo estas experiencias.

El siguiente testimonio corresponde a Diana, joven de 23 años, fotógrafa:

“A lo mejor el hecho de que sea ahora como soy se debe al primer Sensorama que vine: *Paz a la Paz*<sup>9</sup>, desde ahí se me empezaron a abrir también percepciones o a darme cuenta de otras cosas, poco a poco el camino te va llevando a conocer muchas formas más...”

...Y ahorita traje a otra chava y trate de invitar a otro chavo porque esto es un regalo, es el cumpleaños de la chava que vino y yo pensé -no le quiero dar algo material, quiero darle algo que se quede adentro-, porque para mí esto es un regalo, no sé cómo explicar, se te queda profundamente”.

Finalmente presento a Sandra, joven de 23 años estudiante de diseño de modas:

“Vine cuando estaba *La puerta de los colores*<sup>10</sup>... pero ya tiene como 5 años y me encanto, entonces quise volver a venir... La idea principal fue traer a mi novio para que conociera y viviera todo esto porque en 15 días se va a ir de viaje por un año, entonces era el hecho de que viviéramos esto juntos, yo le había platicado mucho de esto”.

Hay que hacer notar dos cosas, por un lado de nuevo el deseo evidente de compartir la experiencia como algo íntimo, interno y profundo, ya sea viéndola desde un ángulo profesional o hasta en un plano amoroso que en cualquier caso de manera intrínseca abarca la expresión de lo auténtico del ser humano como algo esencialmente positivo. Por otro lado, el hecho de encontrar un sentido de vida que trasciende el tiempo a partir del auto-reconocimiento. Como una semilla que germina y comienza poco a poco a desarrollarse, estos sensorautas encontraron tierra fértil o integraron a su proceso personal la experiencia que les dejó Sensorama.

Los encuentros con el entorno crean estados de ánimo placenteros o tristes, que se amalgaman para configurar los variados acontecimientos de la vida cotidiana y son el modo originario de los sentimientos (Gurméndez. Id. p 15). El encuentro con el propio cuerpo y con las sensaciones suscitadas en estos participantes dio apertura al placer, al gozo y se tradujo en una alegría tal que su recuerdo y cierta permanencia los hizo buscar de nuevo esa apertura. El estado de ánimo no es una actitud pasiva pues al inquietarnos desencadena reacciones. Precisamente al abrirnos al placer o cerrarnos al dolor estamos constituyendo nuestros sentimientos (Idem). Es por esta razón que estos testimonios dan cuenta de que al actuar ante la vivencia, movilizar energía y aventurarse de nuevo a las sensaciones son señal de sentimientos creándose y

---

<sup>9</sup> Obra sensorial que se mantuvo en cartelera entre los años 2002 y 2005. Consistía en un recorrido (con googles) por los puntos energéticos del cuerpo por medio de texturas, sabores, aromas, música, luces de colores y masaje.

<sup>10</sup> Obra sensorial que se mantuvo en cartelera entre los años 1999-2001. Consistía en cuartos de exploración (con ojos totalmente tapados), en dónde cada cuarto guardaba relación con un color especial, estimulando con sabores, aromas, texturas y música.

desarrollándose, estos sentimientos son de alegría, de paz, de serenidad, de descubrimiento e incluso de curiosidad y esperanza. Agnes (1985, p. 120) llama *disposiciones sentimentales* a los sentimientos que pueden originar los acontecimientos sentimentales más heterogéneos, van acompañados por un comportamiento específico. Las disposiciones sentimentales llevan a crear situaciones emocionales acordes al sentimiento que los crea (como el que está enamorado y piensa constantemente en su amor y crea situaciones que lo tengan cerca de ese amor). Esta auto-ignición es el rasgo característico de las disposiciones sentimentales. Algo muy parecido a esto ocurrió en estos sensorautas que los llevo a la acción de seguir sintiendo y explorando para revivir la paz, alegría, reflexión de su primera vez.

#### 5.4.3. El papel fundamental del Sensoguía

Finalmente expondré un elemento básico que forma parte del quehacer diario de Sensorama y que hace posible todo el proceso ya descrito, este elemento clave es la aportación de los sensoguías, el cual tiene un valor inigualable, pues es la parte humana que conlleva la intención que se percibe durante la obra, los siguientes ejemplos hacen alusión a este aspecto humano.

“También me gustó el abrazo, en verdad fue la conciencia total del abrazo, realmente me di cuenta de éste, fue un abrazo de cariño, de cobijo, de protección, así lo sentí yo”.

“En general en todo el recorrido, el momento que más me impacto fue la parte del abrazo... fue muy claro el mensaje, insisto, un lenguaje corporal que no involucra y se siente, de verdad se siente...y eso fue lo que más me impacto de todo”.

El profesionalismo y la conexión del sensoguía para realizar un trabajo como este, está plasmado en estos testimonios. La dinámica de trabajo que Sensorama exige, lleva al público a un plano participativo que además reconoce la peculiaridad de cada persona. El trabajo íntimo entre sensoguía y sensorauta promueve una comunicación inefable (en el caso de vivencias como Cuatro Elementos) pero efectiva que tiene que ver más con la intuición y la intención que con cualquier plano racional.

Para Sensorama cada fase de la experiencia no es propiamente un eslabón, es parte de un proceso en sí, pero no para llegar a un fin único porque **cada momento es un fin en sí mismo**. Cada tacto dado, cada sabor, cada movimiento es valorado y existe por sí mismo. Eso es el aquí y el ahora.

El significado se oculta en las técnicas mismas, en esta tesis no es una exageración decir que el medio es el mensaje, como bien lo dijo Huxley (2009, p. 34) "...La razón de la experiencia importa menos que la experiencia misma". Se trata de un ciclo vital en donde la comunicación entre Sensoguía (intención) y el participante en proceso constante se vuelve uno y crean un todo en cada detalle.

El siguiente comentario de Jacobo Grimberg engloba muy bien lo que trato de explicar: "Ser uno mismo es hacer que cada acto, cada gesto palabra y movimiento lo signifique todo. Pero la última transformación es cuando aún lo que estimula, cada detalle, textura, palabra, color es capaz de desencadenar el significado total. Y esto explica lo que quiero decir con significado total" (Grimberg, 1978, p. 256).

El proceso incluye la movilización de una inteligencia interna que guía el proceso de sanación y transformación. La experiencia cumbre transmite sabiduría, el conocimiento del entorno, del sí mismo (Grof. Id. p. 43). Se trata del desarrollo de una gran intuición vivencial y filosófica. Aunque la experiencia pueda ser inefable, puede cambiar profundamente el sistema de valores y nuestra estrategia existencial.

#### **5.4.4. Aspectos trascendentales y existenciales del PAC**

El PAC abarca desde el momento mismo de experimentar (en este caso la duración de la obra Cuatro Elementos) hasta las consecuencias inmediatas y en algunos casos consecuencias a largo plazo.

A continuación describiré los aspectos trascendentales y existenciales que el PAC guarda. Estos aspectos pueden tomarse también como pre-conclusiones pues están basados única y exclusivamente en el conjunto de testimonios y su interpretación teórica que a lo largo de esta investigación fui integrando y que en conjunto encuentran un antecedente directo en las características particulares del llamado *Conocimiento del Ser* que Abraham Maslow (1968) describió como parte de la experiencia cumbre:

1. La posibilidad de percibirse a sí mismo en relación con el exterior como una *unidad completa* en donde por unos momentos hay una atención total al cuerpo y las sensaciones. La atención al sí mismo invade el presente olvidando (aparentemente) por unos momentos los problemas.

2. La posibilidad de descubrirse a partir de los objetos, liberándose de relaciones, etiquetas etc. Implica descubrir los objetos fuera de toda funcionalidad o de manera selectiva. Se trata de una percepción más completa, más cercana a la apreciación estética en donde la contemplación es total y sin parámetros. No se interfiere con lo percibido, se permite que siga siendo ello mismo. Maslow (Id. p. 113) abordó la cualidad espiritual de este estado que no tiene relación alguna con creencias religiosas, sino que refleja una percepción directa de la naturaleza de la realidad. Se puede tener la sensación de ser simultáneamente todo y nada. Esto contrasta con la idea de la psicología de la percepción que dice que el mundo es percibido sólo desde el punto de vista de los intereses y necesidades del perceptor.
3. La posibilidad de ver en la naturaleza la totalidad del cosmos y al mismo tiempo como algo independiente al observar a la naturaleza y sus habitantes como existentes por sí mismos y no para fines exclusivamente humanos. Procurando con ello un trato más respetuoso hacia la misma (consecuencia de la conciencia intencional-creativa).
4. La posibilidad de trascender el ego gracias al espejo creado con la naturaleza, en dónde lo percibido es el punto central. Se descubre además a un yo más auténtico, esta percepción es tan aguda que el ego desaparece o no hay tiempo ni razón para protegerse.
5. La experiencia con un valor intrínseco. La experiencia es sentida como auto-validante y auto-justificada. Se trata de un fin en sí mismo. Maslow (Id. p. 119) dijo que numerosos escritores de estética, religión, creatividad y amor describen uniformemente estas experiencias no solo intrínsecamente valiosas sino que además tan valiosas que su existencia ocasional da un sentido de vida.
6. La experiencia como positiva y deseable. Una experiencia cumbre siempre se muestra como positiva y deseable y nunca como lo contrario. Es perfecta y completa y no necesita nada más. Maslow (Id. p. 119-129) explica que numerosos escritores han dicho que cuando la totalidad del ser es contemplada elevadamente esta solo puede ser neutral o buena,

el mal y el dolor son sólo fenómenos parciales, una consecuencia de no ver al mundo como un todo o egocéntricamente. No se trata de negar el mal o el dolor sino reconciliarse con ellos y comprender su inevitabilidad.

7. Reacción de admiración y paz. La evidencia de estas reacciones fueron sutiles, no hay testimonios literales al respecto, pero la reacción de admiración hacia la potencialidad de percibir y hacia el mismo hecho de vivir está presente constantemente, así como una conciencia de paz integral.
8. Apreciación estética. El término estética deriva de la palabra griega *aisthesis*, que significa sensación, conocimiento obtenido a través de la experiencia sensible (Diccionario de la Lengua Española, 2001). Aunque hoy en día se refiere a una rama de la filosofía que se ocupa de analizar y resolver todas aquellas cuestiones relativas a la belleza y al arte en general, su significado etimológico adquiere total sentido en los presentes resultados. Para la estética, solo el ejercicio estético conduce a lo ilimitado, no se trata del puro goce que abre el espíritu, el objeto admirado también debe activar las potencias intelectuales, ambos aspectos en equilibrio. La propuesta de Sensorama incluye el manejo de reflexiones y abstracciones (que llegan a confrontar al estilo de vida por ejemplo, como el caso de Julia) lo que da fuerza y vigor al ser, esto resulta en una experiencia que incluye un amplia gama de la experiencia total del ser humano que incita al desarrollo y expresión de la creatividad personal y particular.
9. La posibilidad de resolver dicotomías y polaridades. Como se vio en diferentes testimonios, hubo una pérdida completa pero momentánea de todo temor, ansiedad, inhibición, defensa y control. Encontrar al ser auténtico tiene mucho que aportar a esto. La desaparición del temor es de hecho signo de una mayor apertura a la percepción. Viene entonces una aceptación, trascendencia o resolución de conflictos o dicotomías. Maslow (Id. p. 133) explica que cuanto más comprendamos la totalidad del ser, más podemos tolerar la existencia de contradicciones que

parece ser producto de un conocimiento parcial del sí mismo y desaparece ante el conocimiento de la totalidad.

10. Tendencia a ser más individual, autónomo, espontáneo etc. Como consecuencia del punto número 9, la persona tiende a percibirse (al menos por un momento) como más integrada, individual, espontánea, expresiva, capaz. No hay que olvidar que el reconocimiento del ser auténtico está inmediatamente relacionado con la capacidad del fluir del sí mismo. Esto es el resultado del reflejo que he descrito a lo largo de esta interpretación, es decir, cuando la persona percibe la esencia del mundo, esa esencia se aproxima su ser, a su propia perfección, a su propia belleza y viceversa, cuanto más se aproxima a su propio ser, mayor facilidad para contemplar en el mundo los valores. En la medida que la persona se unifica hay mayor contemplación de unidad en el mundo. En otras palabras, se trata de un momento saludable.



## *REFLEXIONES FINALES.*

Me veo en la necesidad y obligación de compartir algunas reflexiones y aportaciones a las que esta investigación me ha llevado, por un lado motivada por el interés de dar pie a futuras investigaciones y por otro como un intento de movilizar e inquietar consciencias en la línea de la sensibilización, reconociéndonos como seres únicos e individuales y como seres sociales.

Hay dos escenarios que esta tesis presenta, por un lado, la capacidad humana de trascender los estrechos límites de la razón aventurándose en la sensación; por otro, el panorama de un mundo que incapacita la exploración de la consciencia humana, un mundo occidentalizado que inhibe nuestra naturaleza experimentadora.

En la vida actual, son los “expertos” quienes nos dicen qué es lo que necesitamos o cómo debe ser nuestra vida, psicólogos que nos dicen cómo actuar o cómo llevar una vida sexual sana, expertos que nos dicen cómo educar a los hijos, expertos o mejor dicho autoridades que nos dicen qué productos consumir, que nos dicen qué es el arte, que pintan o componen música o que nos dicen qué es lo que debemos escuchar.

De esta forma la mayoría de las personas se viven ajenas no solo al proceso creativo o a la creación artística, es solo una minoría la que se cree capaz de escribir un poema, componer una canción, inventar o diseñar algo para la vida diaria. La mayoría de los ciudadanos nos conformamos con ser espectadores pasivos de las obras ajenas, pero lo más grave radica en que las personas se viven ajenas incluso a su propio desarrollo como personas autónomas, ¿Por qué?

Los resultados y las lecturas revisadas durante esta investigación me llevaron a reflexionar y ahondar de manera profunda sobre el estilo de vida occidental en el cual nos encontramos inmersos y cómo colabora el sistema educativo en la actitud pasiva de la mayoría de los mexicanos ante los problemas y ante su propio autoconocimiento. No es nuevo decir que vivimos en un mundo donde a pesar de los muchos avances de la ciencia y de la tecnología la calidad de vida no es mayor y hasta donde se sabe no somos más felices que nuestros antepasados, es decir, la ciencia se ha esmerado en conocer, en obtener información y acumularla por cientos de años hasta lograr una infinita especialización del conocimiento, pero este conocimiento no ha servido de mucho al entendimiento pleno del ser humano.

Desde el renacimiento la ciencia poco a poco fue tomando terreno. Galileo fue el primero en concebir la idea de que un fenómeno natural pudiera ser susceptible de reducción a una expresión matemática. Más tarde en el siglo XVII al mismo Newton quien formulara la ley de la gravitación universal le preocupó la separación entre conocimiento y experiencia que implicaba el trabajo científico, como por ejemplo que la vivencia del color quedara reducida a una expresión matemática (Small, 1991, p. 69).

De esta manera y hasta la actualidad, la visión de conocimiento basado en el eurocentrismo quedó incida, desvalorizando la vivencia, despojando al humano de su totalidad mente, emoción, sensación y espíritu. La escisión humano-naturaleza e intelecto y experiencia fue tajante (Small. Id. p. 70).

De esta forma y por muchos años, la vivencia directa no ha tenido cabida en la educación de occidente regida por la visión científica y con esto me refiero por supuesto a integrar el cuerpo y las sensaciones como territorios fundamentales para el aprendizaje significativo. Al conocimiento científico se le considera como un conocimiento abstracto de conocimientos y de teoría que existe independientemente de la persona que conoce. Para que el método científico pudiera transmitirse con exactitud el conocimiento debió divorciarse de la experiencia de manera proporcional a la exactitud para transmitir. Entre más específica y especializada es la información más inaccesible a los sentidos humanos, por ejemplo, nadie ha visto un átomo o la evolución de las galaxias (Small. Id, p. 71-73). ¿Qué es lo que ha logrado lo anterior?: ¿Humanos desinteresados en la vivencia? ¿Falta de entendimiento de los procesos existenciales del ser humano? ¿Una visión rígida e interesada sobre la naturaleza como objeto para ser usado al beneficio del humano? No estoy diciendo que la visión científica por sí misma sea perjudicial, sino que el abuso que se le ha dado en la educación ha descompensado buena parte de la esencia humana, aniquilando desde niños a la experiencia.

Son los diferentes estados de ánimo (los sentimientos) los que manifiestan la realidad cambiante del mundo, y no el conocimiento puramente teórico. No se trata de limitar o entregar la ciencia y el saber al sentimiento, sino de vivir la verdadera experiencia en los encuentros con el mundo.

Es posible conocer la otra cara de la moneda al estudiar a las culturas no occidentales (como lo he expuesto con anterioridad). Civilizaciones como la china, la griega, la árabe, y la misma cultura prehispánica tuvieron su propia forma de *concebir* la ciencia y el conocimiento, por lo tanto también la forma de investigar su entorno. Recalco lo

siguiente: **Al ser sus cuestiones y métodos diferentes de la ciencia occidental, sus respuestas también lo fueron** (Small. Id. p. 68).

No es exagerado decir que existe una actitud de superioridad por parte de la ciencia occidental respecto a la superstición y al pensamiento primitivo y mágico de las culturas indígenas. En este contexto el ateísmo se ha extendido como una visión ilustrada, objetiva y sofisticada de la realidad, que las culturas indígenas aprenderán cuando se hayan beneficiado de la educación occidental. Un análisis crítico de estas situaciones revela que la razón de esta diferencia no reside en la superioridad de la ciencia moderna, sino en la ignorancia e ingenuidad de las sociedades industriales respecto a los estados de expansión de la consciencia (Grof, 2002, p. 285). Simplemente recordemos las premisas bajo las cuales los españoles dominaron y sometieron a nuestros antepasados indígenas destruyendo prácticamente toda nuestra cultura.

La mente dominada por la visión euro céntrica considera que la naturaleza sólo tiene valor alguno en la medida en que se le puede poner al servicio de los propósitos humanos. Esta actitud no podría ser en una cultura que viese en la naturaleza algo sagrado, y en cualquier parte de ella algo único y digno de ser reconocido en su propio y peculiar valor (Small. Id. p. 93). Nuestros antepasados indígenas por ejemplo, hasta la fecha conservan su sentimiento de agradecimiento y amor a la tierra que les da de comer, por lo tanto nunca la destruirían. Con esta investigación descubrí que vivencias como la que propone Sensorama acerca de nuevo al ser humano a esa conexión de unidad y respeto hacia la naturaleza.

Las experiencias son irrepetibles y únicas en cada individuo y hasta cierto punto son intransmisibles. Es posible conocer solamente cuando tal conocimiento proviene de uno mismo; todo lo demás es imitación. La experiencia personal es única y en eso no hay discusión, sucede en todos los aspectos del ser humano. La percepción directa e intensa nos provee de materiales frescos y de primera mano ¿Pero cuántas personas, incluidos muchos intelectuales viven en un mundo de segunda mano, hecho de generalidades, abstracciones, prejuicios y clichés mentales?

Son dos los resultados de este estudio los que apuntan a una visión del sí mismo autónomo e integral: 1) el contacto con la totalidad humano-naturaleza y 2) la autonomía generada a partir del conocimiento del sí mismo. Ambos resultados derivados de la vivencia plena e integral.

El punto número 2 de hecho, podría estar relacionado con el contacto con nuestras raíces indígenas que la vivencia de Sensorama trata de brindar, dando a los sensorautas un sentido de identidad. Cuando recordamos de dónde provenimos y de lo que formamos parte (naturaleza) estamos reconociéndonos y recordándonos a nosotros mismos, lo cual podrá facilitar el poder de decidir libremente. En cambio, si nos olvidamos, solo asumiremos lo ya dado, el entorno decidirá por nosotros y nuestra capacidad de ser libre será abolida (Grimberg, 1978, p. 253).

¿Qué es lo que pasa en miles de escuelas de México? La misma visión científica como única vía al conocimiento atrofia el cuerpo y la integridad del niño a quien se le enseña a considerar necesaria la existencia de un maestro y a definirse a sí mismo en términos de calificaciones, le destruimos su autonomía. Lo hacemos dependiente de los otros y le inculcamos la consideración de que existen valores más importantes que lo rebasan. Le hacemos creer que es incapaz de creación propia, al recalcar constante y repetidamente con la idea de que lo único importante es lo establecido (Grinberg Id. p. 253).

Pero hay que atrevernos a percibir activamente, no pasivamente (y esto es lo que propone la exploración sensorial, el arte, la vivencia plena del cuerpo etc.) en forma original, no convencional, por eso es importante practicar métodos inversos que nos inviten a desestructurar y a reestructurar la información nueva y las experiencias ya acumuladas (Rodríguez. 1995. p. 48).

Sin embargo, la mayoría de la gente lleva una vida fragmentada, separamos el trabajo del resto de la vida, y al tiempo en que nos sentimos vivos por hacer lo que nos gusta le llamamos ocio, el trabajo es algo que hacemos cuando en realidad queríamos estar haciendo otra cosa, el trabajo en general es tiempo de aburrimiento, frustración e insatisfacción que hay que aguantar con tal de sobrevivir.

En esta medida el arte también ha sido relegado en nuestra sociedad a una posición marginal. Es triste saber que para la mayoría de la gente, el arte no tiene ningún papel esencial, es una actividad para los ratos libres (o solo para gente que tiene la posibilidad de pagarlo), que uno hace cuando no hay otra cosa urgente que hacer.

El arte es esencialmente vivencial y tiene tanto que ver con la vida intuitiva y emocional como con el intelecto. La realidad de la experiencia vivencial tiene para nuestra vida un valor muy grande en términos de autoconocimiento, un valor más grande que incluso el conocimiento de la estructura de los átomos o de las galaxias. Para Small (Id. p. 103) esta es la realidad que comparte y explora el arte.

La vivencia de Sensorama acercó a los participantes a la apreciación estética, pues los sensibilizó a ver la belleza en lo tangible pero también en lo intangible como puede ser el mismo hecho de saberse vivo, no es propiamente arte, pero si un proceso creativo y activo.

La dimensión espiritual que los resultados de este estudio revelan, apareció sutil y constantemente. Se expresó en los momentos en que el sujeto se encontró en un estado de conciencia elevado, es decir, en los momentos de conexión con el planeta, de apreciación de la belleza, de encontrar sentido tanto en la pequeñez como en la grandeza pero sobre todo cuando trascendió su propio ego, este trascender para Howard Gardner (2001, p. 66) constituye una meta importante de la existencia espiritual, lo más acertado para mi es hablar del logro de un estado libre del ser.

Sé que hacer mención de lo espiritual en cualquier contexto es motivo de controversia dentro de las ciencias y prácticamente en todo el mundo académico.

Para Grof (Idem), la investigación moderna de la consciencia muestra que la espiritualidad es una dimensión natural y legítima de la psique humana y del esquema universal de las cosas aunque es conveniente subrayar que tal enunciado se refiere a la espiritualidad genuina y no a las ideologías de las religiones organizadas. La espiritualidad conlleva una relación especial entre el individuo y el cosmos que es su esencia, es personal e íntima. Por comparación, la religión es una actividad de grupo institucionalizada que se desarrolla en un lugar y con una ideología concreta, en donde la gente involucrada no necesariamente está relacionada con experiencias espirituales (Grof. Id. p. 277). En este sentido, Osho (2008) comparte que la verdadera espiritualidad es universal y lo abarca todo y se basa en la experiencia mística personal, más que en el dogma y en las escrituras sagradas.

Quiero ampliar el significado de *experiencia mística personal*, y enfatizar que el desarrollo espiritual es totalmente independiente del coeficiente intelectual, el nivel de educación alcanzado o de las creencias profesionales de los individuos implicados, como ya lo he dicho antes corresponde más a un plano intuitivo que al racional, es una sabiduría interna que los humanos compartimos y que en muchos casos solo espera ser despertada

En la actualidad no existe ninguna prueba científica de que la dimensión espiritual no exista (Grof. Id. p. 284). Gardner (Idem) al estudiarla como una forma posible de inteligencia decidió ubicarla como una inteligencia existencial, la cual por sus características estaría más cercana a las conclusiones de Maslow que compartí en el capítulo anterior, en realidad en este estudio puedo referirme a lo existencial o espiritual indistintamente pues lo importante son las características que la distinguen.

Grof (Id. p. 278) al igual que Maslow, encontró que el estado místico representa un recuerdo precioso que puede llevarnos a crear un ritual que mantendrá vivo el recuerdo de un momento particular. La experiencia nos conecta con el orden cósmico y esto ejerce un impacto directo sobre nuestro sistema ético, es decir, nuestros valores morales y nuestro comportamiento.

Jacobo Grinberg (Id, p. 268) explica que el cerebro humano es una entidad en desarrollo continuo. Nuevas formas de pensar y de experimentar en el mundo se crean en su seno. Nuevas y más potentes inclusiones aparecen en él como resultado de una expansión consciente y de la puesta en marcha de circuitos y redes neuronales. En otras palabras, el ser humano lleva intrínsecamente un potencial positivo siempre latente.

Esta investigación pone de manifiesto que el potencial descrito por Grinberg existe, hay muchas maneras de despertarlo, una de ellas es por medio de la sensibilización. El encuentro con cierta autonomía, la trascendencia del ego y la conciencia de ser parte del planeta son algunas de las características del sí mismo auténtico. Para mí el mayor potencial radica en la posibilidad de contagiar a muchas más personas, aprovechar el deseo de los sensonautas de compartir y trascender en un entorno más sano y tolerante, no hablo de cambiar el mundo pero si de cambiar nuestro entorno comenzando por depurar nuestros sentidos. En el México actual lleno de violencia, estrés, desanimo y en general de una mentalidad colectiva poco alentadora, tal vez muchos entornos positivos comiencen a marcar la diferencia.

La autonomía generada en el Proceso de Autoconocimiento Creativo se traduce como la posibilidad de ser libre, de ser soberano para marcar nuestros propios caminos.

*Quiero enfatizar que esta investigación apunta a que la naturaleza del ser humano contiene la capacidad de expandir su visión interna y externa, así como la capacidad de cuestionar y de indagar el modo de conocer el mundo. También que esta capacidad trae consigo la posibilidad de trascender al sí mismo en actos autónomos y libres de consideración y respeto al otro.*

Por lo tanto, sugerir y promover espacios donde la exploración sensorial apoye el trabajo vivencial en diversos contextos es el siguiente paso. Comenzando con los dos hogares que me han formado en este camino de la sanación, Sensorama y la Facultad de Psicología de la UNAM.

## CONCLUSIONES

Puedo referir dos aspectos importantes y complementarios descubiertos durante la investigación:

1. De acuerdo al análisis de los testimonios, los entrevistados suelen operar en un nivel que está por debajo de su verdadero potencial perceptivo y sus posibilidades. Esta investigación descubre que este empobrecimiento se debe al hecho de que en la cotidianidad suelen identificarse sólo con una pequeña porción de su ser total.
2. En la investigación descubrí que los entrevistados tienen la capacidad para conectarse de manera consciente con una parte más amplia de la totalidad de su ser integral: cuerpo, sensaciones, emociones, sentimientos, intuición e intelecto, todo a partir del contacto consciente con su cuerpo y sus sentidos.

Con base a lo anterior determino que en la medida en que los participantes exploraron sus capacidades perceptivas se abrió la posibilidad de vivenciar otras dimensiones del presente, se abrió el camino de la intuición y la creatividad. Este camino llevó a los entrevistados a la posibilidad de cuestionar el entorno, de cuestionar la realidad cotidiana como única posibilidad. Se abrió la puerta para trazar desde las necesidades auténticas, los propios caminos como seres autónomos y libres (conciencia intencional), esta es la creatividad que nace desde el interior, desde la intuición y que lleva al encuentro con el ser auténtico. Arturo y Julia son ejemplo de este proceso.

El proceso está fuertemente vinculado con un estado psico-corporal de paz y relajación, registrado en todos los participantes al comenzar las entrevistas, este estado facilita la intención de dar seguimiento a lo vivido reflexionando y construyendo alrededor de lo descubierto aun después de terminada la obra. La vivencia invita a la crítica y a la reflexión propositivas ya sea hacia lo personal o hacia lo colectivo en donde los sentimientos, afectos, pensamientos, actitudes, intuición e intelecto de cada persona sobre una situación y cultura determinada juegan un papel muy importante. Dentro de estas reflexiones la investigación me reveló que en algunos casos, al crearse un espejo entre el ser interno y el mundo, la conexión humano-naturaleza-planeta tierra



se hace evidente promoviendo una actitud de respeto y en algunos casos incluso, una conciencia de cuidado.

Por lo tanto el PAC despierta, promueve o enriquece una *inteligencia existencial*, intuitiva, filosófica que abre la puerta a nuevas experiencias con el ser interno y con el entorno.

EL PAC se concibe como un espejo que tiene la capacidad de reflejar el ser auténtico, autónomo, libre, que trasciende al ego (siempre y cuando la persona cuente con las herramientas que le permitan vivirlo). El proceso de Julia es un ejemplo claro de este punto.

El PAC implica entrar a un estado de ampliación de consciencia en donde todos los aspectos mencionados en estas conclusiones encuentran lugar, esta ampliación o estado no ordinario de consciencia, no significa salir o inventar otra realidad sino la depuración de los sentidos, es estar aquí y ahora.

La investigación refiere que el ser humano está dotado a nivel biológico, cerebral y cultural con un bagaje psico-histórico para vivir aspectos trascendentales del ser como los hasta ahora mencionados.

No todos los participantes vivieron un Proceso de Autoconocimiento Creativo con todos los signos encontrados, pero la mayoría encontró un estado que refirieron como *paz*.

En el caso de los participantes que habían repetido la experiencia de Sensorama:

- Recuerdan la experiencia como algo muy importante y deseable e intenta repetirlo y compartir.
- La experiencia puede cambiar el concepto que la persona tiene de sí mismo en un sentido saludable, como lo vimos en el caso de Diana.
- Puede facilitar una mayor creatividad, espontaneidad, expresividad, idiosincrasia e incluso concluir en acciones concretas, como se vio con Diana y Pedro.

## Alcances de la investigación

- La aportación de esta tesis es presentar la existencia de un proceso de autoconocimiento basado en la exploración sensorial, que se enriquece y se justifica en diferentes enfoques de estudio dentro de un marco psicológico y que es viable inducirlo y aplicarlo en diferentes contextos que promuevan la salud integral entendiendo por ésta el fomento de la creatividad y de personas autónomas.

## Limitaciones

Dado que los entrevistados decidieron participar por voluntad propia en la investigación, por circunstancias azarosas el rango de edad de estos fue limitado así como sus características (nivel de estudios y cierto perfil de intereses), para conocer el impacto en otras poblaciones sugiero más investigaciones al respecto. Si bien esta investigación no pretende generalizar los resultados me parece importante mencionar esta limitación.

## BIBLIOGRAFIA

- Agnes, H. (1985). *Teoría de los Sentimientos*. Barcelona España. Editorial Fontamara.
- Carlson, N. (1999). *Fisiología de la Conducta*. Barcelona España. Ariel Neurociencia.
- Carvajal, J. (1999). *¿Qué es la bioenergética?* España. Ediciones Nestinar, S.L.
- Castanedo, C. (1997). *Terapia Gestalt*. Barcelona España. Editorial Herder. 3ª ed.
- Coren, S. (2001). *Sensación y percepción*. México. Mc Graw Hill. 5 ed.
- Combs, A., Cohen, A., Richards, F. (1959). *Perceptual Psychology. A humanistic Approach to the Study of Persons*. (Psicología de la percepción. Un enfoque humanista para el Estudio de las Personas). Harper & Row Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creatividad: El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona. Paidós.
- Diccionario de la Lengua Española. (2001). España. Tomo 5. 22 ed.
- Faure, G. (1992). *Las relajaciones sensoriales*. México. Panorama Editorial.
- Feixas, G. y Miró T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia*. Barcelona. Paidós.
- Fernández, H. (1996). *Sensorama. Proceso Desimbolizador*. Tesis de Licenciatura. Universidad del Nuevo Mundo. México.
- Gardner, H. (2001). *Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona España. Ediciones Paidós Ibérica.
- García, J. L. (2002). *Creatividad. La ingeniería del pensamiento*. México. Trillas 2ª ed.
- González, F. (2007). *Investigación Cualitativa y Subjetividad. Los procesos de construcción de la información*. México. McGraw Hill.
- Grinberg, J. (1978). *El despertar de la conciencia*. México. Editorial Trillas.
- Grof, S. (2002). *La psicología del futuro. Lecciones de la investigación moderna de la conciencia*. Barcelona. La Liebre de Marzo.
- Gutiérrez, V. (2005). *A treinta años del Taller de Investigación Teatral. El teatro y el hombre*. Revista de la Universidad de México. Recuperado el 30 de junio de 2011 de: <http://www.revistadelauniversidad.unam.mx>

Gurméndez, C. (1994). *Sentimientos básicos de la vida humana*. Madrid España. Libertarias/Pro hufi Editorial.

Hobson, J.A. (2003). *La farmacia de los sueños*. Barcelona España. Ariel Neurociencia.

Huxley A. (1954/2009). *Las puertas de la percepción*. México. Editores Mexicanos Unidos. S.A.

Ibarra, L. M. (1999). *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral*. México. Garnik Ediciones. 8ª ed.

Kretschmar, I. (2008). *Nuestras raíces espirituales en la tierra. El concepto del arraigo*. Publicado en Boletín No. 29 del Centro Yollocalli. Tomado el 2 de agosto de 2011 de: <http://www.yollocalli.com/Yollo-Centro-publicacion02.htm>

Lafarga, J; Gómez, J. (1978). *El desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista*. 2ª. Ed. (1990). México. Editorial Trillas.

Martínez, M. (1999). *La psicología humanista. Un nuevo paradigma psicológico*. México. 2ª ed. Editorial Trillas.

Maslow, A. (1968). *El hombre autorrealizado. Hacia un psicología del ser*. Barcelona. Editorial Kairos.

Maltz, M. (1960). *Psicocibernética. Nuevo método para la conquista de una vida más fecunda y dichosa*. México. Herrero Hermanos Sucesores. S. C. A. (Eds.)

*Memoria corporal*. Recopilado por: C.L. Gonzalo Retamal Moya. Recuperado el 8 de Agosto de 2011 de: <http://www.leonismoargentino.com.ar/INST434.htm>

Meza, A. (1997). *Nuestro ser interno. El humear del espejo, Tezcatlipoca*. Texto de la conferencia preparada especialmente para el 8º. Aniversario de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Michoacan. México.

Muñoz, M. (1995). *La sensibilización Gestalt. Una alternativa para el desarrollo del potencial humano*. México. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. A.C.

Naranjo, C. (1999). *La vieja y novísima Gestalt*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.

Ortiz, A.L. (2008). *El psicólogo como sujeto y objeto de estudio*. Tesis de Licenciatura. UNAM. México.

Osho. (2008). *Intuición: El conocimiento que trasciende la lógica*. México. Editorial Planeta DeAgostini.

Pelayo, L. *Terapia analítica bioenergética* (Cap. 1). En *Integración emocional y psicología humanista* (1979). Madrid. Ediciones Marova.

Polster, E y Polster, M. (2005) *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires, Argentina. Amorrortu Editores. 7ª ed.

Rodríguez, E. Mauro. (1995). *Mil ejercicios de creatividad clasificados*. México. Mc Graw Hill.

Rodríguez, G; Flores, J; García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. España. Ediciones Aljibe.

Romo, R; De la Fuente, V. (2005). *La percepción ocurre en el lóbulo frontal del cerebro*. Artículo publicado en la Gaceta UNAM el 28 de noviembre del 2005.

Ruiz, M. (1998). *Los cuatro acuerdos. Un libro de sabiduría Tolteca*. México. Ediciones Urano.

Ruiz, O. (2003). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. España. Universidad de Deusto. 3ª ed.

Salama, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*. México D.F. Alfaomega grupo editor. 2ª ed.

Salgado, A.C. (2007). *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. Universidad de San Martín de Porres. Lima Perú. Tomado el 17 de noviembre del 2011. De <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>

Small, C. (1991). *Música. Sociedad y educación*. Un examen de la función de la música en las culturas occidentales, orientales y africanas, que estudia su influencia sobre la sociedad y sus usos en la educación. México. Editorial Patria.

Stevens, J. (2007). *El Darse Cuenta*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos Editorial.

Sinay, S; Blasberg, P. (2003). *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires Argentina. Editorial Era Naciente.

Yontef G. (2002). *Proceso y diálogo en Terapia Gestalt*. Chile. Editorial Cuatro Vientos. 3ª ed.

Zinker J. (1979). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México. Editorial Paidós.

# APÉNDICES

## Apéndice A . Formato guía de entrevista y formato de datos personales

### Formato guía de entrevista

1. ¿Cómo te sientes en este momento?
2. ¿Podrías describir cuáles son tus sensaciones?  
¿Podrías ahondar más acerca de este estado?
3. ¿Qué sensaciones corporales registras en este momento?
4. ¿Habías sentido antes este estado?  
¿Bajo qué circunstancia?
5. ¿Qué imaginaste o sentiste durante la experiencia?
6. ¿Hubo algún momento de la experiencia que llamara más tu atención?  
¿Cuál? ¿Cómo?
7. ¿Experimentaste sensaciones diferentes a lo cotidiano o que no conocías?
8. ¿Hubo alguna parte del recorrido que te conectara más contigo mismo?
9. ¿De qué te diste cuenta durante la experiencia?
10. ¿Hay algo que en este momento que te inquiete o que te gustaría hacer?
12. ¿Sientes que lo que experimentaste pueda ser útil o repercutir en otras esferas de tu vida? ¿Cómo? ¿En qué forma?... ¿Cómo te das cuenta?
13. ¿Realizas alguna actividad que te haga estar en un estado igual o parecido?
14. ¿De qué te das cuenta ahora?
15. ¿Qué te llevas de ti con esta experiencia?

**Formato de datos personales:**

Fecha _____
Nombre: _____
Edad: _____
Nacionalidad: _____
Ocupación: _____
Actividades: _____ _____ _____
Hobbies: _____ _____ _____
Teléfono: _____
Correo electrónico: _____
Acepta nueva cita: SI ___ NO ___

## Apéndice B. Entrevistas completas de casos propositivos.

### Caso 2. Julia

¿Cómo te sientes en este momento?

Primero muy tranquila, relajada, nunca había entrado a una sesión de este tipo, fue como regresar a mi niñez.

Creo que estamos viviendo en un mundo muy material, muy banal y es posible estar cerca de las maravillas que tiene el universo aun sin estar exactamente en la cascada o en las montañas. Hay muchas cosas que nos olvidamos, por ejemplo, cuando estaba la sensación de la lluvia me regresó a cuando era niña y me encantaba salir cuando estaba lloviendo y mojarme y estar corriendo bajo la lluvia, y son cosas que ahorita no las haces: “ay que me voy a caer, ay se me va a ensuciar la ropa o el cabello se me va a destrozarse”. Entonces es darte cuenta de todas las cosas que has olvidado que son tan importantes... que no deberíamos de. Me gusto mucho sentir los olores, estar en contacto con todo eso.

Me gustaría que me comentaras acerca de tus sensaciones corporales

Siento mucha tranquilidad... cuando estaba ahí dentro pues al contrario cuando estaba la música con la sonajita me entró mucha libertad, se te quita la pena y eres tú, muy natural, brincas y saltas y no importa y nadie se va a burlar y nadie te va a decir nada y ahorita me siento muy tranquila, muy en paz, relajada.

¿Cómo venías?

Hay muy estresada, fastidiada, y la verdad no ubicaba bien de que trataba esto, pensé que era diferente, pensé que era más como un mundo para ciegos, pero no, es completamente diferente, sí me desestresó me siento más libre, como olvidarme de tanta banalidad.

¿Habías sentido antes este estado que siente ahorita?

... No... no, o sea... cuándo te dan masaje o cosas así te relajas pero en realidad no te hace pensar, este sí, es la pequeña gran diferencia.

¿Cómo es esto de que te hace pensar?

Lo que te comentaba al principio, te hace pensar en todas las banalidades, en que vivimos en un mundo material y nos olvidamos de las cosas que son realmente importantes como disfrutar cada instante de la vida, cada cosa, que si llueve, los olores todo eso lo olvidamos.

¿Habías reflexionado antes acerca de esto que me dices?

Yo siempre digo que es muy triste que los jóvenes de hoy día ya perdimos el poder de maravillarnos de las cosas, o sea, ya nada se te hace increíble, nada te hace sentir, todo es “ah ah” (expresión de indiferencia en su rostro), se nos olvida y esto es como volverte a maravillarte de los sonidos, de los olores.



¿Te viste en escenarios específicos o imaginaste cosas?

Si claro, al principio que estaba el sonido de un niño nos dieron un elote y nos lo pusieron en el pecho y sentí como si el elote fuera mi hijo, lo agarré con muchísima fuerza, las luces simulaban como si fuera un nacimiento o algo así, bueno según mi percepción, entonces yo agarré mi elote como si fuera mi hijo y como si estuviera en peligro y dependiera de mi el cuidarlo, antes de eso parecía que estábamos como en un... .. como en una celebración ¿Cómo un ritual? Un ritual, exacto, entonces ves que tienes que bailarle y yo me sentía parte de ahí, hay una parte donde parece un incendio y empecé a voltear a todos lados así de “¿qué va a pasar?” Si me hizo sentir mucho, como que se estaba quemando la madera.

Que más... la lluvia me hizo recordar cuando era chiquita que me gustaba mucho la lluvia, entonces la lluvia fue lo que más me movió lo que me hizo decir: “Ay está lloviendo” y quería salirme a correr a que me cayera el agua completa y empaparme.

Estos momentos ¿son los que más te llamaron la atención o hubo otros?

Si yo creo que esos y los olores, hubo unas yerbitas como de menta, esas me encantaron fue muy relajante.

¿Hubo algún momento de la experiencia que te hiciera estar más en contacto contigo misma?

Si, cuando el aire, hay una parte donde hace mucho aire y tú estás volando como pajarito, esa parte te hace sentir muy libre, despreocuparte y nada más pensar en ti, en disfrutarte.

¿Experimentaste sensaciones nuevas o fuera de lo cotidiano?

Eh, no, más bien los recordé, si, como te decía, de niños tendemos a disfrutar más cada instante, la lluvia y todo, no que ahorita todo es “mmm”. Entonces más que nuevo fue volverlos a vivir Si exacto

Bueno, tal vez esta pregunta suene obvia, pero ¿De qué te diste cuenta durante la experiencia?

Pues que no disfrutamos las cosas del mundo, de la naturaleza ni a nosotros mismos o sea vivimos muy estresados muy preocupados por la ropa por todo lo material y hay muchas cosas mucho más importantes.

¿Hay algo que en este momento te gustaría hacer o te den ganas?

Si, quiero que llueva para salirme a mojar ja ja ja

Algo más

No nada más

¿Sientes que esta experiencia te pueda dar algún beneficio o se refleje en otras esferas de tu vida?

Yo esperaría que sí, que se me quite tantito lo material, disfrutarme más y disfrutar más los momentos, tratar de maravillarme nuevamente de las cosas y de la vida, espero. Es algo personal que al final de cuentas se va a ver reflejado en todo lo demás, si, nada más personal.

¿Cómo en que cosas se podría reflejar?

No sé, a lo mejor no le voy a dar tanta importancia a cosas que no las tienen, a lo mejor en lo laboral no le voy a dar tanta importancia... incluso con amistados, parejas... yo creo que ahí podría ser, probablemente.

¿Realizas alguna actividad que se parezca o tenga que ver con lo que viviste aquí?

No, yoga podría ser, que es lo que me ayuda a relajarme y a estar un ratito conmigo, es lo más cercano.

Bueno y volviendo a este momento, a este instante ¿de qué te das cuenta?

Pues que se me olvido como disfrutar las cosas

¿Qué te llevas de ti misma?

Mucha tranquilidad, mis recuerdos... nada más, maravillarme de las cosas

### Caso 3. Marcos.

¿Cómo te sientes en este momento?

Relajado, tranquilo.

¿Qué sensaciones corporales puedes detectar ahorita?

Eh... tengo el cuerpo más atento a cualquier tacto, a cualquier contacto (señala sus brazos).

¿Te sientes más perceptivo? Si

¿Cómo te das cuenta?

Tal vez por sentarme, por caminar y esas cosas, ahorita fui a lavarme las manos ¿Qué sentiste? A pues el agua fría, digo fría pero no tenía frío sino que lo pensé.

Ah, ¿te diste cuenta? Si me di cuenta

¿Alguna otra sensación en este momento?

No, creo que en general eso es lo que siento en este momento

¿Habías sentido antes este estado?

.... Eh algo parecido yo creo en algún tipo de meditación, una sensación parecida, igual en cuanto a la tranquilidad

Respecto a la experiencia ¿Que imaginaste durante ella, que sentiste cómo lo viviste?

Bueno en la primera parte pues fueron los sentidos, fue sentir mi cuerpo, lo que sentía cuando algo pasaba. Después con la danza, con la lluvia y con los tambores me recordó cuando fui a donde estaban los voladores de Papantla y hay una canción o no sé cómo se llame donde tocan el tambor y la flauta, me acorde de la situación de los voladores de Papantla cuando fui hace muchos años.

Luego con la lluvia me sentí como si estuviera en un ritual, me imagine como si estuviéramos en algún lugar en la playa o en el bosque o algo así en la naturaleza.

¿Hubo algún momento de estos que me platicas que llamara más tu atención?

Eh... la lluvia, la sensación de la lluvia, la tormenta y de los rayos, fue así como una sensación de estar en casa... guardado.

Guardado. ¿Cómo es eso?

Cómo cuando llovía cuando vivía en casa de mi mamá, cuando llovía muy fuerte, como era un bosque, esa sensación de cuando llovía en esa época.

¿Estos recuerdos te provocan algún sentimiento?

No, me da mucha... pues tranquilidad

Digamos recordar eso ¿que te provoca, hubo algo desagradable?

No para nada

De estas escenas que me cuentas ¿te veías dentro de la escena o fuera de ella?

Lo veía como si estuvieran viéndolo mis ojos, no me veía ahí.

Y otra cosa que te iba a decir son los colores, es padre cerrar los ojos, pero también los colores como que avivan mucho, yo creo estimulan mucho la mente, ver rojos, morados azules, amarillos borrosos, de alguna manera yo creo que estimulan mucho la sensación.

¿Experimentaste alguna sensación nueva, diferente o fuera de lo cotidiano?

Pues yo creo que algo que nunca hubiera sentido no, pero si algo que dejas... que es sentirte a ti mismo, lo pierdes con la cotidianeidad, olvidas, ese "enti-mismarte" en tus sentidos.

Esta sensación de estar con uno mismo ¿Cómo lo viviste? ¿Para ti que es estar contigo?

Pues el tocarte y sentir tu cuerpo, un poco la meditación inicial de tus pies, tus brazos... ¿Estar consciente? Estar consciente de tu cuerpo.

Durante la experiencia ¿Te diste cuenta de algo?

No, realmente no ¿Y ahorita? No, no creo.

¿Hay algo te den ganas de hacer?

Ganas de comer algo rico no sé, comer algo rico. Degustar algo, ¿Ya traías hambre? No, comí hace rato.

¿Crees que esta experiencia pueda traerte algún beneficio?

Sí, yo creo que puede tranquilizarte, acordarte que somos seres humanos, concientizarte de eso.

¿Consideras que pueda servirte en otras esferas de tu vida?

Sí, yo creo que tal vez puede funcionar como tipo terapia, terapia de relajación. Es estar en armonía contigo mismo y obviamente eso se refleja en todo lo demás.

Ahorita no pero si lo llegué a hacer con cd's de relajación y meditación.

¿De qué te das cuenta en este momento con lo que viviste, con lo que platicamos?

Pues no nada, algo que no supiera pues no

¿Qué te llevas de ti mismo con esta experiencia?

Pues yo creo que disfrutar las simplezas de las cosas, llevarlo más hacia el tacto, convertir en una sensación de sentimiento lo de tocar las cosas, lo que vimos aquí fue eso, sentir cosas en el cuerpo, sentir el aire, la brisa, que no nos damos cuenta después, vivirlas, ser más consciente de esas cosas.