

Colección

# UN SPINACOW DE PAN



## Nuestros cuerpos: complejidad y abundancia

Una mirada integradora desde la  
Teoría Gestáltica y el Sistema Río Abierto

Sonia Solari

# Editorial

---

*"Salir campeón con este club, es como salir campeón con los amigos del barrio."*

(Ramón Cabrero, director técnico de Lanús, año 2007)

Publicamos esta colección: "Un Spivacow de pan", porque queremos que nos pase lo de Ramón Cabrero, queremos salir campeones con nuestros amigos del barrio, con los de "acá". Un "acá" que nos puede ubicar junto a las barrancas de nuestro río Paraná, en El Alto boliviano, flotando en el delta del Mekong o viajando en el subte de Nueva York. Es el "acá" que nos aleja de la pelea por el poder o el contrapoder, el "acá" que nos hace reconocernos como parte de un universo donde acumular es una zoncera, donde la vida se recibe y se pasa.

Escribimos en una lengua minoritaria, aunque seamos mayoría, ejercemos nuestra potencia sin buscar imponer nuestro pensamiento. Creemos que en el barrio hay mucho para contar, para mostrar los aprendizajes de cada vida. Pasiones a contagiar, cuidados a compartir.

Es en ese "entre" que vamos descubriéndonos con inquietudes y certezas, con pasiones y aflicciones, es en el potrero cotidiano donde jugamos, junto a otros, la vida.

Estos artículos muestran sin mayores rebusques, pero con fuertes convicciones, lo que cada uno siente, las maneras que cada uno elige para la vida, todas experiencias ya "comprobadas" en el laboratorio del propio cuerpo, de la propia familia, del propio barrio, del pueblo, del colectivo que somos. Aquí tiene lugar todo: lo intelectual, el pensamiento, la idea, pero sobre todo, el sentir, el cuerpo, el alma que se juega en cada amanecer, de cada día, donde el encuentro con la vida en todas sus expresiones nos hace grandes y nos impulsa a nuevas búsquedas, a nuevos encuentros.

En cuanto al título y precio de esta colección *Un Spivacow de pan* no es más que un juego de palabras con lo que fue casi un lema de Boris Spivacow, libros pensados como un artículo de primera necesidad, libros para todos al precio de un kilo de pan, o si prefieren, tómenlo como un chiste malo, de esos que le encantaba contar a Boris.

Laura Martincich, Armando Salzman  
Editorial Fundación La Hendija

Agradecemos a Irene Spivacow por su atención y las fotos enviadas.

Nuestro agradecimiento también por su disposición y calidez a Amanda Toubes.

La nota "Libros al precio de un kilo de pan" pertenece a Juan Ignacio Orúe y fue publicada el 24 de julio de 2011 en Tiempo Argentino ([www.tiempo.infonews.com](http://www.tiempo.infonews.com))

Diseño de tapa: Carlos Vicentín

Diseño de interiores: Laura Martincich

ISBN 978-987-1808-59-5

© por Fundación La Hendija

Gualedguaychú 171 (C.P.3100)

Paraná. Provincia de Entre Ríos.

República Argentina.

Tel:(0054)0343-4242558

e-mail: [editorial@lahendija.org.ar](mailto:editorial@lahendija.org.ar)

[www.lahendija.org.ar](http://www.lahendija.org.ar)

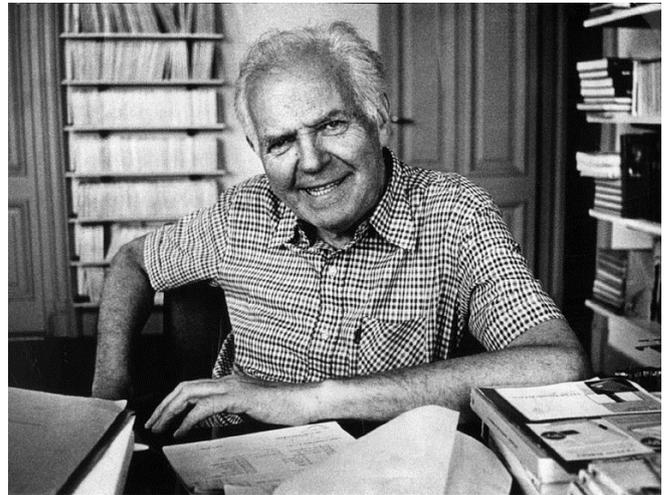
## Libros al precio de un kilo de pan

Boris Spivacow, fundador de Eudeba y del Centro Editor de América Latina, consideró que el libro era un artículo de primera necesidad y que, por lo tanto, era prioritario democratizarlo con costo bajo y una distribución masiva.

**Por: Juan Ignacio Orúe**

El matemático que hacía chistes malos y les pichuleaba los sueldos a los empleados. El tipo que una mañana se tomó un tren a La Plata y entregó la cabeza para salvar de la picana y de la muerte a sus trabajadores en plena dictadura militar. El judío universalista que confiaba en el poder expansivo de la palabra escrita. El hombre de izquierda atravesado por un conocimiento profundo de la industria cultural y con una fe inquebrantable en la fuerza arrolladora de los libros. El incorregible peatón que caminaba con la vista sobre libretas cuadrículadas, porque anotaba desde títulos de una nueva colección hasta los cálculos de los costos de producción de un fascículo. A Boris Spivacow (1915-1994) le caben estas definiciones parciales. También se puede decir de él que fue un hacedor, un emprendedor. Y que por estas características forma parte de la historia cultural de este país. Porque de manera definitiva es recordado como el fundador de las dos editoriales que revolucionaron la industria del libro en la Argentina: la Editorial Universitaria de Buenos Aires (Eudeba) y el Centro Editor de América Latina (CEAL), dos iniciativas que pensaron de manera amplia, democrática, más y mejor la cultura nacional, dos experiencias formadoras de lectores, esclarecedoras y originales, que extendieron el hábito de la lectura a sectores históricamente postergados. Spivacow editó sin interrupción millones de libros con el precio más barato del mercado, porque pensaba que el libro debía ser un artículo de primera necesidad. Había nacido el 17 de junio de 1915 en Buenos Aires, en el Hospital Rawson, y falleció a los 79 años el 16 de julio de 1994. Tres años antes le diagnosticaron "apnea del sueño", un extraño mal que lo obligaba a mojarse la cara para despabilarse, para no quedarse dormido. Gravemente enfermo, recibió el premio Honoris Causa en la Facultad de Ciencias Exactas de la UBA. Allí, a sala llena, bromeó, habló sobre su vida, el trabajo, la política.

Gracias a la influencia de Isaac, su padre, un ex profesor de canto del Ejército Rojo, el pequeño Boris se nutrió del teatro y la música rusa del siglo XIX. Casualidad o no, el apellido Spivacow proviene de un verbo que significa "cantar". Libros de Chejov, Gorki, Tolstoi, Dostoievski y Turgueniev alimentaron el imaginario del futuro editor. La literatura tuvo un poder curativo a lo largo de su infancia. A los ocho años cayó enfermo un tiempo largo y los libros de aventuras de Emilio Salgari, entre otros, lo ayudaron a transitar el obligado reposo. Con el paso del tiempo, naturalmente militó en la Federación Juvenil Comunista; luego consiguió trabajo en la editorial Abril, fue director de Publicaciones Infantiles, director general de Publicaciones y uno de los Subgerentes del sello. "Las biografías de las personas siempre están cruzadas por la historia". Spivacow se formó en Abril, una editorial de libros y revistas con un criterio absolutamente periódico, que luego se repite en Eudeba y sobre todo en el Centro Editor. Fueron muy importantes conceptualmente algunas ideas: vender libros en los kioscos, publicar todos los días algo, pensar en públicos más grandes, el modo de transmitir los contenidos. Además, fue muy fuerte la idea de divulgación. Editó muchos libros de divulgación científica en Abril, varios con Oesterheld que, a la vez, hizo historietas. Pensaba que todos los temas se pueden entender si los transmite alguien que los sepa explicar. "Este concepto es clave tanto en Eudeba como en el Centro Editor", señala la periodista e investigadora Judith Gociol, autora de la biografía



Boris Spivacow, el señor editor de América Latina.

**EUDEBA: Libros para todos.** Traducir obras desconocidas para el público de habla española, estimular la producción de obras de investigadores, profesores, estudiosos y artistas nacionales, impulsar la labor bibliográfica de aquellos profesores e investigadores de carrera con poco alumnado. Toda esta tarea se propuso Eudeba desde su inicio con Spivacow a la cabeza. Miembro del equipo fundador y gerente general, estuvo acompañado por un directorio de lujo. Entre otros estaban José Babini y José Luis Romero, futuros colaboradores permanentes del Centro Editor. Respecto de las colecciones, el concepto de producir libros al alcance de todos fue irrenunciable desde el inicio.

**CEAL: Más libros para más.** Lejos de guardarse y emprender otros caminos, Spivacow y sus colaboradores siguieron empeñados en la manía de publicar libros, pero esta vez la iniciativa se desarrolló en el ámbito privado. Al mes de la renuncia compulsiva a Eudeba, en sus oficinas intervenidas, nació el 21 de septiembre el Centro Editor. Esta fábrica infernal de libros, de notable concepción iluminista, duró casi tres décadas, hasta el menemismo.

Spivacow es recordado como un personaje de dos caras muy definidas. Al mismo tiempo no dejaba firmar, formó a un montón de gente brillante que firma en todos lados y se hizo muy conocida; a la vez que no pagaba, le pagó a Panchito Ferrara los años en que estuvo preso. Si alguien necesitaba trabajo, él lo inventaba. Era personalista, pero también se bancaba gente crítica. Se bancó las huelgas y siempre fue un defensor de los derechos de los trabajadores. Era siempre una de cal y una de arena. "La síntesis de todo eso es positiva", resume Gociol. Giraudó fue delegado gremial del Centro Editor y a la vez la mano derecha de Spivacow en la producción. Dice que tiene problemas con los aportes jubilatorios y al momento de recordar situaciones conflictivas, calientes, suelta una anécdota. "Una vez le dije a Boris que aumentara el precio del libro aunque sea 10 centavos, porque pagaba sueldos de mierda, pero él se mantuvo firme. Era exigente en el trabajo y cariñoso como persona, era como un segundo padre.

Vital hasta el final y enfermo en su oficina, seguía pensando con lucidez más libros para más. Una vez, dijo: "A más de uno le debe parecer absurdo que yo trabaje con planes a largo plazo, que quiera pensar colecciones importantes para dentro de unos años, en un país en el que no se sabe qué va a pasar mañana en cualquiera de sus aspectos. Pero sigo siendo un optimista empecinado."

# Nuestros cuerpos: complejidad y abundancia

Una mirada integradora desde la Teoría Gestáltica y el Sistema Río Abierto

Sonia Solari es terapeuta Gestáltica y se formó en el Sistema Río Abierto. Abordamos desde estas miradas el cuerpo y nuestra relación con él.

**Laura:** *Contanos tu recorrido como terapeuta y en qué punto integrás el Sistema Río Abierto\* con la teoría Gestáltica.*

**Sonia:** Cuando termino la facultad de psicología en Rosario, mi ciudad natal, empiezo la formación en el enfoque gestáltico en la Asociación Gestalt de Buenos Aires. Son tres años de convivencia, una vez al mes y es una forma de aprendizaje que por supuesto hasta ese momento era impensado para mí. Lo vivencial es esencial, nos decían... y sobre lo vivido podíamos leer bibliografía al respecto, las clases tienen su columna vertebral en cuanto a la teoría, ahora lo vivencial es intransferible. Me fui conectando con la Gestalt y dándome cuenta que es mucho más que un enfoque, es una filosofía de vida y sólo cuando me puedo zambullir en ella con todas sus consecuencias pude darme cuenta que es enigmática, reveladora, simple, vital. La Gestalt tiene en el existencialismo, en la teoría de la percepción y la fenomenología sus pilares y también se le da mucho lugar al cuerpo, ya que es lo obvio, nuestra casa, y en él podemos reconocer las sensaciones, las emociones, adentrarnos en el sentido de los síntomas, como lenguaje de nuestro cuerpo.

Así que cuando terminé mi formación en el enfoque estaba ávida de continuar conociendo más de mi cuerpo. Y comencé a bucear en otras profundidades en mi propio cuerpo. En la formación de Río Abierto, por supuesto el cuerpo físico es la figura, el protagonista principal, y también **los otros cuerpos; el mental, el emocional y el espiritual. Trabajamos con cada uno en profundidad**, reconociéndolos y descubriendo que somos infinitamente complejos, abundantes y un mar de posibilidades para desarrollar lo que queramos ser.

Y en esto se hermanan el movimiento corporal expresivo, que es la formación en Río Abierto, y la

Gestalt; ambos con una mirada integradora del ser humano, reconociendo y dando lugar a que **somos palabras, mente, sentimientos, sensaciones, y algo más grande aún que nos envuelve y nos habita que es nuestro espíritu.**

Así la formación que fui adquiriendo como psicóloga me fue llevando a desarrollar una mirada diferente del resto, ya que la mayoría de los colegas trabaja desde el psicoanálisis. Lo que tiene el Psicoanálisis es la interpretación, por lo tanto hay mucho intelecto, trabajo de la cabeza, de lo que llamamos el imaginario. Y esto es solo un aspecto de nosotros, solo uno. Y lo digo así ya que es vital para poder encontrarnos con todos los recursos que tenemos empezar a darle lugar a los demás aspectos. Y empezar a experimentar como es sentirnos un poco más completos, plenos... sí se puede.

En mi trabajo, con el paso del tiempo fui dando lugar desde la terapia individual, al trabajo terapéutico en grupos, ya sea en talleres, donde la tarea es **sensibilizar nuestro cuerpo**, para sembrar unas semillitas que puedan ir brotando de a poco, al tiempo de cada uno. Esto se hace en lo que llamamos prolongadas, laboratorios que posibilitan un trabajo de mayor autoconocimiento y más aún la formación en el enfoque que la estamos desarrollando acá en Paraná hace ya seis años.

Y así me fui embebiendo de a poco, de esta mirada. Uno de los pilares de la Gestalt es lo de lo *obvio* y lo *imaginario*. ¿Qué es esto de lo obvio? Cuando se dice 'es obvio lo que estoy diciendo', pero no es tan así... Acá hay un mate (es un concepto), y ¿qué es un mate para vos?, no es lo mismo que para mí. Ahora hasta hay mates de vidrio, y ¿cómo? ¿no debería ser de calabacita? ¿no viene de la planta? Y lo obvio tiene que ver con lo fenomenológico, que es la filosofía, y empezar a ver cosas muy simples que tienen que ver con lo común. Entonces un mate es un recipiente donde puedo poner unas yerbas y agregarle líquido caliente y tomar con una bombilla. Esto que vos decías al principio: '¿Para qué es el psicólogo?' Y

\* Río Abierto fue creado en 1966 por la Lic. María Adela Palcos, es un sistema de técnicas psicocorporales que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del ser humano. Cuenta con 40 años de experiencia y hoy funciona en más de 11 países del mundo. Es una propuesta profundamente espiritual, si bien no es religiosa ni dogmática, que se basa en un principio de libertad y confianza en el potencial humano. Las técnicas integradas, que denominamos trabajo sobre sí, permiten rescatar la sabiduría corporal y alcanzar una alineación de cuerpo, mente y espíritu.

Se busca recuperar el sentido de la vida, transformar el pensamiento en conciencia y la conciencia en acción. Quienes concurren a Río Abierto son buscadores que no se contentan con la realidad aparente, buscan otra calidad de vida y suelen transformarse en agentes de cambio en los lugares donde desarrollan su vida cotidiana. ([www.rioabierto.org.ar](http://www.rioabierto.org.ar))



no es como antes "que tenía que ver con los locos", "estaba loco el que tenía que ir al psicólogo y el psicólogo era más loco". Yo tengo 46 años, terminé la Facultad en el '92 y Argentina ya estaba plagada de psicólogos y psicoanalistas. Nos poníamos a pensar y decir cosas que nadie se atrevía, entonces, éramos locos; y locos porque no le encontrábamos salida a las cosas. Hoy vemos que cuando no encontramos salida, es más simple, puedo dar lugar a compartirlo con alguien y recibir la mirada del otro que me abre muchas veces una posibilidad, y eso me permite des-trabrar. Y cuando es un poquito más grande ese obstáculo, consulto a alguien que me puede ayudar porque tiene otra visión. Y en eso nos diferenciamos los psicólogos, tenemos otra visión que tiene que ver con la formación, con la curiosidad que nos provocan nuestros propios conflictos y buscar solucionarlos o entenderlos, con estar un poco más afuera del sistema de vínculos de la persona que consulta, es decir tener una mirada más abarcativa e integradora. Eso es lo que aportamos. Hay un sistema, del cual la persona forma parte, la persona llega con una dificultad que le impide seguir hacia adelante, sentirse cómodo, alegre, y nosotros vemos qué puede estar trabando eso. Las piezas son las mismas, lo que proponemos es moverlas de manera diferente a como venía siendo, tal vez dar lugar a algo o a alguien que está y no es tenido en cuenta, o escuchar el mensaje de una enfermedad...

¿Se puede jugar de otra manera con las mismas piezas?, sí, se puede y ahí responden: "ah no me había dado cuenta". Y con eso, a veces ya está.

**Laura:** ¿Cómo es la Gestalt en lo institucional? ¿Trabajaste en instituciones? ¿Pudiste desplegar otras formas ahí dentro? ¿Cómo te sentiste?

**Sonia:** Me fui desplegando en la medida que me iba sintiendo más confiada y eso tiene que ver con el vínculo, con la persona y con lo que trabajábamos, y con lo que iba pasando en esa relación. En Gestalt le damos lugar al vínculo que se genera con la persona que viene a consultar, que viene a traer un grado de conflicto, porque en el vínculo es donde sanamos. Hoy decimos "paciente-terapeuta". Las mujeres tenemos este don que compartimos lo que nos sucede y nos escuchamos, y ahí nos decimos: "ah, mirá yo juego de esta manera". Eso nos pasa, nos damos mayor intimidad, más que los hombres, todavía. Y en Gestalt **le damos lugar al vínculo**. Hay un tiempo para que se abra este vínculo de confianza, para que la persona que viene a consultar pueda traerse, sino lo que mostramos es la máscara, lo acartonado, el afuera, la forma del afuera, no la esencia. Y en lo institucional, en la medida que me sentí más confiada porque las personas decían "yo hice este movimiento acá", esto que dijiste me sirvió, etc., eso me daba confianza, y así me iba animando a desplegar mi forma.

Cuando llegué a Paraná, no conocía a nadie que hiciera Gestalt. Preguntando supe de Rina Azcarate, psicóloga y después la "encontré" a Gabriela Achur. Y después... nos fuimos multiplicando... la institución lo que tiene es que te invita a anquilosarte, a repetir, a hacer las cosas siempre igual porque hay que responder a papeles, a turnos, porque la gente viene apurada y hay que dar en tiempos acotado. Eso me quitaba lo creativo, y la vida está en lo creativo, en dar lugar a las emociones... **cuando estamos siempre de una misma manera, dejamos de crear. Cuando llegamos a eso, sólo sobrevivimos.** No dejamos de hablar y respiramos alto (el aire nos llega al pecho o sólo a la boca del estómago), y enton-

ces nos olvidamos de respirar profundo, (hasta el vientre) dejamos de sentir y la que empieza a funcionar es la cabeza, nuestros pensamientos, y es ahí que nos desvinculamos del resto de nuestro cuerpo y no atendemos lo que necesitamos aquí y ahora.

Estuve siete años en lo institucional, coordinando talleres. Fue de mucho aprendizaje, me sirvió por ese tiempo, y me encontré teniendo que elegir entre mi trabajo institucional que me demandaba mucho tiempo y lo particular. Elegí lo segundo y me encontré con un camino lleno de sorpresas.

**Laura:** *¿Y ahí con qué empezaste? ¿La conociste a Gabriela Achur?*

**Sonia:** Sí, ahí la conocí a Gaby. Yo estaba con pacientes individuales y empezamos compartiendo el consultorio. Trabajamos juntas, en talleres con la intención de sensibilizarnos y desarrollar conciencia, para dar lugar a una información distinta en tiempo breve, en dos o tres horas. Después con prolongadas, que es una actividad más larga, de todo un día. Y luego fue surgiendo la semillita de la Formación. Con Gaby somos las coordinadoras del Centro Gestáltico donde funciona, entre otras actividades, la Formación en el Enfoque Gestáltico.

**Laura:** *¿Qué pasa en el trabajo con grupos? Veo la potencia de ustedes muy desplegada en eso ¿Cómo ves eso? ¿Cómo lo sentís? ¿Para qué el énfasis en los grupos?*

**Sonia:** Fritz Perls, es el creador de la Gestalt, llega a través de "la Nana", Adriana Schnake, una terapeuta gestáltica chilena, a la Argentina. Ella trae los conocimientos de él. Él, que es creador de la filosofía gestáltica, dice que el trabajo es desde lo individual a lo grupal, desde el individuo a la comunidad. Entonces, el pasar por lo individual es empezar a sacar cáscaras. Es como decir "bueno, me desvisto en mi habitación, me miro en el espejo", ahí está el terapeuta y hay que mirarse, a pesar de la vergüenza. Hay que mirarse porque, me va a devolver una imagen noble de mí, buena, así aprendo a no ser tan crítico de mí mismo, y a ver esos aspectos míos que me digo que son "malos" o aquellos son muy "buenos" y tampoco me animo a ver. Una vez que puedo hacer eso, puedo compartirme con otros y estar en grupo. Es maravilloso, porque cuando estamos en grupo funciona así, cada uno es un espejo. Esa es la imagen más linda: somos un espejo. Entonces, yo traigo algo que me pasa, y vos, conectada con lo que a vos te pasa, me devolvés tu mirada. Y así, cada uno de los que estamos en el lugar. A veces yo voy al grupo, me siento bárbara, en realidad voy a compartir una alegría y esto despierta la alegría en otros. A veces, voy sin saber para qué y alguien trae un tema que nunca se me ocurrió, ni pensé que podía tener que ver conmigo. Me senté, lo escuché y me di cuenta que eso también despierta cosas en mí. Al traer-

nos cada uno, al mostrarme, invito a que el otro se muestre. Así lo hace cada uno y se va armando una red. Y vuelvo al vínculo, ya no con uno, sino con cada uno de los que estamos y se empieza a armar una red de confianza. Entonces, por fuera de eso, me pasan cosas en lo personal y digo "a esto lo puedo compartir con fulano", y lo cuento, no porque esa persona piense igual que yo, sino porque va a haber una mirada, una afinidad con mi mirada. Eso me va a permitir no sentirme amenazada, ni criticada, por lo tanto me puedo mostrar más libremente y desplegar-me como soy para empezar a conocerme.

**Laura:** *Yo que estoy haciendo la Formación, veo la fuerza que se genera ahí, la potencia. Cuando lográs la confianza, hay que dejarse sostener por la red. Entonces, está este grupo pero también está la sociedad, la familia, el trabajo. ¿Cómo es esto que dicen de llevar la Gestalt hacia fuera del grupo?*

**Sonia:** Lo que logramos en el grupo es desplegar una mirada propia que estuvo guardada o muchas veces congelada por mucho tiempo. Nos apoyamos en lo obvio, lo que es, es. Lo que llamamos "termo" es un recipiente que contiene agua. Acá hay un código entre nosotros y por fuera que es la palabra "termo" y significa que mantiene el agua caliente. esos códigos empiezan a funcionar en el grupo y despeja muchísimo de imaginario. Entonces evito dar por sentado algo que yo creo y que cuando lo hablo con el otro puede o no ser. Cuando puedo diferenciar una cosa y la otra, la relación es muy rica porque vos te reís de algo que digo, pero si me quedo con mi imaginario puedo pensar que te estás riendo de mí y me pongo paranoica. Cuando digo "ah, se está riendo" y no le pongo ningún aditamento, pienso "qué bueno". Y si no, pregunto. Eso hace tener un código más limpio.

**Laura:** *Claro, es eso, lo limpio y nada más. La risa y sólo eso, no le agrego si tiene que ver conmigo o no, pero pregunto. Ahí también está la dificultad de preguntar y empezamos a "enroscarnos".*

**Sonia:** Si pienso: a Laura la conozco, entonces sé que si se ríe es porque le pasa tal cosa, o le pasó tal otra con su marido, y si le pasó con su marido, entonces deduzco... a Laura no la quiero ni ver (por ejemplo). Pasó todo en mi cabeza y con Laura ni me relacioné. Al ejercitar esta forma de relación, yo lo llevo afuera porque hay algo del sentido común que cuando se oxigena es vital, y lo llevo afuera, y no me resulta impuesto ni obligado, me resulta natural. Es como cuando estás cómoda con un calzado, vas y estás cómoda donde sea. Tal vez no está de moda, entonces, puede ser impostado: para acá me sirve y para acá no. Pero cuando tengo algo que es del sentido común y me hace bien, hace bien a mi esencia y empiezo a mostrarme como soy, lo llevo a todos lados. Y a veces, en determinadas relaciones, puedo fluir, eso se acepta del otro lado y vuelve, más de lo

que creemos, entonces veo si quiero seguir alimentando esa relación o por ahora no, entonces la dejo y alimento otra.

Me aparece este otro ejemplo: estando frente al televisor recibimos mucha información. Muestran una imagen y abajo el titular no tiene nada que ver con esa imagen. Nos pasa todo el tiempo: estoy hablando con vos, te veo, me pasan cosas, pero si además le estoy dando lugar a mi cabeza y pienso que me tengo que ir dentro de diez minutos, es como el televisor, nos espeja. Si no quiero más esa forma de comunicación apago el televisor. Si estoy con vos, apago mis pensamientos de otras cosas, y ahí estoy. Es un ida y vuelta. Aprendo todo lo que tengo que aprender. Si estoy con una preocupación, te la comparto y ahí desaparece, y vos me traes otra cosa. Puedo transformar una emoción y concretar algo que me sirve para modificar esto que me está molestando. El grupo terapéutico nos da esa confianza. Ahí nos podemos mostrar, ejercitamos, nos vemos en otro, nos espejamos en otro y lo llevo a grupos más grandes, a mi familia, mi trabajo, lo voy trasladando. Y la red se incrementa, se multiplica.

**Laura:** *iY como se mueve!... en realidad no se mueve, te estás moviendo vos que lo llevás a la familia o al trabajo. Me moví yo, y lo otro también, entonces, o se empieza a acomodar o se desacomoda para volver a ordenar.*

**Sonia:** Así es. Cuando algo se mueve, ideas, emociones, está la posibilidad de un cambio, en todo mi organismo, cambio mis hábitos y puedo cambiar también mi postura física, mi forma de abrazar, de reír... esto también produce cambios en el otro, me gusta imaginarme e imaginar a los otros como una vibración de energía con colores, como una ola, de acuerdo a como estoy me tiño de un color o de otro y por lo tanto tiño todo lo que toco.

Si nos damos la oportunidad, naturalmente estamos en movimiento. Podemos hacer silencio, pero adentro nuestro organismo sigue, si no estaríamos muertos. La única diferencia es si me doy cuenta de eso o no. Eso cambia. Yo creo que nada se mueve si estoy quieta, pero no es así. Por ejemplo, de estar sentada y escuchar el viento en el árbol y eso produce una sensación en mí y mi cuerpo responde a eso, como lo produce un estallido, como palabras que pueden ser hirientes. Yo puedo estar en silencio y escuchar. Eso repercute y va dejando huellas en mi cuerpo, en esa parte de mi organismo que no produce palabras, sino sensaciones que despiertan emociones y desde mi accionar algo hago. A veces decimos "qué pasó en mí que respondí de esa manera", desde algo violento como algo amoroso, y en realidad es que adentro me pasaron un montón de cosas, pero al nivel conciencia, al nivel de la mente, que es lo que nos permite producir las palabras, no va al mismo tiempo, va mucho más veloz que como responde el

resto del cuerpo. Entonces, para asociar las palabras con las sensaciones, nos lleva un tiempito. Cuando me pude dar cuenta y ver que sentía esto que está asociado a esto otro..., y ahí puedo continuar y me gusta darme cuenta que me produce alegría, y si me produce angustia o desasosiego también lo puedo modificar dándome cuenta con qué tiene que ver o moviendo esa zona que me muestra la angustia, ya que solo es una emoción, una energía que necesita fluir.

**Laura:** *Hay un decir común "se me movió todo", donde hay quietud aparente hay movimiento interno...*

**Sonia:** Sí, es importante alimentar y recordar la conexión mente-corazón, corazón-mente, que son las emociones y los pensamientos, pensamientos y emociones. Porque hemos estado divididos por mucho tiempo, cortados, desde todos lados, desde lo social, lo religioso. Nos han dicho: "esto no se puede sentir", "las emociones intensas no se pueden sentir"; "enojarse está mal, es de una persona mal educada"; "eso no se dice".

El punto es que necesito expresarme; ya que parte de nuestro cuerpo no tiene palabras, se manifiesta con gestos, sensaciones, emociones, enfermedades. Si interrumpo una emoción, entonces me congelo, me desconecto y eso me lleva a no estar presente.

**Laura:** *Cuando decís que en lo imaginario la cabeza arma otro mundo, y en esa interrupción no se siente el pecho o el corazón, o no te das cuenta que seguís respirando...*

**Sonia:** La conexión está, lo que ocurre es que la anestesiarnos. El cuerpo guarda registro de esa conexión. ¿Se puede? Sí, es lo que nos pasa en los síntomas al punto de llegar a una enfermedad. La enfermedad se construye, la construye mi cuerpo para que lo logre escuchar. Si no escucho me voy anestesiando sin dejar aflorar emociones. Entonces, el cuerpo me lo va diciendo con distintas señales. La enfermedad es cuando ya se instaló, desde una contractura hasta no poder mover un brazo, por ejemplo la fibromialgia o una gripe. Vamos construyendo nuestro presente, en todo sentido.

**Laura:** *¿Y qué sucede en la niñez?, las emociones en los chicos que también se van construyendo... ¿cómo las canalizan? A lo largo de la vida pasan cosas que ni nos cuestionamos. En la niñez hay cuestiones traumáticas se liberan o no...*

**Sonia:** Desde la niñez, desde que estamos acá, nacemos y tenemos un cuerpo físico, somos unas esponjitas maravillosas que absorbemos de mamá, de papá, del entorno. Tenemos todas las posibilidades de aprender, pero a la vez traemos información. Cuando nos preguntamos ¿y cómo este chico asoció esto con esto?, es porque dicen y es maravilloso lo que dicen, en cambio los adultos tenemos que limpiar

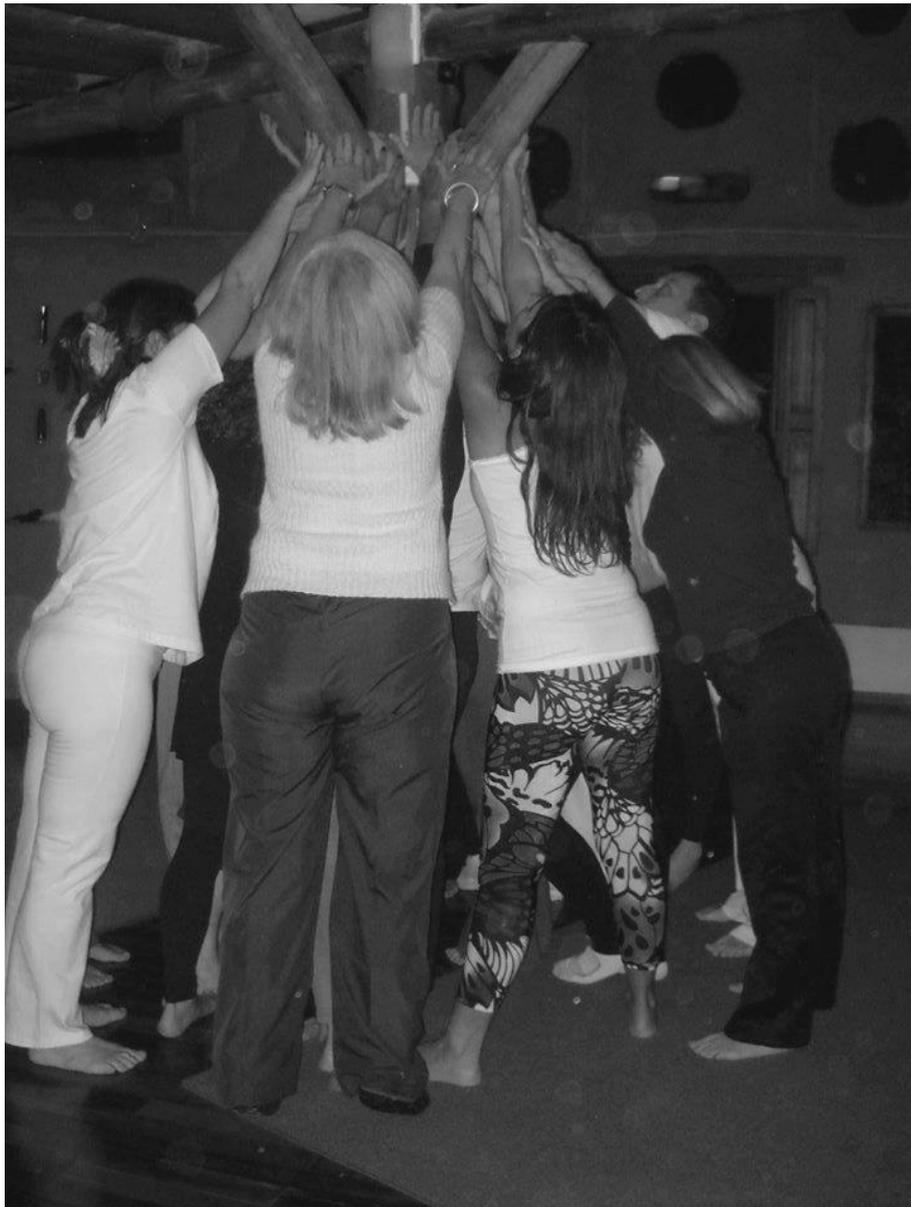
nuestra comunicación, pero los chicos lo traen limpia. Lo que pasa es que sin darnos cuenta, muchas veces por responder a lo que creemos que es mejor, a lo que nos dijeron y sin volver a pensarlo, dejamos de escuchar lo que nos dicen. Les decimos en automático: "esto no, esto sí", "saludá al señor, a la tía"... y él no la quiere saludar porque percibe algo. O "dale un beso" a la tía... hay mucho cuando le damos un beso a una persona, damos algo y recibimos algo. Los niños no tienen filtro. Cuando somos adultos damos un beso y sólo significa poner la mejilla, hasta acá, a veces ni nos damos cuenta.

tan a lo que les proponemos, pero hay que darles más lugar a ellos y así muestran su interés. Confian-do que lo que pasa está bien.

**Laura:** *Cuando traés lo de los adolescentes, aparece el miedo. Los adultos estamos con una mirada sobre las cosas que no funcionan y sabemos que hay otras formas, pero tenemos miedo a la transición.*

**Sonia:** Sí la transición provoca un vacío desconocido y nos asusta. Ahí solo podemos confiar en algo más grande y mejor.

**Laura:** *Ahí viene la incertidumbre de algo nuevo ¿tiene que ver con el no saber hacia dónde?*



Para poder escucharlos y permitir que se expresen debo hacerlo conmigo misma primero. Sólo como adultos podemos aprender a escucharnos. Puedo empezar a recordar que puedo elegir, decir esta forma de relación no quiero, cuando me puedo empezar a permitir conmigo, puedo empezar a permitir con los demás.

Y se refleja en la escuela. Los chicos no se adap-

**Sonia:** Así venimos construyendo hasta acá, **la tarea está en el presente, con el qué me pasa, con lo que siento, con lo que estoy haciendo**, así doy lugar a que en este presente no hay miedos, ni expectativas, ni futuro y eso tiene que ver con el devenir. Hace poquito me encontré nuevamente con un texto de María Fux, que es bailarina y terapeuta del

movimiento. Tiene 90 años y creó la danza-terapia, sigue dando clases y trabaja con chicos con Síndrome de Down y chicos ciegos, trabaja con el ritmo, con la música. Descubrí un artículo de ella que se llama "Continuidad". Cuando interrumpo es porque aparece algo de lo viejo o algo de lo nuevo y no se ponen de acuerdo. En la continuidad no pasa eso. Estoy en el presente, no hay pelea.

**Laura:** *El río es uno pero nunca es el mismo, continuamente está pasando...*

**Sonia:** Así es.

**Laura:** *¿Cómo aparece Sonia y lo corporal?*

**Sonia:** Por esto que estamos diciendo de la continuidad. Somos energía. Y nos podemos moldear para lo que queramos. Si nos miramos nos damos cuenta que nuestro cuerpo habla desde nuestras posturas, podemos darnos cuenta cuando decimos algo con la palabra y otra cosa con los gestos. Y ver también como esta forma de comunicarnos nos enferma y no nos permite desplegarlos con amor, en salud y alegría. Desde lo terapéutico lo que hago es reconocer las dos informaciones, mostrarlas para lograr una sola que no se contraríen. Lo que pasa con el cuerpo físico es que es un canal de energía, de emociones, de energías con un color determinado. Si mi canal no está en eje, centrado, abierto, la energía se corta. Es como si imaginaras a mi columna vertebral como un canal limpio, sin trabas adentro, lo trabo cuando construyo una postura que me saca de mi columna vertebral hacia atrás, adelante, a un costado o cuando se levanta un hombro. Entonces, las emociones, la energía no circula de la misma manera y ahí lo primero que aparece es la respiración que tampoco circula como debe, y aparece esto que se empieza a

adormecer ese lugar porque no fluye la respiración ni el torrente sanguíneo. Por ahí tenemos las manos frías y el resto del cuerpo caliente, lo que significa que los músculos de la mano no se mueven. Pasamos al calambre, al cosquilleo, pasamos a no sentir la mano, a veces, la gente se quema sin darse cuenta porque no siente, y nuestro cuerpo es tan rico y sensible.

**Laura:** *Con esto de las posturas y el cierre de la emoción recuerdo que cuando trabajé en kinesiología la apertura del pecho, lloraba. Eso sería abrir el canal y que fluya. Se trata de reciclar la emoción...*

**Sonia:** Cuando podemos vivenciar algo, tenemos toda la información. Tenemos la experiencia, la sensación de lo que se mueve adentro, la comprensión que está unida.

**Laura:** *Es información que viene de todos lados. Recuerdo que en la Formación leímos un texto de Joseph Zinker que dice que "el paciente, desde su lugar, es un paisaje".*

**Sonia:** Sí, hay un Todo. Hay un todo con la postura, que lo llamo plástica. Hay un todo con la ropa, con los colores que me pongo afuera y dicen cómo estoy adentro. Hay un todo con el movimiento cuando me expreso en la comunicación con otra persona. A veces, yo puedo mover sólo la boca, cuando estoy muy nerviosa o con miedo. En general pasa que tensionamos todo adentro porque me oxigeno menos y las sensaciones se adormecen, entonces, aparece más cabeza y más control. Desde afuera se ve que esa persona sólo mueve los labios: está todo más controlado, no vaya a sentir otra cosa porque eso que estoy pensando es lo importante ahora. Cuando descargo esa energía, la mente está despejada y ahí recién puedo pensar más claramente.



El trabajo de expresión corporal apunta a eso, a vaciar la estructura mental, como una meditación. Y a dar lugar a lo físico, expresando todo lo que me va surgiendo, lo veo, lo reconozco y le doy un lugar en mí. Aprendo que la sangre entra y sale, entonces el corazón late porque la función es esa, dejar entrar y salir la sangre y no calificar como 'buena' o 'mala', simplemente late y bombea permanentemente. Esa es su tarea. Nosotros, en nuestra completud como individuos, somos todo energía. Hay una parte que

es más visible que es la materia: los músculos, los huesos que nos dan un peso determinado y eso hace que de acá para ir a mi casa tenga que desplazarme. Cuando puedo converger en lo que pienso, lo que siento y lo que hago, está todo. Y ahí vuelvo a decir "está bueno estar acá. Y lo comparto con vos". Cuando tenemos esta conciencia del presente, no me quiero ir a ningún lado, ni arriba, ni abajo, ni afuera, estoy aquí y ahora.



**Sonia Solari** es Psicóloga egresada de la Universidad Nacional de Rosario en Julio de 1992. Especialista en el Enfoque Gestáltico egresada de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires en 1996.

Terapeuta corporal egresada de la Fundación Río Abierto en 2004.

Co-creadora y Co-Coordinadora del Centro Gestáltico del Paraná y de la FORMACIÓN EN EL ENFOQUE GESTALTICO que se dicta en el mismo Centro.

# Números anteriores



## Nº 1

### Somos un mar de información

Terapia Gestáltica y Constelaciones Familiares, por Gabriela Achur

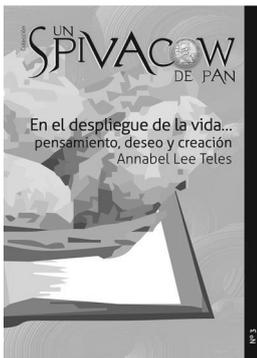
**Romper el molde... para re-descubrir-nos en el aula**, por María Silva y Luciana Basso



## Nº 2

**La salud... el estado natural del ser humano**, por Mario Bozzi

**Las carabelas de la nueva colonización**, por Darío Gianfelici



## Nº 3

**En el despliegue de la vida... Pensamiento, deseo y creación**, por Annabel Lee Teles



## Nº 4

**Marea Alta. Relaciones entre la vida, el arte y la política**, por Vicente Zito Lema

Para más información comuníquese con nosotros a través de [editorial@lahendija.org.ar](mailto:editorial@lahendija.org.ar) o al teléfono 0343-4242558

Facebook: Editorial Fundación La Hendija

[www.lahendija.org.ar](http://www.lahendija.org.ar)

# Otras publicaciones de Editorial Fundación La HENDIJA



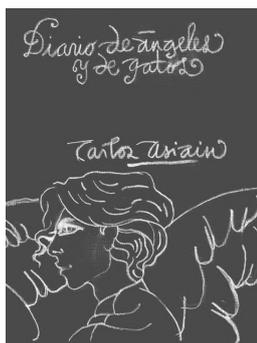
## **Territorios, Desarrollo y Educación Rural en América Latina**

**Isabel Truffer y Susana Berger (Compiladoras)**

No es casual que en el año 2010, numerosos países latinoamericanos conmemoren los bicentenarios de sus independencias. El lema del Consejo Europeo de Investigaciones Sociales de América Latina, (CEISAL), "*Independencias, dependencias e interdependencias*", nos invitó a pensar acerca de los múltiples sentidos que adquieren y han adquirido a lo largo de la historia de nuestros países, los conceptos de desarrollo, territorios y educación. Los mismos, generalmente son visualizados como desarticulados entre sí, en realidad se constituyen, como sistemas axiomáticos laxos, que sustentan políticas explícitas o implícitas, dando lugar a las profundas, contradictorias, controvertidas, dinámicas y complejas transformaciones socio-políticas de las últimas décadas en la región.

Encontramos así que la posibilidad de historizar desde una perspectiva crítica, los procesos que las sustentan, mostrando sus relaciones y contradicciones, nos acerca seguramente a una mayor comprensión de los mismos.

Este libro es el resultado de esa posibilidad que se concretó en el VI Congreso del Consejo Europeo de Investigaciones Sociales de América Latina en 2010.



## **Diario de ángeles y de gatos**

**Autor: Carlos Asiain**

Carlos Asiain es un artista entero, de aquellos que ya casi no existen. Capaz de entender cualquier lenguaje del arte, de sumar y compartir, de explorar y dar un nuevo giro a lo que parecía ya dado por hecho.

Porque Asiain es eso: Asiain, su obra, sólo una parte del personaje construido a través del tiempo con amorosa ternura y una siempre atenta curiosidad por cada realización humana. Los años sumaron no sólo experiencia, también múltiples visiones, lecturas, canciones, películas, vivencias y amigos que aportaron en esa construcción única su parte, también amores y dolores que marcaron:

...cuando te vas,  
el infinito se hechiza de magias  
sin mayores efectos y de horizontes  
vacíos y desvaríos  
sin esperanzas y a veces  
cuando te marchas  
la magia desaparece.



## **Cuentos con mates**

**Autor: Adolfo Golz**

En este libro el autor regresa a lo que ha sido el centro de su trabajo literario: el cuento. Y lo hace con historias que relatan con humor, para que la sonrisa de paso a la reflexión. En ellas prima, sobre todo la alegría. A veces exaltadas, por momento serena, ora apenas en matiz. También, aquí y allá, están en el drama y la tristeza. Golz rescata acontecimientos, hechos, costumbres, paisajes y personajes que han cincelado su rica historia personal y profesional. Y los presenta a partir de una reelaboración, en la cual no hay elementos extraños ni rebuscados.

La **Editorial Fundación La Hendidja** intenta ser un lugar que permita poner en circulación el pensamiento, las ideas y las pasiones que nos impulsan a nuevas configuraciones del espacio-tiempo que habitamos, de nuestro propio espacio interno; es decir, del mundo. Esos decires que nos ocupan, nos contagian, nos *con-mueven* y de esa manera nos permiten caminar hacia la construcción de nuevos modos y formas de ser y hacer con el otro, con los otros. ¿Seremos capaces de hacer otra cosa, de imaginar otros posibles? Y nos animamos a una respuesta: desde esta editorial creemos en la capacidad de cada uno de nosotros para hacer otra cosa, porque lo hacemos cuando nos embarcamos en la difícil tarea de lo cotidiano, donde aparecen los desafíos más viscerales y las posibilidades más sorprendentes, ¿somos capaces de imaginar otros posibles?: esos otros posibles ya están siendo, con otras formas, otros modos, otras palabras y otros haceres. Este espacio virtual o real, esto que configuramos hoy como editorial, es un esbozo de esas otras posibilidades.

*Los libros de nuestra editorial y la red de librerías donde puede encontrarlos en Argentina pueden consultarse en:*

***[www.lahendija.org.ar](http://www.lahendija.org.ar)***