

ACOMPañAR-SE-R

Poniendo en palabras la experiencia de un ciclo, de una vida, de un camino



Con esta tirada de cartas, el Lunes 14 de agosto de 2017, inicié mi experiencia en el ciclo avanzado de formación como gestaltista. La figura de la tirada de cartas es un ave, la carta del aquí y ahora representa el punto de partida y llegada, el lugar en el que ambas alas (la izquierda, del recibir, de lo femenino; y la derecha, del dar, de lo masculino) convergen. Tuvieron un sentido en el momento en que las fui sacando una a una y hoy, terminando este ciclo dentro del que terminan muchos otros ciclos, tiene un sentido completamente nuevo, igual y diferente... Esa es la magia del aquí y el ahora en plenitud - para mí-.

Es una tirada que refleja de forma sutilmente exacta el momento que experimentaba entonces, mi temor el primer día no era sentirme poco lista, estaba feliz y expandida, tenía miedo de que re-iniciar la experiencia me sacara de un lugar que atesoraba con fervor y así fue... la experiencia de la actitud compasiva al acompañar todavía me permitió sentirme plena, como quien ha llegado a un lugar en el que siempre quiso estar y esa sensación no duró mucho, entrando en la experiencia del uso de las técnicas expresivas, supresivas e integrativas inicio o re-inicio un viaje que ahora te voy a compartir a modo de historia, tal como llegó a mí en el taller residencial de cierre. Aquí va...



He pasado mucho tiempo de mi vida creyendo que **montar bici es peligroso, arriesgado, una actividad para locos arianos o gente de fuego que disfruta la adrenalina** y al mismo tiempo deseando intensamente montarme en una bici, la bici de acompañar a otros a recorrer su profundidad y su ligereza, a darse a luz desde la sombra y/o desde la luz.

Quería saber montar en la bici para subirme en ella; "si y sólo si, se montar en la bici

puedo montar en la bici” *sentí/pensaba cientos de veces.* Así que me dedique a que alguien me enseñe a montar en bici, por supuesto, sin montarme en ella.

Fui a cursos donde me explicaron cómo se montaba en la bici, lei extensos manuales de todo tipo acerca del arte de manejar el manubrio, de cómo debía estar puesto el asiento, de la importancia de la altura de los pedales con respecto a tus piernas, y bastantes más detalles. Luego de leer y escuchar a muchxs al respecto, decidí que quería llevarme a la experiencia, fuí a muchxs talleres donde visualice montar en la bici, en mundos sutiles use mi imaginación para perfeccionar mi técnica, sanar las heridas con el manubrio y la caída, recuperar las memorias ancestrales acerca de esto y aquello y así... ahh siiiii!!! También fui donde algunxs personas que me acompañaron a checar mis vidas pasadas para revisar que trauma podía acaso tener con el tema de las llantas de goma y fuí a donde seres de otros mundos que activaran mis dones dormidos para subir la montaña en bici. Y cada vez que me acercaba a la bici (a mi misma) algún nuevo tema surgía, no se como coger el manubrio, no se como pedalear correctamente, no se esto y no se aquello... cualquier cosa con tal de no subirme a montar en la bici, cualquier cosa para evitar atravesar con miedo la experiencia.

Un día, al fin, me lleve a hacerlo a pesar del miedo, creía que ya sabía cómo se montaba en bici, y me subí, **TENÍA TANTA INFORMACIÓN** física, mental, energética y emocional que **ni siquiera podía darme cuenta de mí**, del miedo que me paralizó unos segundos antes de caerme.

En ese momento vital estaba cuando inicié el ciclo de experiencia gestáltico básico en prisma. En él, poco a poco **fui des-cubriendo-me**, sintiendo mi cuerpo al estar trepada en la bici, percibiendo el mágico entorno, lo hermoso de ir rápido o despacio sobre ruedas, des-cubri que **mi cuerpo era el maestro y acompañante perfecto**,



que me indicaba cómo mantener el equilibrio en presencia de mí misma y en presencia del otro, que tenía luces y señales que nunca había visto y que me hablaban de mí y de la manera en que podía o no, montar bici, aprendí a montar bici mientras me experimente montandola y a **disfrutar-me con otrxs** mientras lo hacía.

Y ahí permanecí unos deliciosos instantes antes de empezar el ciclo de formación avanzada, esa tirada del ave expresa de manera mágica y sublime como me experimentaba montando en la bici, quizá por primera vez, conscientemente. Estar presente de manera

compasiva y amorosa es una experiencia tan re-evolucionaria que en serio quería compartirlo con otrxs, en serio, en serio, quería! Había montado bici y ahora quería acompañar a otrxs a experimentarlo.

Me fue pasando algo tremendo mientras pasaban los maestros de manubrio, equilibrio, bici en la montaña, bici terapéutica y demás, **mis ojos se maravillaban al ver sus técnicas**, me resultaban fascinantes sus métodos y prácticas, me resultaban útiles y exquisitos y me dije: “yo **debería** montar bici como ellxs”, en eso anduve unos meses y años también, quería montar bici y acompañar como cada uno de lxs maestrxs y compañerxs que tuve, quise hacer conexiones como claudia, biografías como Laura, usar el cuerpo como María Andrea, ser terapeuta como Vero, como Andrea y así.

Montaba bici y acompañaba a otrxs a hacerlo, algunas, muchas veces, **lo hice intentando hacerlo como tantos otrxs que no soy yo** y creía que lo hacía terrible, entonces buscaba algo más que me ayude a ser más como esta o como aquella porque esta extraña manera en la que yo, Lola, monto bici no es tan admirable, armoniosa, loca, atrevida, profunda, ligera, energética, física o cualquier cosa.

Mientras viví el cierre de la formación soñé y viví, toda esta historia con la bici, me di cuenta de cómo todo el tiempo andaba queriendo ser -montar bici y acompañar- como alguien más y des-cubrí el anhelo profundo de aceptar, admirar y disfrutar la única y particular manera en la que voy montando bici.



Des-cubrí que me subo a la bici astrológicamente, que me siento segura si llevo alguna que otra protección, que llevo el manubrio con energía, me sostengo en la experiencia gestalticamente, veo con ojos biográficos y cíclicos, pedaleo mientras danzo con el cuerpo y que desde lo que soy puedo usar cualquiera de esas experiencias cuando y como surja.

Sé porque me monte en la bici de acompañarme a hacerlo y de acompañar a otrxs que no hay una forma correcta o incorrecta, que acompañar se trata de ser y de estar para ti y para el otro, con todo lo que eres y todo lo que aún no eres.