

DEL SILENCIO A LA LUZ

Un camino de crecimiento sin atajos

María Inés Gómez



TÍTULO: *Del silencio a la luz*

AUTORA: María Inés Gómez, 2018

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Times New Roman, cuerpo 12*

DISEÑO Y FOTOGRAFÍA DE LA PORTADA: *Manuel Daniel Rivera* ©

2ª EDICIÓN: *julio 2018*

ISBN: 978-84-948646-1-2

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 www.hakabooks.com

✉ editor@hakabooks.com

📘 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

*“Agradezco el cariño y apoyo a todas las personas
que me dieron cariño y apoyo”*

Fue placentero, emocionante y enriquecedor leer el libro “Del silencio a la Luz”. María Inés Gómez es mi hermana, la vi nacer, crecer, caminar, hablar, estudiar, enamorarse, trabajar, reír, viajar, llorar, caerse y levantarse. Participé de todos sus nacimientos y crecimientos. En el año 1999, se fue de Argentina, dejó el espacio conocido y familiar y siguió la aventura personal de ir tras sus deseos.

Aún lejos, siempre estuvimos cerca. En esta aventura, como pasa siempre, hubo tormentas, obstáculos y momentos de calma y felicidad, pero me enorgullece saber que “mi hermanita menor”, inteligente, inquieta, estudiosa y buscadora nunca dejó de trabajar para concretar sus sueños.

Este libro es una prueba de ello, y ¡brindo por eso!

Nora Gómez

Bs As, Otoño 2018

Siento más que pienso en este momento y cuanto más siento y pienso, las sensaciones, los pensamientos se amplían y eso me llena de alegría, al escribir estas líneas para esta obra maravillosa. Tengo la suerte formar parte del caminar de María Inés y de encantarme con su presencia, dulzura, sabiduría, profundidad y sentido de humor. Ya tuve la oportunidad de leer varios escritos suyos y siempre me encuentro con una melodía. Más que un escrito, bien parece una voz que entona la melodía humana, de lo honesto, verdadero, que es una vida y poder narrarla con alma y corazón. Empecé a leer pensando que podría dividirlo en varios días y me quedé pegada al pasar de las hojas y el tiempo dejó de existir. Compartir una vida de experiencias, de extremos, de caídas y renacimientos, reflexiones, llegadas y partidas a tantos lugares es una inspiración y un acto de generosidad. Grata por este presente, viaje ...También pude llegar y tocar muchos lugares....y seguiremos....

María del Mar Cegarra Cervantes

Psicóloga y Psicoterapeuta Corporal. Directora del CPSB Centro de Psicoterapia Somática en Biosíntesis, Portugal. Primavera 2018

Intrépida y aventurera. María Inés es una mujer que no deja de sorprenderme. Para los que no la conocéis debo deciros que su pozo de sabiduría, mezclado con altas dosis de dulzura, enganchan, igual que éste libro.

A veces, navegando en los mares de la vida, me ha sorprendido pilotando su barco con destreza y diligencia, siempre con foco, hasta en los momentos de tormenta, aquellos en los que el faro se intuía desde el corazón. Este libro es una vívida muestra de ello, de cómo la autora logra llevar su esencia a la existencia.

María Beltrán Ortega

Psicologa y Psicoterapeuta Corporal. Directora del Centro Besai de Psicoterapia Integradora Humanista, Barcelona

Más allá de decir lo afortunada que me siento de tener a María Inés como una gran amiga, y en la que valoro muchas de sus características, como su valentía, su sabiduría, amorosidad y generosidad, he tenido la suerte de estar presente y participar en el momento que este libro empezó a tomar forma. Leer “Del silencio a la Luz” ha sido adentrarme, como bien dice ella misma, a “un camino sin atajos” donde se combina una suavidad y sabiduría magistral junto con la dulzura y profundidad de su esencia. Es un libro enfocado, que te engancha, te ayuda a reflexionar, a contactar contigo mismo y tu propia historia personal.

Agradezco formar parte de ese camino, y sobre todo de seguir disfrutando de nuestras geniales comidas, genuinas e inspiradoras.

Montse Baró

*Psicoterapeuta Corporal en Biosíntesis
Coach de Inteligencia Financiera, Barcelona*

ÍNDICE

PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN	15
ANTES	
La Infancia y una tímida pulsación	21
Impulso vital y Conciencia	39
Esperanzas, tristeza y una membrana mágica	53
El miedo, el estrés y otras despedidas	65
ENTONCES	
Horizontes lejanos, nuevos aires y la epigenética	85
Mar, silencio y un tango	95
Oscuridad, vacío y una valentía escondida	101
Pocos mitos, verano italiano y una maleta	115
ALLÁ	
Hermanidad, nutrición y mirar hacia adentro	127
Música fuerte, la gran despedida y el amor	141
AHORA	
Oralidad y la reconquista del viejo mundo	155
Dos tierras, cuatro formaciones y un DNI	165
Un mantra, la esencia y el amor encarnado	177
Incertidumbre, dicha y un baile sin fin	183
BIBLIOGRAFÍA	187

PRÓLOGO

Lo que estoy escribiendo tiene el título de prólogo, pero, en realidad es una muestra de agradecimiento. No soy un lector aficionado a las grandes teorías, carezco de la paciencia y concentración que requiere profundizar en este terreno, mi forma de acercarme a la literatura es cómoda y casi superficial. Sé que esto no habla a mi favor, pero también sé que muchas personas se verán reflejadas en esta descripción.

Por suerte, en ocasiones una ráfaga de aire fresco, potente e inesperado, puede sacudirnos la mente y abrirla a un paisaje más pleno y revelador. Este libro es mi ráfaga fresca. Es como una puerta que se abre de par en par, es como una expresión de deseo. Si María Inés pudo unir de esta forma tan mágica y poética la teoría escrita que no tiene cara ni ojos, ni corazón, con una vida real llena de emoción y sinceridad, quizás, todos podamos.

Del silencio a la Luz, es una historia narrada desde dos lugares muy distintos, la teoría y la experiencia. Son diferentes ojos que miran lo mismo, son dos energías que se compensan y se nutren una a la otra, de tal forma que por un momento se funden dejando al descubierto una sola realidad lúcida y verdadera.

Tengo la enorme suerte de ser testigo directo de este proceso y sus innumerables cambios a través de los años. Como un compañero de viaje que no tiene claro hacia dónde se dirige, pero confía plenamente en la belleza que espera al final del recorrido.

Esta es la historia de un viaje sin atajos, con una dirección clara, crecer como seres humanos, usando la sabiduría siempre unida al sentimiento, para mejorar nuestra vida y la de los que nos rodean.

Manuel Daniel Rivera

Fotógrafo

INTRODUCCIÓN

Este libro comenzó a gestarse, sin yo saberlo, en mi infancia. Creo que dentro de un gran lector en algún momento de la vida puede despertarse un escritor. Y yo fui y soy una lectora incansable.

Esto no quiere decir que me sienta una escritora, pero sí que la palabra escrita es un medio de expresión que me resulta fascinante, y siento que llegó el momento de dar a los demás algo de lo mucho que he recibido de maravillosos escritores y autores a lo largo de mi vida.

Por lo que después de muchos años de desestimarlos me encuentro escribiendo este libro. El primer paso fue una Tesina sobre “Contacto Corporal y Terapia Gestalt”, escrita en el contexto de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Una buena experiencia. Una reseña que describe parte de mi trabajo en consulta individual de psicoterapia, con la aplicación del masaje de contacto consciente como herramienta para despertar y activar la memoria emocional que se encuentra en la tensión muscular e incluirlas en el proceso terapéutico, para sumar los beneficios de esa energía liberada a la experiencia de vida de la persona. Desarrollé una forma de integrar el masaje en el proceso para movilizar material del inconsciente al consciente.

Siempre me pareció un concepto y un proceso difícil de comprender en profundidad. Emociones y recuerdos almacenados en la musculatura. El cuerpo un gran archivo de memoria. ¡Experiencias vividas que son guardadas en el inconsciente, en forma de tensión para proteger nuestra salud, seguridad y bienestar!

Es algo que cognitivamente “sabía” pero que no alcanzaba a comprender. Tengo que decir que si bien ahora lo comprendo un poco más, y que me queda mucho por saber, es algo que me sigue maravillando cuando lo observo y acompaño en mi trabajo cotidiano.

En realidad la tesina hablaba de cómo el contacto hecho con amor y conciencia puede reparar y sanar profundas heridas. Y cómo siempre me ha fascinado la biología, me centré en el mecanismo psico-biológico que hace posible esta transformación.

En mi viaje de crecimiento y maduración, personal y profe-

sional, el trabajo corporal ha tenido un lugar muy importante. No he descubierto ninguna cosa nueva, pero he experimentado muchas de las descritas en los libros, y este proceso ha resultado ser muy transformador.

Casi cuatro años después de esta experiencia me encuentro escribiendo este libro. Su origen fue una sugerencia de mis amigos editores, que conociendo algunos de los vericuetos de mi mente, leyeron la tesina y vieron que podía ser la semilla de un libro que interesaría a algunas personas.

Lo cierto es que leer me estimula, escribir me ayuda a pensar y concretar y a la vez me anima a seguir leyendo temas nuevos. ¡Mi mente, algunos días, toma el mando y ocupa casi todo mi ser! Por suerte luego soy capaz de “olvidar” todo el conocimiento, mi intuición queda muy nutrida, y natural y espontáneamente mi hacer profesional se hace cada vez más rico para mí y para mis pacientes en la práctica diaria.

Pero vamos a ver ahora de qué trata este libro. Hace mucho tiempo que nuestra cultura habla de la integración cuerpo-mente. Una diferenciación que la cultura oriental no llega a comprender, porque está inmersa en un criterio holístico que no contempla esta diferencia. Si bien nuestra cultura se nutre de oriente hace mucho tiempo y muy fluidamente, nuestro paradigma continúa basándose en esta diferencia y no nos resulta fácil salir de él. Aún en el ámbito psicoterapéutico encuentro que nos cuesta integrarlo. Mi idea es hacer un pequeño aporte que se sume a la comprensión del paradigma holístico.

Se ha avanzado mucho en los últimos años en el estudio de este funcionamiento integrador, hay muchos y reveladores avances científicos en este ámbito y se hace necesario nutrirse de ellos.

Mi intención es contribuir a la comprensión de cómo nuestra biología está preparada para almacenar memorias que nos han hecho daño, y que nos condicionan nuestro día a día, y de las que podemos liberarnos para vivir más a gusto, ligeros e integrados en nuestra vida actual.

Para ello he investigado en los mecanismos de psicodinámica interna del padre de la terapias corporales W. Reich, en la psicología del desarrollo de Donald Winnicott, para conocer los pasos de una

evolución sana, en la psicósomática para conocer los caminos biológicos de la enfermedad y la salud, en la epigenética que nos abre a la posibilidad real de transformar nuestra expresión genética, he “olido” la compleja Teoría Polivagal de S. Porges para entender los mecanismos por los que aprendemos a sentirnos seguros o estresados, incluyo nociones de Anatomía Emocional de S. Keleman para descubrir cómo es nuestro desarrollo embriológico, he conocido la neurofisiología de la vinculación de Allan Shore, me he adentrado en la experiencia de la Cura del Trauma de Peter Levine, he “navegado” en las Corrientes de Vida de David Boadella y experimentado las Posturas del Alma de los que él mismo nos habla describiendo nuestra experiencia de vida.

Os hablaré un poco de todo esto, en relación al fascinante mundo de la memoria somática, y de cómo ha hecho que todos ellos estén presentes en mi organismo en cada sesión de mi hacer psicoterapéutico.

Y de cómo esto puede llevarnos a un replanteo casi existencial sobre quiénes somos, cuáles son nuestras capacidades esenciales, y cómo tenemos la posibilidad de cambiar nuestra propia realidad somática.

Por último quiero decir lo que este libro “no es”. Éste libro no es un manual de psicoterapia corporal, no es una recopilación de herramientas o técnicas para el trabajo corporal en psicoterapia, no es una explicación erudita de distintas corrientes de pensamiento y no pretende enseñar nada. Tampoco es una biografía, aunque tiene mucho de autobiográfico porque creo que es la mejor manera en la que puedo compartir lo aprendido.

Y como demuestra el nuevo paradigma cuántico, diciendo que el observador modifica el objeto observado y crea su propia realidad, siendo todas las realidades verdaderas, seréis cada uno de vosotros los lectores los que diréis qué es este libro y para qué os ha sido, o puede ser útil.

Barcelona 2017