

Actualizado, Julio / Agosto 2010-07-25

Re-visando nuestras historias, bajando a nuestras propias células: Las Neuronas Espejo

En seguida se encuentran los hallazgos de una practicante de Tensegridad, acerca de la nueva vista desarrollada de su primer ‘manada’ de compañeros –sus hermanos y hermanas. Estamos mandando esto a los participantes de nuestro próximo nuevo seminario en Joshua Tree, como una ilustración para su preparación de este evento. Nos encontramos con que el contenido es tan relevante del modo en que TODOS interactuamos con los miembros de nuestras ‘manadas’ en la vida que queremos compartirlas aquí con todos –¡por favor, lean, reflexionen y disfruten!

Verano 2010

Tema: Tarea en preparación para el Seminario de Tensegridad en Joshua Tree, California, Septiembre 3, 4, y 5, 2010: Hechos Energéticos: ¿Qué sabemos de seguro? Rastreado con nuestros Hermanos y Hermanas las Estrellas, los Lobos...

El poder reside en el conocimiento que uno posee ¿Qué sentido tiene conocer cosas inútiles? Esto no nos prepara para nuestro inevitable encuentro con lo desconocido.

- don Juan Matus

Querido participante:

¡Bienvenido a este seminario!

En nuestro tiempo que nos conduce a este evento, durante y después del mismo, vamos todos a tener la oportunidad de explorar: La forma en que nos conducimos en las varias “manadas” en nuestras vidas –nuestras familias, grupos de trabajo, círculo de amigos, etc. –qué clase de “conocimiento” está logrando nuestro foco de atención –¿estamos enfocados en historias debilitantes, centradas alrededor de las aparentes fallas de los otros o de nosotros mismos? ¿O estamos enfocados en historias fortificantes –historias que abren nuevas posibilidades para nosotros mismos y para otros, por medio de mirar a la esencia de los otros, la esencia de nosotros mismos?

La neurociencia contemporánea habla de “neuronas espejo”:

El descubrimiento de neuronas espejo en los lóbulos frontales de macacos y sus implicaciones para la evolución del cerebro es uno de los hallazgos más importantes de la neurociencia en la pasada década. Las neuronas espejo se encuentran activas cuando los monos realizan ciertas tareas, pero también se iluminan cuando los monos miran a otro realizar las mismas tareas específicas. Hay evidencia de que en los seres humanos existe un sistema similar de ensamble de observación/acción.
<http://www.interdisciplines.org/mirror>

Y así, la pregunta es: ¿es posible que cuando repetimos o escuchamos ciertas historias, la experiencia de nuestro ser sea vivir esas historias? —¿y cambiamos hacia una más baja o más alta vibración cuando las contamos o las escuchamos? Vamos a responder esto por nosotros mismos, mediante la revisión, en las semanas y días antes del seminario, de las historias que contamos acerca de nuestros ‘compañeros de manada’, nuestros hermanos y hermanas, o nuestros primos, compañeros de clase, compañeros de la infancia—y ver si estamos contando, y vibrando energéticamente al nivel de esas historias o de historias similares acerca de nuestros compañeros en el presente.

Pueden comenzar por echar una mirada a momentos claves en sus relaciones con sus hermanos y hermanas, y también, si lo desean, primos, compañeros de juegos, amigos, compañeros de escuela, comenzando por sus años más tempranos. Adicionalmente, como una opción, pueden echar una mirada a sus padres, abuelos, bisabuelos, tíos y tías sobre cómo se relacionaban con sus propios hermanos y hermanas y compañeros. Las preguntas siguientes pueden servirles como guía para su rastreo:

- Que historias actuales/pasadas escuchan o escucharon o ustedes cuentan acerca de sus hermanos y hermanas (amigos, vecinos, compañeros)
- Y echando una mirada a esas historias pueden preguntarse:
- ¿Qué tan vieja es esa historia?
- ¿Se la escucharon a alguien más? Si es así, ¿a quién?
- ¿Es verdadera esa historia? (¿hay evidencia de que lo que se dice sucedió realmente? ¿La historia está completa?)

Y sobre todo:

- ¿Es la historia energizante, fortalecedora? ¿Te lleva a una vibración más alta cuando la escuchas o la dices, o la imaginas?
- ¿Hay alguna manera más completa y energizante, más enaltecedora de contar la historia?

Nuestros maestros dijeron: la cultura tiene su impacto —sin embargo—nosotros SOMOS la cultura. ¡Así que al hacer este ejercicio de rastrear nuestras interacciones con nuestra ‘manada’ estamos cambiando la cultura!

Por favor, complete esta exploración tanto como pueda y **tráigala a la primera y a todas las sesiones** del seminario que se aproxima! (haga lo mejor que pueda, no hay una cosa tal como una preparación “perfecta”). Como esta es una exploración amplia, puede decidir enfocarse en un aspecto específico de su interacción con sus hermanos y hermanas o compañeros (vea el ejemplo abajo). **Esté preparado para contar a un Testigo en el seminario un resumen de sus hallazgos, de alrededor de 20 minutos, en una forma organizada.**

¡Esperamos verlo pronto en Joshua Tree!

Con afecto,

Cleargreen

Yo

Patrones actuales con la ‘manada’ en reuniones de grupo de la comunidad:

Entro al grupo generalmente sintiendo que son más inteligente que todos los demás, y que he logrado más, y por tanto, debo ser escuchada (la ceja izquierda levantada, ligero y casi imperceptible desdén y aletas de la nariz expandidas); también llevo un ánimo defensivo (respiración superficial, pecho apretado, músculos de la mandíbula, los hombros y la espalda alta tensos, manos gesticulantes –continuaré observando esto con más detalle) con una estrategia que mi testigo llama “por si acaso” –significando que lo mejor es estar lista para defenderme, “por si acaso” “ellos/él/ella/eso me ataca”. Esta estrategia proviene de mis interacciones infantiles con mis hermanos, quienes, según yo sentía, se burlaban constantemente de mí y me rebajaban, y quienes, yo creía, preferían a mi hermana menor que a mí.

Mi base temprana para pensar que yo soy “lista”: Pude leer antes de asistir a la escuela y lo demostré felizmente el primer día de mi primer grado, saltando adelante para leer la primera palabra del libro de lectura antes de que la maestra pudiera indicarlo. En la escuela primaria me colocaron en un grupo de “talentosos” y gané reconocimientos y premios en logros académicos, musicales y escolares en escuela secundaria y preparatoria. Abracé visiones políticas más liberales que el resto de mi familia.

Por qué espero que deben escucharme, aunque rápidamente me porto defensiva: espero ser “atacada” u “hostigada” en el modo en que mis hermanos me atacaban o se burlaban de mí cuando era niña. También quise parecer “mejor” que esos hermanos, mostrarles que no pueden derrotarme, y que soy más “inteligente” que mi hermana, pues yo me sumé a la historia de la familia de que “ella es hermosa”, no yo, así es que si quiero atención, tengo que ser “inteligente” (ver abajo). En suma, mi vista has sido: “un día todos ellos van a disculparse y reconocer y respetar mi obvio valor”.

Historia relacionada a las historias con mis hermanos y hermanas.

Soy la tercera entre los niños de mi familia, y la primera hija. Como mi madre, soy la tercera de cinco, y como ella, me distancié de la familia por algunos años, y soy más cercana a mi hermana menor que a mis hermanos –debido —yo creo— a las constantes burlas de mis hermanos cuando era joven, quienes encontraban inventivas y elaboradas variantes de “piojo”, que implicaban que yo era algo raro y contaminado por ser una niña. Como no podía responder vencéndolos físicamente, yo podía ser más lista que ellos y vencerlos verbalmente. En una foto de cuando tengo cuatro años aparezco de pie entre mis hermanos, abrazando mi plancha musical de juguete, con la barbilla baja, el labio inferior adelantado en un puchero, ojos ensombrecidos y ceñudos a la cámara.

Esta mirada ceñuda ha cambiado con el tiempo y la investigación hacia una vista de profundo respeto por todos mis hermanos –una vista que estoy haciendo ahora un esfuerzo por aplicar a mis compañeros en las reuniones de grupo de la comunidad. En seguida, algunos detalles de las historias tempranas que me conté a mí misma acerca de mis hermanos y hermanas y la forma en que estas historias se transformaron mediante una revisión más profunda.

Matthew, mi hermano mayor:

El primero en nacer, cuatro años mayor que yo.

Cuando era pequeña, lo veía con admiración –mi madre dice que él ayudaba a cargarme y era muy afectuoso conmigo cuando yo era bebé. Así que yo me sentía doblemente disgustada cuando yo tenía dos o tres años y él se burlaba de mí, haciendo pandilla con mis otros hermanos en contra mía. Más tarde, cuando yo tenía trece años y él diecisiete nos volvimos muy amigos, y escuchábamos sus discos favoritos, mirábamos películas y nadábamos juntos en el equipo de natación local. En preparatoria mi vista era que él era guapo y tan inteligente que no tenía que trabajar duro en los estudios. Ganó reconocimientos de ciencia en biología marina, era bueno en matemáticas, tocaba la trompeta y era un buen jugador de béisbol. Batalló un poco más en licenciatura con su currículum de actuaría y en sus exámenes que eran ahora más difíciles; en aquél tiempo lo juzgué por elegir ese curso de estudios, cuando su pasión real parecía ser biología marina. Sin embargo, la experiencia de la vida y una revisión cuidadosa de mis propias relativamente limitadas contribuciones a la manada familiar trajo una perspectiva nueva: ahora admiro la devoción de mi hermano como esposo de una mujer que, como mi madre, es fuerte, hermosa, organizada y madre generosa; y como padre de dos hijos brillantes y talentosos (uno ingeniero y el otro un estudiante de música) con los que se lleva muy bien; y veo su elección de carrera como producto de la influencia de muchos factores, ninguno de los cuales merece juicios. Él es un hombre socialmente gracioso y gran conversador, con un rango muy amplio de intereses –algo que, mi testigo señaló, yo comparto. Como otros miembros de la familia, él ha logrado mucho: criando una familia y siendo un padre y esposo leal, que tiene una relación activa y amorosa con su esposa y sus dos hijos.

Mi hermano Patrick

Segundo en nacer. Dos años más grande que yo. Salvo porque él se burlaba de mí y esto me enojaba, yo lo ignoraba bastante cuando éramos niños. Él tenía una gran fascinación y eventualmente un conocimiento extenso de las ballenas; él y mis otros hermanos miraban religiosamente a Jacques Cousteau, así que yo lo miraba también. Así, a través de ellos, yo también encontré fascinación con la vida marina y todavía considero que es con este ecosistema con el que me relaciono más fácilmente.

Mi hermano me gustaba, pero lo consideraba un poco “cuadrado” en su religiosidad estricta, pues se enojaba si escuchaba que cualquiera de nosotros decíamos palabrotas o “rompíamos las reglas”. Él se convirtió en un virtuoso tocando el trombón, practicando constantemente en casa. Cuando comencé a tocar música, me volví un poquito crítica acerca del tiempo que él practicaba, pero secretamente trataba (y fallaba) de igualar su ritmo. Él era sin embargo generoso conmigo como músico, sentándose junto a mí, después de que yo tocaba en concierto con una reconocida banda de preparatoria en la que los dos habíamos sido seleccionados, y diciéndome cuanto admiraba mi desempeño musical. Él ganó una beca de música en licenciatura, se graduó y se convirtió en un profesor privado de música y músico profesional. El sueño de mi madre para él era que se convirtiera en un músico profesional de sinfónica. Antes de que él pudiera realizar ese sueño, murió en un accidente automovilístico a la edad de veintisiete años; su carro fue golpeado de frente por el carro de un conductor adolescente borracho que se pasó al carril de mi hermano. Mi hermano pasó a ser el “santo” de la familia –como todos mis hermanos, era un monaguillo en su juventud; mi madre pensó que él podría convertirse en sacerdote.

Sus estudiantes de trombón contaban muchas historias acerca de su calidez y dedicación, así como de la repentina habilidad que tuvieron para tocar secciones de música que eran

incapaces de interpretar antes, al tocar un coro de trombón que organizaron para su funeral. La familia tuvo también muchas experiencias similares inexplicables. Descubrimos después de su muerte que mantenía un meticuloso diario donde daba cuenta de cada minuto de su día.

La muerte de mi hermano destrozó mi sentido de seguridad y de estar a salvo, y comencé a “actuarlo”, buscando por esa seguridad en relaciones cada vez más destructivas que me condujeron a una pendiente espiral de donde, para el tiempo que me encontré con mis maestros de tensesgridad, yo estaba más que lista para la auto-examen. Revisando mi vida, comencé a ver que la muerte temprana de mi hermano me dio el coraje y la urgencia para “saltar” cuando vi la oportunidad de vivir con propósito —y que en su tiempo de vida mi hermano había realmente encontrado lo que yo había tratado de encontrar —ese amor por la música y por otros, incluyendo familia, estudiantes, amigos, maestros, así como las ballenas y otra vida marina—fueron más importantes que la seguridad externa a través de logros “impresionantes”.

Mi hermano Vincent

Cuarto en lugar de nacimiento, y tercer varón. Nació después de mí. Cuando niña, yo era muy competitiva con él. Un típico escenario entre nosotros, cuando yo tenía tres años y él dos: los dos hacemos pinitos ante un vecino que pregunta nuestra edad. “¡tengo CINCO!”, exclama mi hermano muy orgulloso. “No”, corrijo rápidamente, “tienes DOS”.

Mi madre dice que a causa de que él nació muy pronto después de mí, yo “nunca pude ser un bebé”. Así comenzó un patrón en el que rehusaba la ayuda de mi madre, poniéndome a su lado como ayudante —y tratando de ignorar a mi hermano—incluso luchando con él—hasta que dejé la casa para ir a la universidad a los dieciocho. Ya como adulta, este patrón aparece en mis relaciones con “manadas” en el trabajo y en otros grupos—haciéndome cercana al líder, queriendo mostrar, sin embargo, mi propia fuerza, e imponiendo mi poder sobre los colegas o compañeros más “jóvenes”, “nuevos”, o gentiles.

Regresando a la infancia y a mi hermano Vincent: mi temprano sentido de ser un “genio” se infló más por el hecho de que en la escuela Vincent tenía frecuentemente los mismos maestros que yo, un año más tarde —y yo podría haber “dominado” la clase, mientras él trabajó duro para obtener sólo B o C; esta habilidad para trabajar, sin embargo, le valió la pena en su vida —aprendió buenos hábitos de estudio y le fue bien en preparatoria; el fue de tener un pie un poco girado hacia adentro y ser llamado camarón en la escuela primaria a convertirse en campeón de lucha en preparatoria; recibió cartas de recomendación de clientes por su destacado servicio como encargado del departamento de entrega de una tienda. Después de su graduación de licenciatura se casó con su novia (una persona muy dulce y enfermera de urgencias), se convirtió en el orgulloso padre de dos hijos brillantes y talentosos, y en un vendedor territorial para una compañía de alfombras, conocido por su destacada ética profesional y su habilidad para moverse en territorios poco propicios para la venta; él es actualmente un líder en desarrollo de mercados y entrenador en la compañía; nuestro padre lo consideró el trabajador empeñoso y exitoso de la familia. Recapitulando con la ayuda de maestros y testigos, es claro que mi “historia competitiva” no ofrece el panorama total —dejé afuera algunas historias: entre las edades de seis a ocho años mi hermano tuvo que usar una barra de metal para corregir un pie volteado hacia adentro, y

cuando otros le hacían burla por eso, yo orgullosamente lo defendía. Cuando fue mordido por un perro del vecino –yo estaba profundamente disgustada por eso—fue como si el perro hubiera mordido una parte mía, y después tuve miedo de los perros durante algunos años. Un día, siendo ya estudiantes de licenciatura, de visita en casa un fin de semana, estábamos juntos un domingo atrás de la iglesia y él me dijo que le recordaba a su profesora de alemán, a quien respetaba y realmente le gustaba. Dijo que, como ella, yo era “de otro planeta”, sin embargo, “todo bien”.

También en mi inversión de ser “la inteligente”, no vi lo que veo ahora: que mi hermano es hombre muy inteligente, voluntarioso, honorable y lleno de logros, con muchas habilidades que a mí me gustaría tener (un ejemplo: él es un negociador de primer orden en los negocios y no siente miedo para pedir lo que quiere).

Mi hermana Linda

Quinta en lugar de nacimiento (la más joven). Nacida cinco años después de mí. Recuerdo que cuando mi mamá estaba embarazada de ella, yo orgullosa y alegremente le decía a todos los que encontraba: ¡Mi mamá va a tener un BEBÉ! Yo estaba menos entusiasmada después de que ella nació y todos mis hermanos pensaron que ella era tan hermosa que vendieron entradas a los vecinos para que vinieran a verla. Una foto instantánea: Tengo seis años, mi hermana tiene un año y medio; mi hermana está sentada en el sofá, posando graciosamente con el sombrero de mi madre inclinado en su cabeza; es un sombrero tejido en paja con un borde casi plano y una margarita amarilla adornando la banda. Ella tiene la cabeza dulcemente inclinada hacia un lado, su rubio cabello de bebé brillando, con su barbilla hacia abajo y sonriéndole adorablemente a mi padre que está tomando la foto. Yo pienso que ella es increíblemente hermosa, pero también estoy celosa de la atención de mi padre hacia ella.

Comencé a formular una pareja de estrategias (inconcientes) –si yo no puedo ser tan linda como mi hermana, puedo ser más “inteligente”. Así: un poco después encuentro uno de mis momentos favoritos con mi padre: sentada en sus piernas, leyendo con él un diccionario para niños. ¡Leyendo, yo puedo lograr su atención y aprobación!!!

También, a esa misma edad, comencé a “olvidar” como hacer ciertas cosas que ya había aprendido, tales como atar mi zapato; parece que mi estrategia inconsciente es: mi madre va a tener que dejar al bebé por un momento para ayudarme y darme atención a mí. Yo arrastré este patrón a mi vida como adulta, donde mi reconocido trabajo como editora se ha acompañado por mi dificultad para manejar tareas básicas como cocinar, organizar un programa, etc. (si estoy un poquito indefensa, entonces alguien va a venir a ayudarme –¡y no voy a estar sola!)

Más acerca de expandir mi vista sobre mi hermana:

En preparatoria ella era animadora, atleta senderista, salía con un jugador de fútbol y fue elegida reina (durante esta revisión caí en la cuenta de que aunque yo estaba orgullosa de que mi hermana hubiera sido elegida reina en aquella época, yo estaba fuera cursando mi licenciatura y ¡no la llamé para felicitarla por su logro! Este es el patrón de mi padre también, que “ignoraba” o no prestaba mucha atención a su hermana cuando ellos estaban creciendo). Mi hermana fue miembro de una hermandad femenina durante la licenciatura y salía con un atleta reconocido. Ella estudió Comunicaciones, que, yo asumí en aquel tiempo, fue lo más

fácil que ella podía tomar para graduarse. Ahora se que es una comunicadora y escritora articulada y excelente. Más aún, mi débil fama de ser la más buena lectora de la familia (y por lo tanto “la más inteligente”) se desmoronó recientemente cuando supe, por mi madre, que mi hermana comenzó de hecho a leer a más temprana edad que yo. Mi madre dijo recientemente también que el mayor reconocimiento en voluntad debe dársele a mi hermana (no a mí, como esperaba); mi hermana dijo que su secreto era, más que tratar de confrontar a mi madre en un desacuerdo (como yo haría), ella trataría de permanecer “abajo del radar” y no crear escenas –entonces nadie la notaría y ella podría hacer lo que quisiera (aunque pienso que podría aprender de su estrategia, estoy comenzando a ver que ni la confrontación ni la evasión son estrategias realmente exclusivas y efectivas para relaciones saludables dentro de los grupos o entre individuos).

Más: revisando la creencia de que mis hermanos y mi padre gustaron más de mi hermana, veo que esta es una vista de cuando tenía seis años de edad, y que todos ellos estaban haciendo lo que cualquier familia haría con una preciosa nueva bebé –adorarla, abrazarla, tomarle fotos, etc. Ahora puedo ser conciente de eso y soltar la “envidia” que todavía siento por las “hermanas pequeñas” en mi grupo comunitario –ellas no son mis hermanas pequeñas, ¡y está bien, y es incluso maravilloso, que les gusten a otros! ¡Esto no es una crítica hacia mí!

Mi hermana ahora: como mi madre, tiene un talento para el diseño y la decoración; trabajó para un diseñador en Nueva Cork; se casó con un empresario de telecomunicaciones exitoso y el la madre de tres niños brillantes, hermosos, alegres y llenos de confianza; ella forma parte de la mesa directiva de varias organizaciones de beneficencia para mujeres y niños y , como mi madre, es una persona caritativa.

Después de hacer esta revisión:

Veo que las historias de mis hermanos y hermanas y sus logros han cambiado ahora a historias mejoradas. No necesito ser “mejor que ellos”, me siento más fuerte –Tengo más espacio para respirar, mi cuerpo y mi ser están más relajados. Me siento más cercana a ellos – y a mí misma. Retorna una chispa de curiosidad hacia ellos –y hacia mí misma.

Si hago el esfuerzo de imaginar como podrían ellos describir nuestra infancia juntos diría: mi hermano mayor vería una dulce hermana más joven. Mi segundo hermano vería una rival, que sin embargo él apreciaba. Los dos se habrían dado cuenta que como niños nunca podrían estar tan cercanos a mi madre como yo y, al mismo tiempo, estarían curiosos acerca de esta diferencia.

Mi hermano más joven se sentiría perplejo de qué yo lo apartaba algunas veces, y también trataría de mantenerse cerca de sus dos hermanos mayores. Y puesto que tuvo los mismos maestros que mis hermanos y yo, y a todos nos fue bien con ellos, el tendría que hacer esfuerzos extra en su desempeño. Mi hermana nos admiraría a todos nosotros, y vería a nuestro hermano mayor como un segundo padre. Vería que a todos nosotros nos gusta mucho leer, así que a ella le gustaría también, pero ella estaría feliz de que estábamos felices y no interesados en remover nuestro gozo por ello. En relación a quién es la “belleza”: ella me dijo que pensaba yo era hermosa cuando estábamos creciendo, y que ¡ella quería ser como yo! ¡Así que encontró su propia belleza!

¡He sido bendecida al formar parte de tan maravillosa “manada”! ¡Y si ellos son gente tan fuerte, llena de recursos, diversa y amorosa, yo debo tener esas cualidades también! Como mi hermana, soy también una persona generosa y artista talentosa. Como mi hermano Matthew, amo la variedad y conversar y trabajar con toda clase de gente. Como mi hermano Patrick, amo la tierra y sus criaturas, especialmente la vida marina. Y de él estoy aprendiendo que lo más importante en nuestras vidas es poner amor en lo que hacemos, y amar a aquéllos con quienes estamos. Como mi hermano Vincent, soy tesonera –no voy a renunciar a algo que realmente me importa—¡voy a perseverar hasta encontrar la apertura!!!

Mientras tanto ese destello de curiosidad me dice que aunque esas historias y perspectivas son más energizantes, son todavía mis historias, no realmente las de mis hermanos y hermana. Así que me gustaría agradecer a mis hermanos y hermanas por su gracia y generosidad, y por las muchas cosas que he aprendido y continúo aprendiendo de ellos, y me gustaría preguntarles:

¿Cómo fue la infancia para ustedes?
¿Qué es la vida para ustedes ahora?

Mi primera “manada” de mis hermanos y hermana, está llena de seres fuertes, inteligentes, llenos de recursos y osados! ¡Qué privilegio estar con ellos! ¡Espero hacerles preguntas, escucharlos y aprender más acerca de ellos y de lo que podemos ensoñar y hacer juntos!

© Copyright 2010, Laugan Productions, reproduction in whole or in part is strictly forbidden without express written permission of copyright holder.