Intervista a cura dell'Asociación Mexicana del Método Feldenkrais

Messico 2003

Istituto di Formazione Feldenkrais – Milano © Mara Della Pergola

ENTREVISTA CON MARA DELLA PERGOLA

¿Cuál fue tu primer contacto con el método y cómo entraste en contacto con él?

En los años '70 trabajaba para un centro psicopedagógico en un consultorio (counceling), sobre todo con mujeres y familias que tenían hijos con problemas de aprendizaje. Paralelamente recibía clases de teatro y me gustaba mucho. Me gustaba sobre todo la parte de movimiento y del bienestar psicofísico, mi intención no era llegar a ser actriz. Después asistí a un seminario que impartía una actriz francesa que trabajaba según la escuela de Jaques Lecoq y Peter Brook, que coincidía con la línea de la escuela que había cursado yo en Italia; le pregunté cómo podía continuar mi formación y ella me dijo que lo mejor era que estudiase con Moshe Feldenkrais no con el método si no con él. Entonces viajé a Israel para ver a Feldenkrais, me fui a Tel Aviv para encontrarme con él, y asistí a una lección de grupo en Alexander Yanai (Alexander Yanai era el nombre que recibían las lecciones y también el nombre de la calle donde estaba el centro. Alexander Yanai significa Alejandro Magno). Después fui a su consulta particular, donde lo conocí personalmente y vi cómo trataba a una muchachita, no vi la lección pero sí vi a la niña antes y después de la lección. Me di cuenta de que este hombre era muy especial y le hablé, le pregunté algunas cosas sobre su trabajo y él me dijo que empezaba una formación. Después una practicante israelita me dio una IF que me impresionó mucho por los efectos globales que obtuve. Al día siguiente regresé a Tel Aviv para comunicarle a Feldenkrais que quería saber más y quería estudiar con él, él me respondió: "¿si ya viniste ayer por qué regresas hoy?", muy duro. Así que dejé mi nombre y dirección a todos porque tenía miedo de que él se olvidase. Pocos meses después, recibí un comunicado desde América anunciándome la formación. Era la única italiana, lo cual me sorprendió porque pensaba que habría otros italianos.

¿Cuál fue tu primera impresión al conocer al Dr. Feldenkrais?

Una persona con un carácter muy... Cuando llegué le dije que había leído libros de Térèse Bertherat, que es una francesa, y que había hecho seminarios con otras personas, Monique Pagneux - ésta profesora y actriz francesa - y si él me podía dar bibliografía. Entonces él se enfadó mucho y me dijo": hay que leer mis libros" y, abriendo un armario, me mostró todos sus libros publicados en alemán Me dijo: " no conozco a esa Térèse Bertherat, habla de mí pero nunca ha hecho nada conmigo". Referente a la bibliografía, "primero tendrás que leer todos mis libros" y abrió un armario mostrándome todos sus libros escritos en alemán y también sus cassettes en alemán. Yo le dije que no conocía el alemán. Sólo había un libro traducido al italiano y yo ya lo había leído. Pero la impresión que tuve precisamente fue que no me daba indicaciones sobre otros, estaba muy centrado en su método. A parte de esto me pareció una persona muy particular, extraña, muy original... esta fue la primera impresión que tuve allí, en Israel.

¿Qué es lo que más te impresionó de tu formación?

Me daba cuenta de que era algo muy diferente del aprendizaje en las escuelas tradicionales y que el método crecía con nosotros mientras él nos lo enseñaba. No era racional, no me daba cuenta enseguida de una forma racional porque pensaba que ese era un curso que él daba siempre igual, pero después me di cuenta de que estábamos viviendo algo, como si estuviésemos en un laboratorio donde él experimentaba con el material que tenía, es decir, creaba lecciones para nosotros en aquel preciso momento. Cada formación era diferente de la anterior. Siempre era así. Estuvo con nosotros los dos primeros años porque después enfermó. Y esos dos primeros años son riquísimos de material, aunque en el momento no nos lo parecía porque era tal la inmersión continua en el proceso - como os sucede ahora a vosotros - que uno no se da cuenta de la riqueza. Me daba cuenta de que era necesario estudiar muchísimas cosas para las cuales no estaba preparada, no tenía bases de anatomía, neurología, tenía conocimientos de psicología pero no de

anatomía. Me daba cuenta de que me quedaban muchas cosas por aprender. Yo hubiese querido que esa información nos la hubiesen dado en nuestro curso, pero no era así, tenía un gran trabajo por hacer. Además, yo volvía a Italia y allí no había nada, lo cual era una desventaja. Había otras disciplinas afines pero nada del método.

Lo que me impresionó particularmente, a parte de lo que acabo de contar del laboratorio que fue lo primero que me impresionó, pero más allá de esto, fue lo de sentirme un todo, una unidad conmigo misma y el sentido del placer en el movimiento y ciertas memorias que afloran, estados de ánimo en general: tristeza, alegría... Yo me movía con mucha facilidad porque venía del mundo del teatro y del mimo, era muy flexible y no sentía mucho, no sentía grandes mejoras mientras que personas con problemas motores importantes sentían mucho más que yo, aprendían muy rápido, mientras que a mí me resultaba difícil sentirme, empezar a sentirme y a percibirme fue una gran conquista.

Era algo nuevo también para Feldenkrais, él no estaba repitiendo algo para que ustedes fueran maestros, él estaba haciendo algo con ustedes, pensando en seguir descubriendo, esta es la impresión que me da.

Exacto así es, es muy vivo

Podían no ser maestros...?

Bueno yo creo que un poco sí.

No estaba pensando: "este joven va a salir y va a repetir estas lecciones aquí, y ella va a ir a Italia y las va a repetir; entonces el método se va a dar a conocer", más bien no había ni método. Él no estaba pensando en que tenía un método, él sabía cómo estaba trabajando.

No, no, él pensaba que su método tenía que difundirse por todo el mundo, de hecho una vez dijo que se tendría que dar por radio, que era un método que continuaba creciendo, él continuaba creando lecciones todo el tiempo, pero tenía muy claro que tenía principios, que eran sólo suyos, que otros métodos no tenían. Era muy claro, particular y específico en su tesis.

Pero si quería descubrir...

Sí, continuaba, sí. Pero era muy crítico con aquellos que mezclaban su trabajo con otros métodos. Él decía que todavía no habían profundizado lo suficiente con su trabajo (método) y ya estaban haciendo otras mil cosas y después las mezclaban, que no habían entendido nada.

Mi impresión es que había muchas técnicas en Europa, a lo mejor por la guerra, por..

También antes de la guerra, entre las dos guerras, en Alemania entre los años 30 – 40 ya había todas las técnicas de respiración, sí, sí.

Tengo un poco de curiosidad por saber si Feldenkrais habló alguna vez de Wilheim Reich. W R hablaba del cuerpo y de las emociones, Feldenkrais conocía su trabajo?

Yo creo que sí. Seguramente conocía a Freud, a Wilheim Reich, conocía... La genialidad de Feldenkrais es que, por un lado tenía una gran cultura, y por otro una gran intuición, y una gran sensibilidad. Por tanto eran tres cosas: intuición, sensibilidad y un gran conocimiento de la cultura occidental. Seguramente conocía a Freud, Reich,... Según él, no tenía mucho sentido recorrer todas las etapas y repasar, con un largo psicoanálisis, todo el pasado desde pequeño.

Pensaba que lo que hacen los reichianos de crear situaciones de catarsis, es decir, aumentar las tensiones para que se dé una explosión, no sirve para aprender algo nuevo. Recordar que el interés está siempre en aprender, y se aprende si no se superan los límites, nunca hay que llevar a una persona a una situación extrema en que tenga que desahogarse. Si por ejemplo, en una IF (integración funcional) la persona se pone a llorar, está bien, se le dice a la persona que puede llorar obviamente y estamos con ella, pero según Feldenkrais eso quiere decir que se ha hecho un poco demasiado. Es muy fácil hacer llorar a una persona en una IF si ciertas tensiones se dejan ir de golpe y no están integradas en un esquema, si el esquema de la persona no está preparado para este dejar ir, la persona se pone a llorar. Pero el objetivo no es este, el objetivo es llevar a la persona a mejorar, poco a poco, su autoconciencia y su auto imagen.

¿Cuando Moshe trabajaba con una persona nunca la llevaba más allá de que se saliera de su esquema de aprendizaje?

¿Qué entiendes por más allá?

sea que de pronto puedes mover a la persona y le da catarsis, llora o le da emoción.

No, no sé. Probablemente muchas personas han tenido grandes emociones, pero no formaba parte de su objetivo. Por ejemplo, habéis visto los videos donde los niños se ríen con grandes carcajadas, hay mucha emoción, obtienen un gran placer, está bien, por qué no? Pero el objetivo es siempre el aprendizaje: descubrir, idear aquello que pueda ayudar a la persona a dar un paso más. Y esto es lo fascinante porque las lecciones no son nunca las mismas, no se repiten, no es un problema técnico que se repite de la misma forma, idealmente cada lección es distinta.

¿De dónde nació esto de la diferencia? ¿Por qué cada lección es diferente?

Son lecciones hechas a medida para el alumno que está allí, está claro que existen esquemas de lecciones que se repiten, pero las tienes que adaptar a la persona que tocas, no haces nunca una cosa de forma mecánica.

Siempre se adaptan las lecciones a la situación del momento, al momento de la persona, porque no la encuentras nunca en el mismo estado, probablemente, ¿no?

Exacto. Está claro que no es un "cuidar", atender... es un intentar encontrar el equilibrio entre seguir unos esquemas (es decir, teniendo presente que tenemos unas funciones, unas acciones) y entre el escuchar la realidad de la persona, por tanto tenemos que distribuir nuestra atención entre nuestro objetivo-dirección y el punto donde se encuentra la persona. Por tanto podemos dividir una IF en tres o cuatro lecciones diferentes, un día tras otro, volviendo en parte a lo que hemos hecho el día anterior, como para refrescar la memoria y reforzar el aprendizaje. Ocurre lo mismo con las lecciones de ATM (autoconciencia a través del movimiento); si yo tengo un programa aquí con vosotros, una serie de lecciones sobre el reloj pélvico, en parte sigo la trama de lo que fue mi entrenamiento en Amherts, pero vosotros sois diferentes de cómo éramos nosotros, por tanto tengo que adaptar mi enseñanza a lo que veo en vuestra clase, tengo que adaptar la lección en base a lo que veo, por tanto una lección de Feldenkrais puede resultar más larga o más corta, no es exactamente igual a la que Feldenkrais nos dio a nosotros. Yo sé que tengo que dar una serie de lecciones y que tengo una serie de días para darlas y las puedo dividir como me parece, según lo que observo y lo que encuentro.

¿Tenéis un programa establecido para los módulos de la formación?

Sí, pero hay directores educativos que siguen al pie de la letra una tras otra, y hay otros que modelan las lecciones de forma muy diferente. Todos los directores tienen un plan bien preciso pero algunos siguen rigurosamente un día tras otro las lecciones de Amherts y otros no, lo van combinando con otras lecciones.

También de acuerdo al grupo, según el nivel o por decisión personal?

Sí, de acuerdo al grupo y creo que también según la experiencia personal anterior. La IF tampoco nunca es igual en todas las formaciones, algunas empiezan enseguida con una parte de IF más activa desde el primer módulo y hay otras en que primero se empieza de una forma más pasiva, sólo sintiendo a la persona pero sin mover. Depende y es responsabilidad del director de la formación. El mismo programa que doy ahora lo puedo dar en otra formación que tenga otro responsable didáctico y puedo dar mucha menos IF que con vosotros.

Es decir que tu trabajarías más con ATM

¿Mi deseo? No, no, no. Depende del director que me invita a la formación. Cuando me invitan a una formación, el director me dice qué es lo que quiere y qué tengo que hacer más o menos; después yo soy libre de crear un poco, pero… me dicen si va a haber mucha IF durante el primer año o nada de IF durante ese primer año.

Después de muchos años como practicante del Método: ¿Qué es lo que todavía te mantiene vivo el interés, la curiosidad, el placer en continuar trabajando con este método?

La variedad. No trabajo solamente en las formaciones si no que también tengo mi consulta privada, y este doble trabajo es un enriquecimiento recíproco. Por ejemplo, durante muchos años he trabajado con actores, en la escuela de un famoso director italiano que se llama Luca Ronconi y me fue muy útil mi experiencia como profesora en las formaciones, de la forma en que enseñaba en las formaciones así les enseñaba a ellos, un poco. Obviamente me sentía más libre porque no tenía que formar a personas al método, por tanto era más libre para inventar. Después, cosas que había inventado para los actores las he trasladado a las formaciones: juegos de imitación y otros.

Trabajo mucho colaborando con una neuróloga que me ha invitado varias veces para trabajar con psicomotricistas (terapeutas de psicomotricidad), fisioterapeutas, médicos, profesionales de la salud en general. También colaboramos juntas para dar cursos de post formación Feldenkrais a nuestros colegas, juntas damos cursos sobre el funcionamiento del sistema nervioso y el movimiento. He organizado un ciclo que se llama "de la sensación a la acción", yo doy la parte motriz y la doctora la parte del funcionamiento del sistema nervioso (actividad cerebral).

Una actividad enriquece la otra. También la riqueza de la IF individual, porque a veces llegan personas con las que no tienes mucha afinidad, sin embargo cuando empiezas a tocar cambia todo, nace verdaderamente una comunicación que va más allá de lo que fue la primera impresión, la primera sensación. Encuentras siempre algo que te apasiona, en cualquier persona hay siempre algo muy interesante; y ese es el punto de encuentro y cuando sucede el encuentro ese es un momento de creatividad, de crecimiento para los dos. Yo recibo mucho de estas personas.

Doy clases regulares a grupos entre semana a personas que ya llevan años conmigo y también a principiantes, y eso también me divierte... Me gustaría tener más tiempo para escribir. Tengo dos artículos que si me los mandan por mail os los daré. Saldrá publicado en el próximo número de *Feldenkrais Journal* un viejo artículo mío sobre mi trabajo con los actores, revisado y readaptado que se publicó ya en el libro alemán *Una mirada sobre el método Feldenkrais*; después lo revisé, corté, añadí... Trabajé mucho también con músicos, con niños, adultos, hemipléjicos, tetrapléjicos, con afectados de esclerosis múltiple donde el método es muy útil. El método está abierto, continúa creciendo, no es una técnica, es una forma de afrontar la relación con el otro, es una forma de relacionarse con la persona, por tanto con todos los riesgos que comporta. Alguien puede tener una orientación más New Age, otros una orientación más técnica con manipulaciones demasiado técnicas, otros se sienten maestros de movimiento...

Es tan buen negocio curar que: ¿Por qué se trata de un método de aprender? ¿Por qué no ofrecer el método como algo que cura sino como método de aprendizaje?

Es un problema de formación también. No somos fisioterapeutas. Si curas estás bajo el control médico, no eres independiente. Bajo la terapia no podrías hacer esta formación si no tuvieses previamente un título sanitario. Además Feldenkrais consideraba a todo el mundo igual, es decir consideraba que tanto un minusválido grave como un artista o un atleta tienen la misma capacidad de mejorar, y todos pueden seguir aprendiendo. El principio del método es ese, el de seguir aprendiendo y mejorando, no el de curar.

Tengo la impresión de que una lección de ATM es tres cosas a la vez: algo que tiene que ver con la anatomía y la fisiología; algo que tiene que ver con una teoría de la mente, con cómo la persona se ve a si misma; y algo que tiene que ver con la habilidad humana, biológica como especie para sobrevivir; que estas tres cosas siempre están en una ATM.

Sí es verdad, esta es precisamente la riqueza del método, porque hay siempre una base anatómica, una base neurofisiológica, una base que está atenta a las relaciones, a la comunicación en todas las lecciones. Otros métodos que quieren curar están mucho más orientados sólo en la anatomía, fisiología, neurología, y otros métodos que son más psicológicos se orientan más en la relación. Aquí intentamos combinar dejando un gran espacio a la imaginación y a la creatividad del individuo. El estar en esta experiencia puede evocar sensaciones y pensamientos antes imprevisibles. Da espacio a la creatividad, esto fue algo muy importante para mí, encontrar en mí esa creatividad. Es una ayuda para que la persona se vuelva más individuo.

¿Cuál es la información relevante para quien se aproxima por primera vez al método?

Tanto el estar mejor consigo mismo y con los demás, como el de eliminar el dolor y los problemas. Muchas personas vienen porque tienen dolores y problemas. Y también para poder hacer mejor aquello que se quiere hacer.

Si tu compañero de asiento te pregunta: ¿Y tu qué haces Mara?

Yo le digo: "tengo sueño, quiero dormir"... El riesgo de este trabajo es que se vuelva una misión y que todas las personas que encontremos las veamos como posibles clientes y por tanto nos preparemos para seducirlas. Es fatigoso vivir así. Yo no estoy de acuerdo pero hay colegas que siempre lo hacen. Hay que saber distanciarse. Al principio tiene que haber ese entusiasmo pero luego...

En la creatividad de tu trabajo, ¿qué te interesa ahora?

Encontrar nuevas formas de expresión y de investigación. Cando me gradué, que estaba sola, empecé por organizar seminarios invitando a formadores y después, en el 87, con otras personas que todavía estaban estudiando; yo era la única diplomada, hemos formado la asociación italiana. Después, a partir del 88 empecé a dar cursos de formación. Ahora estamos a mitad del cuarto curso de formación.

Yo fui la primera presidenta de la asociación. No todos se inscriben porque no todos quieren pagar la cuota.

¿Es cara la cuota de la asociación en Italia?

Me parece que eran 250.000 liras al año. (120 $)

2.500 pesos aquí en México (250 $)

Una buena cifra, el doble, es mucho...

Sí pero estamos empezando, somos muy pocos...

¿Cómo te has encontrado aquí en México?

Muy bien, hay una gran afinidad entre mexicanos e italianos, hay mucho calor y me he sentido como en casa con todos los alumnos del curso. Este calor humano y esta simplicidad me ha gustado mucho. Yo ya no vuelvo a esta formación, es bonito porque existe una panorámica en que los alumnos están expuestos a, por lo menos, cuatro formadores diferentes y por tanto con cuatro estilos más o menos diferentes, así pueden identificarse con aquel que prefieran. Nosotros teníamos a Moshe, pero Moshe era Moshe, él era único y no podía haber comparación alguna entre Moshe y sus asistentes. Pero el mundo Feldenkrais es pequeño y es posible que en otro momento podamos volvernos a encontrar, quizás mientras estoy enseñando en otra formación os encuentro allí, o quizás en Italia, sois bienvenidos.

En el 2004 va ha cumplir 100 años. ¿Va ha haber algún acontecimiento? ¿La Federación va a organizar alguna actividad con los que fueron alumnos directos de Feldenkrais? ¿Qué va a haber?

No lo sé, espero que sí. Espero que salga un libro de Mark Reese sobre la vida de Feldenkrais.

¿?

Mostraban el video de nuestra formación. Por ejemplo en la formación de Marilupe se hizo así. Cada día miraban el video del día correspondiente. Era interesante que otra generación pudiese ver a Moshe trabajando y enseñando. Y poco a poco se ha llegado a una didáctica mejor, más precisa, más científica, más sistematizada. Por ejemplo, cuando en mi formación decían que las ATM son iguales a las IF, yo no conseguía ver absolutamente ninguna relación, porque no nos hacían hacer las mismas cosas juntas. Actualmente creo que para vosotros es más claro ¿no? Como eso fue un problema para mí, yo he tardado años para entender esta relación, entonces trato de evitar de que vosotros tardéis tantos años. Porque en mi formación no contestaban a tantas preguntas, por tanto en un cierto punto dejé de hacer preguntas, como los niños. Las respuestas siempre eran muy evasivas: prueba, observa, siente, descúbrelo... Por un lado es justo, pero no todos consiguen averiguar, habría que encontrar el equilibrio entre el darlo todo y el no dar nada.

Muchas gracias Mara

De nada, es un largo trabajo...