

MÉTODO EXPERIENCIAL HAKOMI

Por ENRIQUE KISTENMACHER

Argentino, 62 años, padre de cuatro hijos, tres nietos.

Formado como Counselor Psico Corporal en la Escuela Humanística de Counseling Psico Corporal, desde 2001 al 2006 se desempeñó en esa misma escuela como co-docente de la materia Recursos Gestálticos y Psicodramáticos. En marzo de 2004 y hasta fin de 2006 se incorpora a Holos San Isidro, Escuela de Counseling Psicológico, como co-docente de Psicodrama, materia del post grado en Desarrollo Personal.

Es Practicante Hakomi Certificado y desde 2000 está presentando en Argentina y Uruguay los talleres que, abiertos al público en general, está ofreciendo la Red Educacional Hakomi Internacional, de la que es miembro fundador. Trabaja en la facilitación de grupos de práctica en el Método Experiencial Hakomi, grupos de Meditación, grupos de práctica de Tai Chi Chuan y atendr consultas individuales.

Un método de autoestudio asistido, centrado en el cuerpo y basado en el uso y la práctica de Mindfulness.

Tenía 15 años cuando compré mi primera corbata. Azul y llena de pequeños y brillantes budas amarillos. Con el tiempo se convirtió en uno de mis objetos de poder más preciados. ¿por qué había elegido esa corbata?

35 años más tarde de aquella elección inocente y después de otros varios de una aplicada y perseverante práctica de meditación, el camino que se abría era diferente y las señales que aparecían diversas. Mi elección esa vez, me llevó a comenzar el entrenamiento en el Método Experiencial Hakomi (MEH) con Ron Kurtz, su creador, en Buenos Aires, en el año 1999. En ese entrenamiento supe que a Hakomi también se lo reconoce como "budismo aplicado". Hakomi fue el lugar nutricio que permitió mi despliegue como persona sensible y

también como profesional de la ayuda. Fue por ese entonces que recordé por primera vez aquella corbata, que todavía me acompaña.

En la enseñanza y la práctica del Método Experiencial Hakomi, Kurtz, cual magnífico hechicero, dispone una cantidad de recursos terapéuticos y los tamiza con ese estado de la mente reconocido como Mindfulness. La gestalt, el psicodrama, la bioenergética, la PNL, junto a distintas disciplinas de trabajo corporal como Feldenkrais, Eutonía, Rolfing, Yoga o T'ai Chi, son algunos de los recursos en los que nos hemos ejercitado y formado aquellos que hemos decidido abrazar esta vía regia. Sin dudas que ver a Ron en acción durante ese primer entrenamiento fué asistir a la excelencia, aunque mejor aún fué comprobar más tarde que el método no necesita de él para funcionar. Esa fué mi experiencia durante esos días del primer entrenamiento y sigue siendo así después de más de diez años de práctica Hakomi.

Hakomi funciona !!!!!!!!!!!!!!! el método es el maestro!!!!!!!!!!!!!!

"Hakomi propone una excelente manera de aprender las habilidades claves para el desarrollo de la Inteligencia Emocional", Daniel Goleman.

En su libro La Inteligencia Emocional, Daniel Goleman se pregunta, "cómo hacer para poner inteligencia en nuestra emociones y gentileza en las calles y cortesía y compasión en nuestra vida en común". Después de ese primer acercamiento al MEH, la respuesta a esa pregunta apareció sin ningún esfuerzo. Había llegado. Fué una sensación interna de conocer, con certeza, el corazón de este nuevo camino que estaba eligiendo.

EL ORIGEN

Hacia fines de los setenta, Ron Kurtz crea junto a un puñado de colaboradores, un método de psicoterapia centrado en el cuerpo pero que no tenía nombre. La palabra Hakomi aparece finalmente en un sueño de Ron, aunque nadie supo en ese momento su significado.

Era japonés, chino, iddish? no!!!!!!!!!!!!!!

Finalmente supieron que Hakomi era una palabra de origen Hopi, indios norteamericanos, y que quiere decir "quién eres". En una acepción más amplia, su significado es "cual es tu lugar en medio de todos estos reinos". No hubo que pensar mucho más, había nacido el Método Hakomi de Psicoterapia Centrado en el Cuerpo. Este fué el primer nombre reconocido del método.

El entrenamieniento en el Método Experiencial Hakomi

El MEH se enseña a través de una serie de talleres y entrenamientos que comienzan poniendo el énfasis en el autoestudio y se mueven hacia el desarrollo de una comunicación más efectiva y de habilidades de relación sostenidas por mindfulness. Los primeros cuatro talleres con los que comienza el entrenamiento en el método son: PRESENCIA AMOROSA, AQUIETANDO LA MENTE, COMUNICACION EMOCIONAL y RELACIONES QUE SANAN. Mediante sencillos ejercicios, estos talleres dan a sus participantes la oportunidad de comprender y trascender las creencias limitantes y los comportamientos habituales. Se ofrecen tanto al público en general como a profesionales psiquiatras, psicólogos, médicos, terapeutas, counselors y a todas las personas interesadas en la salud y el bienestar y en esta original manera de auto conocimiento, que permite revelar nuestros propios modelos de conducta y, por sobre todo, nuestra manera de "estar en el mundo".

En mi experiencia personal, los talleres me mostraron la manera práctica de contactarme con mi propio potencial para ofrecer a las personas un mayor repertorio de posibilidades a la hora de enfrentarse con la intensidad de su experiencia emocional.

Hakomi propone vivir de determinada manera. Una manera inspirada en los principios de las más antiguas tradiciones filosóficas y espirituales del Budismo y el Taoísmo, sumados a los últimos avances y descubrimientos en las neurociencias.

Hakomi es autoestudio, autodescubrimiento. Es una gentil invitación a mirar en nuestro interior. Sus orígenes abarcan desde los vastos mundos de la ciencia,

la espiritualidad y la psicoterapia y su práctica se ha mantenido sencilla en los últimos treinta años.

MINDFULNESS (atención plena)

Es la herramienta fundamental del método y uno de los principios que lo sostienen. En los últimos años se ha vuelto usual el reconocimiento hacia el uso de la meditación y sus beneficios en el campo de la psicoterapia. Hakomi reconocía esto hace treinta años, poniendo especial énfasis en la calidad de mente del terapeuta/consultor.

Entiendo a Mindfulness como ese estado de la mente más abierto, sensible, alerta. Mindfulness es una calidad de atención sin expectativas, que no tiene planes, que no juzga. Observar qué surge desde nuestro interior, sin juicios, sin planes, es la esencia del Método Hakomi y el camino hacia una sanación más profunda.

El Método Experiencial Hakomi es el método de evocar experiencias en el estado de Mindfulness.

Personalmente veo en Mindfulness la fuente natural de la Empatía, la Aceptación Incondicional y la Congruencia, las tres condiciones básicas que propone el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, porque es dentro de este marco conceptual donde se puede ubicar la propuesta de Hakomi.

LA PRESENCIA AMOROSA

"El uso de Mindfulness me llevó a darme cuenta de la predominante importancia de la seguridad, la no violencia y la experiencia. Establecer un ambiente seguro y una relación de apoyo compasiva, se convirtió en mi prioridad. Esta idea llevó al Método Hakomi hacia la práctica de la Presencia Amorosa, lo que pone al estado de la mente y al corazón del terapeuta como el contexto más grande para el trabajo. La relación sanadora y ese estado de la

mente que llamo Presencia Amorosa, son aspectos fundamentales del método", Ron Kurtz 2003.

"Ver la belleza en el otro se convirtió en una meditación terapéutica, se convirtió en mi manera de convertirme en una Presencia Amorosa." Ron Kurtz.

En su reciente libro *The Mindful Therapist* (2010), el Dr Daniel Siegel sostiene que las últimas investigaciones han demostrado que la presencia del terapeuta, en total conexión con aquellos a los que acompaña, es de una importancia crucial en los procesos de sanación y en como aquellos responden positivamente a los esfuerzos del terapeuta. Cualquiera sea la técnica o el método usado por el terapeuta, ha sido demostrado que la relación terapéutica es uno de los más poderosos determinantes del resultado exitoso en la terapia (Norcross, Beutler, & Levant, 2005).

Ron Kurtz había llegado a la misma conclusión desde un lugar de profunda percepción y puso todo el énfasis en el cultivar la presencia del terapeuta, y ahora, casi 20 años más tarde veía reconocida y confirmada su intuición desde el campo más avanzado de las neurociencias.

Hakomi propone mirar en nuestro interior, aprender de uno mismo, aceptar nuestras tantas partes tal cual son, permitirnos ser guiados por nuestra sabiduría interior en todas sus expresiones, y que cualquier cambio ocurra naturalmente, desde adentro hacia afuera. Hakomi es como la red del medio mundo para el pescador. Nunca se sabe que nos trae, pero la red es segura y contenedora, el pescador confía en ella. Podemos descansar en Hakomi. Nada de lo que surja desde esa calidad de presencia puede estar equivocado, nada puede estar mal.

La intención es crear la experiencia de una mayor libertad de elección y despojarnos del sufrimiento innecesario a través del conocimiento más profundo de uno mismo.

IMPERMANENCIA

Cuando ya creía que le había dado forma final a este artículo sobre el Método Hakomi ocurrió lo inesperado. Ron Kurtz, su creador, había muerto a los 75 años. De pronto, todo tomó una dimensión distinta, imposible de explicar. Había muerto mi maestro, se había ido la persona que había sabido ver profundamente adentro mío y que me había rescatado en ese acto tan sencillo de ver.

Ahora, esta nota también se transforma en mi homenaje.

Hubiera querido otra oportunidad de compartir con vos Ron. Disfrutar de tu presencia inspiradora y de esa maestría única que brilla acompañando a las personas que se entregan confiadas a la experiencia.

Tu legado es más que un método. Es una propuesta que "nos ofrece caminos practicables hacia la felicidad" (gracias Carmen Senosian). Estoy triste, muy triste y muy agradecido de formar parte de tu historia, de que estés en la mía. Celebro tu hermosa vida querido Ron.

En estos últimos años, Ron, como era su costumbre, actualizaba el método constantemente y había llegado a una nueva versión a la que había dado en llamar Refined Hakomi Method. Su traducción al español podría entenderse como El Método Hakomi Refinado. Esta es una definición del nuevo Método Hakomi Refinado en sus propias palabras: "El Método Hakomi, puede ser presentado como autoestudio asistido basado en el uso y la práctica de Mindfulness, y podría ser parte de cualquier método de psicoterapia. Sin embargo, es mucho más que una terapia. Hakomi es parte de la tarea universal humana por entendernos a nosotros mismos, para liberarnos del sufrimiento innecesario que causa el desconocimiento de quienes somos y de cómo se sostiene el mundo". Ron Kurtz.

Que así sea!

TESTIMONIO DE JUANA BICERRATEA. EN SU SEGUNDO MODULO DE ENTRENAMIENTO EN EL METODO HAKOMI EN D.F. MEXICO. NOVIEMBRE DE 2010.

"Después de la primera reunión de Hakomi, salí a un mundo real. Y salí "amorosamente madreada". Y bueno, el proceso de integración a la vida cotidiana sigue siendo un proceso de acomodados y reacomodados y de despedidas. Siento que Hakomi es un cambio de vida y de intereses para mí. Está siendo un proceso de cambios de estructura, que llevan todos esos ingredientes de mi humanidad; miedos, tristezas, rompimientos. Lo maravilloso es que en Hakomi encontré el aprender a amarme y cuidarme y protegerme, me pongo en Mindfulness y me escucho. Y esto es hermoso."

Enrique Alberto Kistenmacher

enriquekistenmacher@yahoo.com

www.hakomiargentina.com.ar