ENTRE HÉROES Y DEMONIOS

Participantes de seis países HIT. Verano de 2018 en el “lugar de silencio”
cerca de Mattighofen en el distrito Austriaco de Inn.

heroes of inclusion
& transformation

ENTRE HÉROES Y DEMONIOS

**25 personas de 6 países
exploran emociones y asuntos de sombra
en un proyecto de investigación en comunidad**

Editado por la Dra. Helga Weule y el Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A.

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

Año de publicación: 2019

© HIT Project Partners

Introducción, resultados de HIT y comentarios:
© Helga Weule y Manfred Weule

Diseño gráfico y logo HIT:
Robert Mahdal - INY Design

Borrador del diseño de libro y diseño de portada:
Manfred Weule

Foto de portada:
Ilustración de los participantes en el segundo taller HIT
en un proceso guiado por Eva Matkuliaková

Imágenes:
Talleres y encuentros de HIT, trabajos creados por participantes
de los talleres, instituciones / organizaciones participantes.
Dibujo en la página 50 por Mårten Eskil Winge (1825-1896).
La imagen se encuentra en la página 315 de la edición de Fredrik
Sander en 1893 de la Poetic Edda. Dibujo en la página 51
© AU Library, Campus Emdrup.

La reproducción del material contenido en esta publicación
se autoriza solamente para usos no comerciales y citando
claramente las fuentes de dicho material.

ISBN: 978-80-971354-9-2
EAN: 9788097135492

El proyecto “HIT – Héroes de Inclusión y Transformación” con número de referencia 2017-1-SK01-KA204-035403 ha sido financiado con el apoyo de la comisión europea (programa Erasmus+ Acción Clave 2: Asociaciones Estratégicas en el campo de la educación de adultos). Esta publicación refleja las visiones tan solo de sus autores, y la Comisión y Agencias Nacionales no pueden ser consideradas responsables de ningún uso que pueda ser hecho de la información contenida en ella.

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

“Cada proceso completo se termina con alegría, si soy capaz de disfrutar y compartir con otros algún don obtenido en él.” Esta hipótesis fue demostrada en este proyecto.

Esta publicación es el don y estamos encantados de que sea nuestra 5a publicación.

El Equipo de DIVADLO BEZ DOMOVA

La cooperación y el intercambio internacional, intercultural e interpersonal son esenciales en el aprendizaje continuo y la educación no-formal. Todos estamos constantemente aprendiendo y expandiendo nuestros descubrimientos. Andamos en nuestro propio camino y mientras trabajamos con otras personas, muchas veces estos caminos son heroicos.
Ha sido un gran placer formar parte de este Viaje del héroe en particular, el cual 6 socios emprendieron en octubre del 2017 y que llego a su fin en mayo 2019.

Este libro fue escrito en inglés y traducido después a la lengua de los países socios del proyecto.

Aquí estamos:

Adventure Life *(Austria)*

Asociación cultural, social, de salud y bienestar ACUNAGUA *(España)*

Divadlo bez domova *(Eslovaquia)*

Grupa “IZADJI” *(Serbia)*

ReykjavíkurAkademían *(Islandia)*

Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek *(República Checa)*

Índice

Términos de uso frecuente y abreviaturas **10**

Preámbulo **11**

Introducción (Austria) **13**

El Héroe y la llamada de lo desconocido • Hambre (España) **29**

El Demonio de la resistencia y la Ansiedad. ¿Hablar o no hablar? (Islandia) **44**

Confrontación y acuerdo del Héroe y el Demonio de la Resistencia • Agresión/Dolor (Serbia) **59**

El territorio de lo desconocido y aflicción (República Checa) **73**

Don y Retorno • Alegría (Eslovaquia) **90**

Resultados (Austria) **106**

Instituciones cooperando en el proyecto HIT **115**

Apéndice **116**

Bibliografía **119**

Términos de uso frecuente y sus abreviaciones

Héroe (m), **heroína** (f), **hera** (f), **héroes** (pl.) - esa parte dentro de nosotros, los seres humanos, que está lista para lanzarse a la acción para seguir nuestros deseos, llamada o visión.

Demonio de Resistencia (DdR) – la contrapartida dual del héroe, que dice "¡No!" a cualquier cambio, intentando defender una vitalidad que pudo haberse perdido de forma temprana durante la infancia o juventud. El DdR tiene un millón de facetas.

Viaje del héroe (VdH) – el proceso de un héroe, siguiendo su llamada a través del oscuro bosque de lo desconocido. Los pasos de este viaje, contados en antiguas épicas, mitos y cuentos de hadas e incluso en "la Guerra de las Galaxias", son descritos por Joseph Campbell. Inspirado por "Finnegans Wake" de James Joyce, Campbell llamó este patrón repetitivo el "monomito"

Formación del viaje del héroe (Formación VdH) – un seminario de Paul Rebillot, un trabajo artístico siguiendo el camino de la aventura hacia nuestro propio ser y donde encontrarnos con nuestro arquetipo personal del cambio.

Ciclo de sentimientos básicos (CSB) – un concepto para describir el flujo de la vivacidad asimismo como sus bloqueos emocionales y callejones sin salida. Tiene muchos puntos en común con cualquier proceso de cambio como el VdH. Fue desarrollado por Wielant Machleidt refiriéndose a Hans Lungwitz, basado en la medición de ondas EEG y posteriormente elaborado de forma adicional por Helga Weule con Manfred Weule.

Preámbulo

LOS HEROES

Parecen volver estar de moda en los últimos años: la amplitud de la oferta pública llega desde “héroes de compras” -en publicidad- a personas, bien que tuvieron éxito en algo especial, bien fanáticos religiosos; desde “seminarios de héroes “a formaciones empresariales “educando héroes” a “Viajes del héroe”. Vamos a la par con la moda. ¿A quiénes percibimos como héroes y en particular, a quienes no percibimos como tales? ¿Es Trump un héroe o la madre Teresa una heroína?
Percibimos como héroes -de cualquier género- a individuos que consiguen dominar su vida y condiciones vitales y de esa manera desarrollarse a sí mismos en contacto con los demás. Evolución significa desarrollo. Somos capaces de desarrollar aquello que es inherente en nosotros -capacidades, recursos, consciencia, relaciones- eso es lo que llamamos propósito vital. Lo no desarrollado espera en la oscuridad, en la sombra. En el proyecto HIT héroes -de todos los géneros- son, especialmente, aquellos que no solamente están cambiándose a sí mismos sino también apoyando a otros que viven en las sombras de la sociedad. Ellos incrementan la diversidad social mostrándose, saliendo a la luz y apoyando el proceso de transformación de la sociedad al completo. La dirección que por ello aspiramos a tomar es esta, hacia la diversidad en comunidad, en la asociación y en la capacidad de crítica a las ideologías
Así es claro también a quiénes no percibimos como héroes: aquellos que, protegidos por la ideología de la autoridad (“la ideología es necesaria, sabe a dónde va y proporciona seguridad”), fuerzan a los seres humanos y el medio ambiente a adecuarse a entandares usando poder y autoridad para ello.
Los viajeros en el Viaje del héroe nunca están solos, para apoyarse y orientarse tienen siempre algunos compañeros importantes a su lado: ayudantes de todo tipo, ancestros, elementos de la naturaleza o animales, su propio ingenio, arte, sueños e incluso también oponentes insidiosos, como el demonio de resistencia, que ponen poderosamente a prueba mediante emociones y palabras, qué dirección deberá tomar el viaje del héroe. Y, por último, pero no menos importante nos acompañan sobre todo otras personas, que son asimismo viajeros en el VdH.

LA SOMBRA

“Cada uno de nosotros tiene una parte de su personalidad escondida de nosotros mismos. Padres, madres y profesores en general nos instan a desarrollar el lado de nuestra personalidad que vive más a la luz – a movernos hacia temas bien conocidos, como las matemáticas o la geometría- y a tener éxito.” [1] En la oscuridad de la sombra acaban varados los comportamientos y características, que no fueron permitidas o aceptadas porque no eran compatibles con las que si lo fueron. Grupos, ciudades y sociedades también tienen una sombra análoga. La indicación más simple de la existencia de esta sombra que podemos encontrar, es cuando nos preguntamos a nosotros mismos, qué es aquello que no nos gusta en otras personas, grupos o culturas. Esos son comportamientos o características que hemos encerrado en esa oscuridad, en nuestro interior y que no nos gustan de nosotros mismos. Pero tan solo podemos verlas en otros. La sombra no solo es comúnmente vista como algo malo, sino incluso demonizada. Necesitamos hacernos conscientes también de nuestra propia sombra.

1 Bly 1988, p.7

SENTIMIENTOS

"Un cierto optimismo cristiano y algo después, pero mucho más fatal, un erróneo optimismo iluminado de progreso nos hizo incapaces de lidiar con la sombra", escribe Marie-Louise von Franz.
No siendo capaces de gestionar sentimientos negativos y asuntos de la sombra, "estamos, hoy en día, especialmente en peligro por el hecho que el conocimiento intelectual es sobrevalorado en partes decisivas de los negocios o la política y las estadísticas son ensalzadas. Pero el problema del bien y del mal es un problema emocional. Percibido intelectualmente hay un pro y un contra para casi todas las acciones. Pero solo el sentimiento individual -o consciencia- es capaz de tomar decisiones esenciales" (Franz 1974).

LOS 5 IMPORTANTES PASOS DE TODO PROCESO DE CAMBIO

La base común de nuestra investigación son nuestras experiencias personales con los sentimientos, su inclusión y transformación dentro del contexto del taller de "Formación del Viaje del héroe" (Paul Rebillot). Es al mismo tiempo objetivo y contenido de la formación el atravesar un proceso de cambio personal, bien menor o bien mayor y explorar, experimentar y reflexionar sobre él a través de distintos métodos. 5 pasos centrales sirven a este propósito durante el proceso:

1. Descubrir el impulso del cambio y presentarlo
2. Invitar la resistencia a dicho cambio a manifestarse
3. Dejar que ambas partes representen el conflicto y encontrar una decisión
4. Entrar en territorio desconocido y pasar ciertas pruebas y
5. Reconocer algo nuevo como un don e integrarlo en la vida cotidiana

Estos 5 pasos son esenciales también en cualquier proceso de innovación, en "iniciaciones" y en rituales creativos de creación propia.

El proyecto HIT es un viaje del héroe en común de exploración de las áreas de sombra en la sociedad, donde podemos encontrar sentimientos negativos, monstruos y también tesoros. Al hacerlo nos elevamos a hombros de todos aquellos que actuaron sobre estos temas antes que nosotros. Hemos intentado describir aquello que experimentamos, sentimos, pensamos e hicimos en este viaje.

Introducción

25 personas de 6 países y diferentes culturas trabajando con distintos grupos de clientes dentro del campo del desarrollo educativo, la terapia y el arte se reunieron para un proyecto de investigación y desarrollo con el título de *"HIT – Héroes de inclusión y transformación Un proyecto cooperativo a favor de la integración de aspectos de la sombra socialmente relevantes."*

Este proyecto fue fundado por el programa educacional de la UE Erasmus+, Acción Clave 2: Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas, como una Colaboración Estratégica para la educación de adultos. El objetivo principal del proyecto es el **Desarrollo de la Innovación en la Educación de Adultos**, priorizando la "extensión y desarrollo de las competencias de los educadores para tratar con la inclusión social". Se corresponde con el "objetivo operacional de Erasmus+ 2017 en la República Eslovaca" que es "promover y desarrollar las competencias de educadores y formadores en el campo de la educación de adultos".

Los resultados de este proyecto son ahora publicados en este libro. Pretende ser de utilidad para consejeros, facilitadores, formadores trabajando en educación de adultos, mentores, terapeutas, activistas sociales y culturales, trabajadores sociales, trabajando con personas marginalizadas o vulnerables o con gente aspirando a encontrar, expresar y vivir su identidad. Nuestro proyecto promueve el empoderamiento tanto de las personas en el rol de apoyo como de las que son apoyadas por estos.

Los procesos tecnológicos y estructurales dentro de la economía y la sociedad tienden a estandarizar a los individuos dentro de su aspecto profesional enfocando así los objetivos y métodos prescritos para tales. La estandarización no ayuda a promover individuos originales, con un carácter único. Estos son los que son capaces de fomentar la **innovación**, **el espíritu emprendedor**, que juegan un **rol activo en la vida democrática** y se emplean a favor de la **inclusión** de gente con orígenes **desfavorecidos, incluyendo a inmigrantes de reciente llegada** y que poseen un **sentido de pertenencia con la comunidad**.[2]

Un Héroe posee bastantes de las características de individuos de carácter: son los unos distintos de los otros, están en contacto con una visión más amplia y tienen ciertas "habilidades lingüísticas" -están aprendiendo a comprender el lenguaje de cuerpo, emociones y alma y a entrar en contacto con capacidades y patrones de comportamiento que han sido empujadas hacia el inconsciente o la "sombra". El poeta americano Robert Bly dice: "Evidentemente pasamos los primeros veinte o veinticinco años decidiendo que debe ser empujado hacia nuestro yo-sombra, y los siguientes cuarenta años intentando restablecer el contacto con todo ese material de nuevo".[3]

Los hitos de este proyecto fueron

- El encuentro inicial en el que focalizamos el objetivo del proyecto y pudimos conocernos,
- el taller del viaje del héroe en el que creamos experiencias personales dentro de la estructura y el proceso de la formación

2 Todos **los términos en negrita** de la guía del programa Erasmus+ 2017-2020, p. 5. Términos relacionados en p. 118

3 Bly 1988, p. 64

del Viaje del héroe y el ciclo de sentimientos básicos y en el que decidimos la división del trabajo para subsiguientes investigaciones,
- El encuentro para la planificación y decisión, basándonos en la división de tareas, de una estructura para el proyecto útil para coordinar tanto el proyecto como los siguientes pasos a tomar,
- El taller en verano que sirvió para presentar en forma de talleres más cortos, teorías y reflexiones sobre la investigación realizada hasta este momento y para planear la estructura de este libro
- el encuentro para el primer feedback sobre el material escrito
- el encuentro final en el que nos centramos especialmente en el libro.

Algunos de los resultados de este proyecto de casi dos años somos capaces de perfilar finalmente en este libro.

La estructura del libro

Sigue nuestra filosofía de investigación – diversidad, comunidad de diversidad y capacidad de crítica a ideologías- basado en experiencias (aprendizaje social experiencial). Está estructurado en una introducción, que proporciona algunos detalles sobre el trasfondo personal de Helga y Manfred Weule que han servido como supervisores del proyecto y editores del libro. Después de esta siguen los fundamentos teóricos, las hipótesis y los métodos de investigación que fueron usados. La división de trabajo del proyecto sigue la estructura de los 5 pasos más importantes de la formación del Viaje del héroe (VdH) así como del ciclo de sentimientos básicos (CSB). Cada grupo de un país asociado describe hipótesis, resultados de la exploración y métodos tanto para en el campo analizado como para el propio grupo de clientes de dichos grupos, apoyado por comentarios adicionales de los editores.

El capítulo final describe los resultados y experiencias del proyecto y algunas conclusiones prácticas y teóricas respecto a los objetivos del mismo, así como para ciertos temas de investigación en curso.

1. Quienes somos y porqué este tema

Helga empieza diciendo:

“Desde siempre he sentido fascinación por las grandes incógnitas: de niña, por el cielo, plagado de estrellas, los grandes bosques, todo tipo de relaciones que se extendían más allá de los estrechos límites de mi familia, lo desconocido prohibido; como mujer joven, por el mundo de los hombres y por todo lo que, en general, no era capaz de captar y comprender. Di un rodeo y me hice filósofa y artista femenina enfocándome en dialéctica y construcción comunitaria por un lado y en pintura por otro -ambos conectados con el desarrollo de mi intuición y de mi mente. Pronto me convertí en formadora de dinámicas grupales (Sociedad Austriaca de dinámicas grupales y consultoría organizativa ÖGGO) y en mi pintura trabajé en mis sueños personales, traumas y naturaleza. Trabajé también en talleres con el método del proceso pictórico (ver gráfico). Mis dos hijos me abrieron a nuevos pequeños mundos que me eran ajenos. Junto a ellos fui capaz de aprender importantes lecciones sobre temas emocionales, Especialmente sobre la pena, la alegría y la ansiedad de ser abandonada, de nacer y morir. Fue en los años 80 que por primera vez seguí una llamada: Acepté la invitación de una consultoría para convertirme en consultora de administración. En esta práctica y mi subsiguiente educación descubrí el mundo de los negocios de la Europa germano-hablante, por un lado, y por el otro se me mostró la salvaje naturaleza y los bosques tropicales al otro lado del mundo

y el arte indígena de la sanación de manos de dos chamanes Peruanos. Así me di cuenta, que los procesos de desarrollo, creatividad y creación de algo nuevo en todos esos campos necesitaban de ayudas orientativas (H.Weule 2013)
El proceso tradicional de dinámica de grupos era la teoría de la dependencia vía la contra dependencia – emergiendo desde el vacío en respuesta al conflicto – hacia la independencia. El segundo modelo era la ventana Johari. En el proceso de pintar descubrí que tenía que lidiar con la disolución de ciertos hábitos de mirada estandarizados y aprendí el coraje necesario para ceder el control. En los años 90 la diversidad y el vivir a mi manera fueron ganando cada vez más importancia.
Llegue a conocer el ciclo de sentimientos básicos y a mi compañero el mismo día en el congreso "El fin de los grandes planes y el florecimiento de las practicas sistémicas" en Heidelberg en el 1991. Estaba fascinada por los dos y aun a día de hoy los sigo explorando a ambos. Años más tarde fuimos unidos por Paul Rebillot y su artístico trabajo de sanación "la formación del Viaje del héroe"."
Manfred se abre a su vez:
"Nací en un mundo protestante-racionalista, duro y estrecho de miras, de constructores de máquinas, descendientes de artesanos y granjeros, conservadores Alemanes y leales al emperador. Vivían en una ciudad cercana a la cadena montañosa al norte de Alemania de las Harz, donde 1000 años de minería transformaron lo que originariamente era un bosque primordial alrededor de la legendaria Brocken – como en la escena de Blocksberg de la noche de Walpurgis en el "Fausto" de Goethe) – en un paisaje con áreas envenenadas por la industria y un monocultivo de pinácea; en algunas ciudades existían grandes vertederos excavados alrededor de fundiciones industriales. Mi padre lucho en ambas guerras mundiales y esperaba de sus dos hijos que tomaran el relevo en la factoría familiar de tercera generación. Sin la ayuda de mi Terrier Aierdale "Astor" me hubiese encontrado sin refuerzo emocional alguno durante mi juventud. Mi madre me regaló una flauta travesera, incluidas las lecciones. Esto me abrió un camino hacia el arte y la belleza. Mi familia estaba muy orgullosa del "profesor de Leipzig", mi tío abuelo Karl Weule, que hizo investigación de campo como etnólogo en el África del Este Alemana y construyo un museo de antropología en Leipzig. Su ejemplo me facilito el cumplir mis deseos de estudiar antropología cultural.
Esto acabo tocando todos los temas de mi vida:
Mi profundo desagrado de ser controlado por instituciones jerárquicas y el

Helga Weule: 5 de 7 dibujos de procesos personales sobre el "propósito vital" (2001)

recibir mi lugar en la sociedad de la mano de estas, alimentó una forma autocontrolada de iniciación -en una cultura extraña, la Alemana- en pos de descubrir y de vivir el propósito de mi vida. Un conferenciante en Desarrollo Organizativo comentó cierta vez que: "Tal y como un escultor, él cincelaba el material sobrante de la materia de sí mismo." Durante un año sabático, a la edad de 42 años, mi camino me llevó al seminario "Leitbild" (guiando la visión interna para mostrar elementos del propósito vital), que desarrollé y guie con mi pareja Helga desde 1991.[4] Orientado a liberarse de esquemas convencionales de rendimiento, éxito y adaptación (percibido como optimización) a empezar a confiar en los propios sentidos y sentimientos de nuevo y enfocándose hacia un objetivo de abundancia en vez de sobre deficiencias y carencias. Este proceso de "recordar" el proyecto vital de uno mismo fue complementado por los procesos desarrollados por Paul Rebillot: la "formación del Viaje del héroe" y "Descubrir tu mito personal".[5] Tal como lo concibe el Viaje del héroe, el propósito vital se refiere a la visión o "programa" del héroe. Todos estos procesos forman parte de un camino iniciático de por vida, que puede ser seguido en las partes postindustriales del mundo."

2. La relevancia social del tema

Manfred continúa contando:
"Veamos como comenzó aquello: el opresivo silencio del "tiempo de plomo" después de la segunda Guerra Mundial sobre temas agobiantemente cargados de ansiedad y vergüenza como fueron la guerra, el nacional socialismo, el antisemitismo y el exterminio masivo me permitieron experimentar el principio del movimiento del 68 como una liberación, una permisividad a preguntar cuestiones desagradables y a investigar en busca de respuestas. Karl Marx ofreció una guía fundamental para ello. El movimiento juvenil internacional de 1968 me trajo valiosas reflexiones: Yo era capaz de hacer cosas inesperadas. Teníamos muchas preguntas, pero no encontrábamos interlocutores entre los adultos. Así que volvimos hacia las respuestas de los años 20 como el Marxismo-Leninismo. Pero no hay mucha diferencia entre un partido Marxista-Leninista y el ejército de los "enemigos de clase" - por el cual tanto mi padre como mi abuelo habían sido formados: ambas son maquinas que niegan la individualidad y la diversidad creativa. Mi cuerpo me ayudó mucho a hacerme consciente de eso. Pero fue tan solo tras algunos años, que también mi mente empezó a comprender y tras abrir la puerta cerrada hacia mis emociones con Bioenergética y terapia Gestalt, caí en una profunda crisis existencial y espiritual (Grof 1989), de la cual pude salir tan solo, porque mi deseo de permanecer con mis dos jóvenes hijos resulto más fuerte que mi dolor. Lo que me sigue aguijoneando hasta el día de hoy, es el deseo de explorar cuestiones personales, de focalizar comunidades de diversidad y la exploración y disolución de tabús culturales y facetas de sombra."[6]
Helga continúa:
"Me fui haciendo más y más consciente de cuanto me influían los intereses económicos en mi practica como consultora y

4 El trabajo en Leitbild es un método para recordar cosas que no sabemos que sabemos. 7 años después nuestro trabajo se vio reforzado por la cultura Dagara, del África Occidental, en la que el propósito vital es un tema central (Somé 1994 y 1998), y por James Hillman, el cual llama al propósito vital "el código del alma" en su teoría de la 'bellota' (Hillman 1996).
5 En algunos cuentos de hadas mágicos y las épicas sumerias de Inanna (Wolstein 1983 y Pereira 1983) y en la de Gilgamesh (Schrott 2001).
6 Especialmente inspirador para decodificar juicios culturales ocultos es el trabajo de Daniel Quinn (Quinn 1992 y 1997)

cuan fuertemente mi necesidad de autogobierno entraba en conflicto con el control foráneo de compañías de negocios y sus objetivos económicos. Hice mío el ímpetu de Manfred para desarrollar un seminario "Leitbild" conjuntamente, ofreciéndome la oportunidad de reconectar con mi propio propósito de vida, cogí un año sabático y dejé mi exitosa compañía en 1993. Mi ansiedad al enfrentarme a mi propósito de vida me hizo al principio explorar los sentimientos y sus callejones sin salida, así como el arte ancestral de la sanación (el proyecto "La organización emocional" -Weule 1998-, "formación del Viaje del héroe" -Paul Rebillot- y el "Arte de la lectura del Oráculo" -Malidoma Somé-). Aun así, mi compañero y yo empezamos a trabajar con grupos autoorganizados y con personas individuales, necesitadas de apoyo. Pero nuestros "demonios de resistencia" insistieron rápidamente en que lleváramos ciertos temas personales de la sombra a la luz."

La naturaleza explosiva de este tema se muestra en dos fenómenos: por un lado, en la ansiedad sobre el futuro, que hoy en día afecta a más y más gente por todo el mundo, en temas de crisis económicas, ecológicas, políticos y religiosas y por otro en vista de los sentimientos llamados "negativos" que surgen de los tabúes sociales. Los seres humanos incapaces de expresar sus propias emociones o sentimientos son fácilmente manipulables. A largo plazo esta supresión enferma cuerpo y alma. Hay una fuerte corriente social en que se funcionaliza y estandariza a individuos en base a intereses económicos por un lado y por otro en la forma en que estos mismos intereses manipulan una cultura basada en el consumo de materias primas. Esto genera dependencias, adicciones y enfermedades mentales. El cambio cultural y social es necesario. A terapeutas y consejeros, mentores y trabajadores sociales se les requiere que apoyen a las personas afectadas. Pero ¿Cómo es eso posible sin generar nuevas dependencias? ¿Qué podría apoyar a estos grupos de profesionales, sin quedar atrapados en el callejón sin salida del miedo a la diversidad y sin convertirnos nosotros mismos en "estandarizadores"?

Nuestra moderna cultura racionalista sitúa las llamadas "emociones negativas" como pena, enfado, dolor y ansiedad bajo un tabú. Las llamadas "positivas" como curiosidad o alegría son sin embargo deseables. Ambas decisiones son justificables al ejercer juicios de valor. Pero prohibir y sancionar las emociones "negativas" lleva a un atasco emocional. Este atasco a su vez lleva o bien a enfermedades o a una descarga explosiva proyectando los mismos juicios de valor en todo aquello que es percibido como "él/lo otro" y a la sumisión al orden y a la autoridad.

Las políticas del poder son capaces de alimentar y dirigir esta descarga. Así el desprecio hacia el otro es fácilmente transformado en fundamentalismo, radicalismo y terrorismo. Y aquel que actúa en esta forma, por defecto, forma entonces parte de "los buenos", "los valientes", "los trabajadores". Este tipo de "descarga" profundiza la disociación de los sentimientos "negativos" e intensifica el atasco. La separación, competitividad y ansiedad hacia el futuro aumentan.

El curso de estos eventos es reversible: la exclusión de los sentimientos "negativos" y la internacionalización de la justificación para ello la creamos en nuestra infancia, para no estar sin cuidado y atención. Y aquello que hicimos nosotros mismos somos nosotros también capaces de transformarlo de nuevo.

Manfred sigue diciendo:

"Tras la herida se esconde el don. La ansiedad y la culpa nos alejan de nuestras emociones, abren una puerta a ser manipulados. Los hombres tienden a esconder la ansiedad y la tristeza tras la furia y la rabia, al igual que lo hice yo. Pero la ansiedad y la vergüenza pueden ser también el impulso a sumergirse en busca de esas emociones y preguntar al cuerpo que es lo que quiere mostrar. Con la ayuda de un "testigo voluntario" es posible recordar, explorar y volver a vivir viejas agresiones sufridas, por ejemplo, por la "pedagogía negra" (Miller 1983). La tristeza ayuda a liberarse de ser manipulado y a sincronizarse

de nuevo con el fluir vital de las emociones básicas (Weule 1998).
Apenas llegado con Helga a nuestro "lugar de silencio" en Austria, perdí una gran parte de la herencia material de mis padres a causa de una mala inversión. Una casualidad biográfica nos hizo viajar al África Occidental: resulto ser un mundo por el que mi deseo llevaba buscando desde que vi por primera vez los libros de Karl Weule en la librería de mi padre. Entonces se definió claramente mi llamado, apoyar a otros a encontrar el rastro de su propósito vital. Encontrándome con sanadores de la cultura tradicional Dagara en Burkina Faso (África Occidental) así la oportunidad y pedí su consejo. Los sanadores tradicionales de África occidental saben cómo curar las relaciones con los ancestros y con la naturaleza salvaje. Esos ancestros nos ayudan a seguir el camino de nuestro propósito vital. Esta cultura distingue entre herencias destructivas y constructivas. Eso me fue de gran ayuda, ya que durante los años en que sufrí la más crítica y completa impregnación de la parte destructiva de mi herencia preparé el camino para hacerme también consciente de las partes buenas de mi herencia familiar. Ahora el tiempo había llegado para crecer, hacer mío ese legado y volver a enraizarme en el paisaje de mi infancia y juventud.
¡Ah, eso sí que es algo, el ya no estar nunca más solo! La cosmología Dagara con sus 5 elementos y su camino hacia el propósito vital, en sus rituales nos muestra el camino hacia la comunidad.
Presenté este camino en una lectura pública en mi ciudad natal en 2014. Hubo mucha resonancia, pero también trepidación al ser testigos de tamaña rotura de tabúes respecto a mis propios orígenes familiares." (M. Weule 2013)

3. Contenidos de este proyecto de investigación y desarrollo

De Paul Rebillot aprendimos a liderar y facilitar su formación del VdH y en 2006 recibimos una subvención del "programa Juvenil de la UE" para nuestra primera formación intercultural en Austria. En 2007 los participantes en esta formación fundaron la asociación "Adventure Life". En este contexto, el de los proyectos de "Adventure Life", tuvimos la oportunidad de experimentar con la formación del VdH durante más de 10 años, que es un patrón básico transcultural para procesos de crisis y de transformación. Con la diversidad de métodos usados en esta formación -desde ritual o arte, llegando a varios métodos de trabajo consciente – facilita la inclusión de los sentimientos "negativos" y los tabúes (facetas de sombra) y refuerza tendencias autorreguladoras (Mittermair 2009). Así pues, la formación del VdH fue central en nuestro proyecto complementándola con herramientas para la facilitación de los enfrentamientos en los mitos. Ganó profundidad gracias a la investigación y experiencias con el "ciclo de sentimientos básicos".
Usamos los resultados del proyecto de investigación "organización emocional" (Weule 1998) – por un lado las emociones dentro de organizaciones y la organización de las emociones por el otro. Mientras trabajábamos como consultores para organizaciones y formando directivos, nos dimos cuenta que, aquellos individuos que eran conscientes del espectro de sus sentimientos y trabajaban en pos del desarrollo de estos, tenían la capacidad de orientarse por sí mismos, de forma interna. Otros, sin embargo, reduciendo o compartimentando la percepción de sus sentimientos, mostraban una orientación fuertemente exterior: parecían estar controlados externamente y ser fácilmente manipulables. Para ser capaces de observar y formar sentimientos, necesitábamos conceptos teóricos y términos apropiados para ello: aquí es donde hallamos que la teoría de los 5 sentimientos básicos y el "ciclo de los sentimientos básicos" (Machleidt 1989) probaron ser de gran ayuda en nuestro trabajo.

Sentimientos Básicos y secuencia de experiencias

La infinita diversidad de colores puede ser simplificada a 3 colores básicos -rojo, azul y amarillo. De forma análoga se mostró en la exploración de las emociones humanas que es posible simplificar la confusa diversidad emocional a 5 sentimientos básicos – hambre (curiosidad), ansiedad, agresión/dolor, pena y alegría -y asignar a cada uno una correlación fisiológica única y distinguible de las demás midiendo el electro encefalograma (EEG) de sus ondas cerebrales. Ya en recién nacidos uno puede reconocer estos sentimientos básicos. Además de eso la investigación ve una secuencia fija de esos sentimientos en un ciclo.

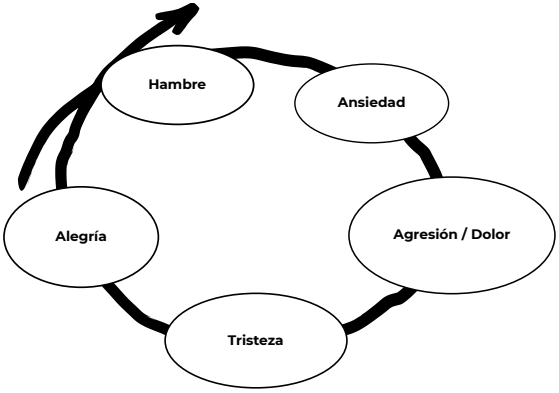
Secuencia de sentimientos básicos a partir de Wielant Machleidt (Weule 1998)

	"Sentimientos de preparación"		***"Límite entre acción y éxito"***	***"Sentimientos de Postproceso"***	
Sentimiento	Curiosidad Hambre Deseo	Ansiedad Vergüenza Incertidumbre	Agresión en el sentido de contacto /dolor Furia Enfado	Pena, Duelo Falta de motivación	Alegría
Acción	Desear algo, Búsqueda, Adicción exploración	Cautela, Huida, Planificación, Pregunta	Controversia, Conflicto	Procesar, Dejar ir, Falta de motivación	Gozo, Plenitud
Cognición	Intención, Interés, Voluntad, Esforzarse/ aspirar	Defensa contra la ansiedad, Seguridad, Control	Decisión, Ir directo al grano	Resignación, Reflexión, Desapego	Éxito, Terminación, Contentamiento
"Atasco" *"callejón sin salida"* *"Lado sombra"*	Iniciación errática de nuevas cosas, Hacer planes, Adicción	Autoprotección excesiva, Defensa del territorio, Fobia, Paranoia, Parálisis	"Mucho enemigo, mucho mineral", Accionismo, Acciones explosivas, Manía	Cinismo, Sarcasmo, Envidia, Asignación de culpa, Depresión	Hedonismo, evasión de dificultades, adicción

→

Secuencia de la experiencia

Cada sentimiento se expresa en acciones y también en términos conceptuales



En el concepto de Machleidt cada sentimiento básico también describe un cierto "callejón sin salida" en el que uno se queda atascado, bien cuando suprime este sentimiento bien cuando uno se aferra a él. Esto termina en enfermedad: hambre y alegría terminan en adicción, ansiedad, en fobia y parálisis, agresión/dolor en manía y tristeza en depresión.

¿Que convierte esta secuencia en un ciclo? Aceptando cada sentimiento de la secuencia como un impulso hacia el aprendizaje nos permite atravesar la secuencia y experimentarla como un fluir vital.

Empezamos a testar la aplicación del CSB como ayuda orientativa primero en el campo de la toma de decisiones para gerentes empresariales, haciendo un estudio cualitativo sobre el uso de los sentidos y la atención de sentimientos bienvenidos y no deseados en reuniones para la toma de decisiones. Mostró que la pena en todos sus aspectos, la agresión/dolor y la ansiedad en una mayoría de sus aspectos eran sentimientos tabú, valorados como "negativos" mientras que el hambre y la alegría eran aceptados como sentimientos "positivos" (Weule 1998). Los directivos administrativos tienen que organizar la contradicción entre autogestión y control externo, de la división del trabajo y la coordinación. Por el hecho que los sentimientos son el motor del aprendizaje autogestionado, es interesante echar un vistazo en el mundo de los negocios, que es determinante en la vida cotidiana de la población. La investigación clásica sobre organizaciones distingue seis patrones básicos de coordinación (Mintzer 1979, Bauer 1996):

Contradicción entre autocontrol y control externo: 6 patrones básicos de coordinación dentro de organizaciones

Coordinación a través de:

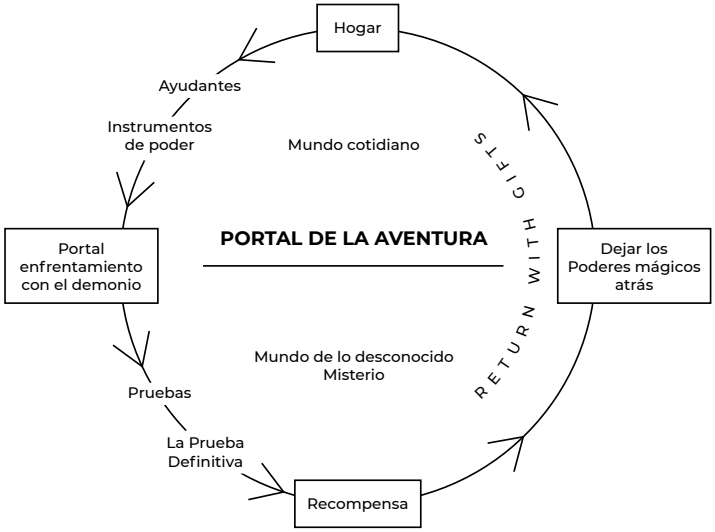
1. cooperación mutua entre personas usando comunicación
2. directiva personal de superior a subordinado
3. estandarización a través de procesos
4. estandarización a través de especificación de resultados
5. estandarización a través de habilidades/competencias
6. estandarización a través de valores y normas

Los patrones básicos 1 y 2 utilizan el medio del lenguaje hablado; la autogestión encuentra su limitación en manos de las mismas personas involucradas, que necesitan coordinarse unas con otras. En el patrón 1 su relación es de iguales, en el 2 se trata de una relación jerárquica. El control externo se origina en los hábitos, rutinas, tradiciones que se están estableciendo respectivamente incluso en las personas involucradas, que se hallan demasiado controladas externamente.

Los patrones básicos 3 y 4 usan el medio del lenguaje escrito para estandarizar la cooperación. La estandarización es un proceso en su forma clásica que encontramos por ejemplo en fábricas con cadenas de montaje, como en la película de Charlie Chaplin "Tiempos Modernos". La estandarización a través de la especificación de resultados y calidad del producto o servicio genera un set de regulaciones como mecanismo de control. El control externo es experimentado como un poder anónimo despersonalizado, uno tiene que entregarse a él; es la norma del control práctico o de la necesidad inherente. Los estados emocionales que surgen en esta situación, que no se adecuan con el sistema son repelidos. Las emociones y sentimientos se convierten en "elementos ajenos".

Los patrones 5 y 6 son modos de internalización, y en un cierto sentido también de despersonalización y trivialización. La estandarización de habilidades/competencias (modo 5) se realiza en la educación y desarrollo de funciones y roles profesionales, que nacen de organizaciones expertas como p. ej. hospitales o universidades. Junto con el siguiente modo (6. estandarización a través de valores y normas) se vuelven eficientes al apuntar directamente al moldeado de seres humanos. Este método puede verse especialmente en instituciones de inclinación ideológica como iglesias, servicios secretos, gremios, etc. Aquí la institución/organización actúa como "maestro" y "educador" de individuos y espera de ellos que dejen de lado -sino que abandonen completamente su personalidad y su autogestión personal, en beneficio de los requerimientos y necesidades de la institución/organización.

Los sentimientos son el motor tanto del aprendizaje como de la organización autogestionada, que deben prevalecer contra sus limitaciones que de forma respectiva deben esforzarse en trabajar contra ellos. Así pues, la autogestión de las personas se opone directamente a dictaduras de cualquier tipo: contra autoridades externas, así como las dictaduras de nuestro propio raciocinio. Autocontrolar los sentimientos es un correctivo, que tiende a volverse anárquico especialmente si las organizaciones no lo tienen en cuenta. La supresión masiva socava la cohesión organizativa, la organización se vuelve "rígida pero frágil", la sensación de lo que nos conecta se pierde. Pero si las organizaciones escuchan únicamente a estos correctivos entran en un estado de disolución y disgregación y una sensación de conexión ni siquiera puede asentarse ya para empezar.

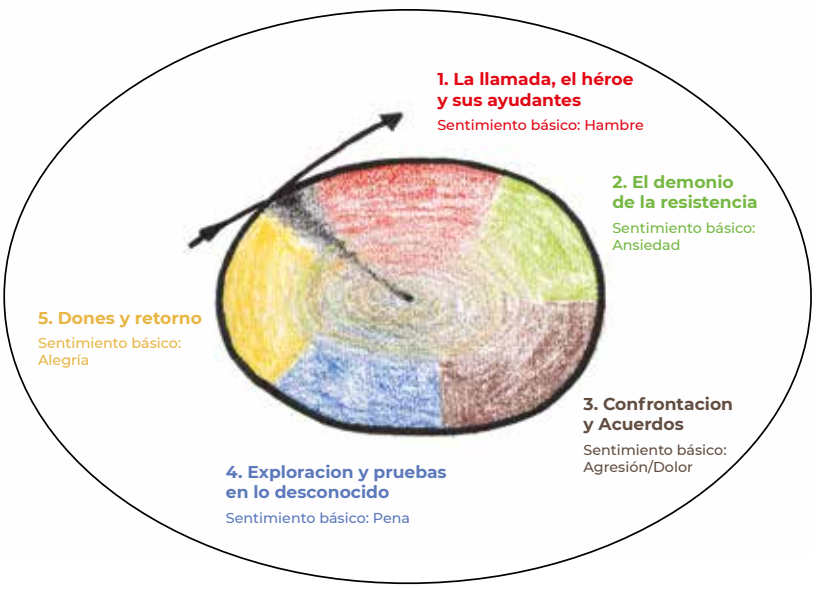


Sentimientos y pensamiento inconsciente (Intuición) tienen un carácter diferente y hablan otros lenguajes que la razón; así pues, usamos medios analógicos como imágenes, objetos, símbolos, tonos, sonidos, cuerpo y movimiento, teatro y ritual en nuestra exploración y trabajo. Así se hace aparente, que los sentimientos

humanos siempre tienen un "significado", a menudo contienen un mensaje oculto o un don. Tan pronto como este significado es decodificado, el regalo es abierto y los seres humanos se encuentran en el fluir de su vitalidad y creatividad (y que en el mundo empresarial se les llama motivación y compromiso). De esta forma hemos consolidado nuestra intuición inicial, que tomar conciencia sobre el sentido de los sentimientos incrementa la autoconsciencia y por extensión la autogestión. Es así que el ciclo de sentimientos básico puede servir a proporcionar orientación en proyectos creativos y de innovación (por ejemplo, formaciones para la creatividad), en procesos de formación en dinámica de grupos y procesos para la construcción de comunidad (ver el grafico en el apéndice) o dentro del temario para la educación de consejeros.
Hace 10 años que combinamos el círculo del VdH de Paul Rebillot con el ciclo de sentimientos básicos y hallamos que ambos son un buen mapa de carretera hacia la automotivación y autoorganización para los participantes de nuestros talleres.[7]
La formación en VdH ofrece a sus participantes la posibilidad de una dinámica grupal en el contexto de lo creativo y una formación para tratar con crisis -por ejemplo, la inclusión de aspectos no vividos o no percibidos de la personalidad (Miller 1997) y de transformar miseria y destrucción en un poderoso y pasional motor en la formación de comunidades-.

El proceso del viaje del héroe y sentimientos básicos

Estos dos procesos conforman la base de nuestro proyecto. Trabajando con ellos descubrimos que disponer de espacios protegidos era esencial para ser capaz de reestablecer contacto con los sentimientos básicos. Estos son espacios que nos permiten volver a experimentar y transformar sentimientos cargados de ansiedad como la ira, el dolor o la pena.
En la formación VdH trabajamos con rituales creativos orientados a generar esta noción de protección. Y hallamos también que muy pocos de estos espacios protegidos existen en nuestra cultura.



Viaje del Héroe HIT Lanzarote 2018,
Helga Weule y Manfred Weule Adventure Life

7 Sentimientos básicos y el proceso del VdH es el tema de Lenka Šrejberová 2018 (ahora Lenka Růžičková)

4. Como podría la investigación empezar en la tierra de lo desconocido

Desde nuestras experiencias comunes en la formación del VdH empezamos a explorar la tierra de lo desconocido distendidamente, de forma valiente y por completo, tanto en la teoría como en la práctica. Así pudimos finalmente desarrollar el proyecto HIT de investigación. El primer paso fue dar con una buena estructura para dicha investigación y lo primero que nos sirvió de apoyo fue ponernos de acuerdo en la división del trabajo. Tenía este aspecto:

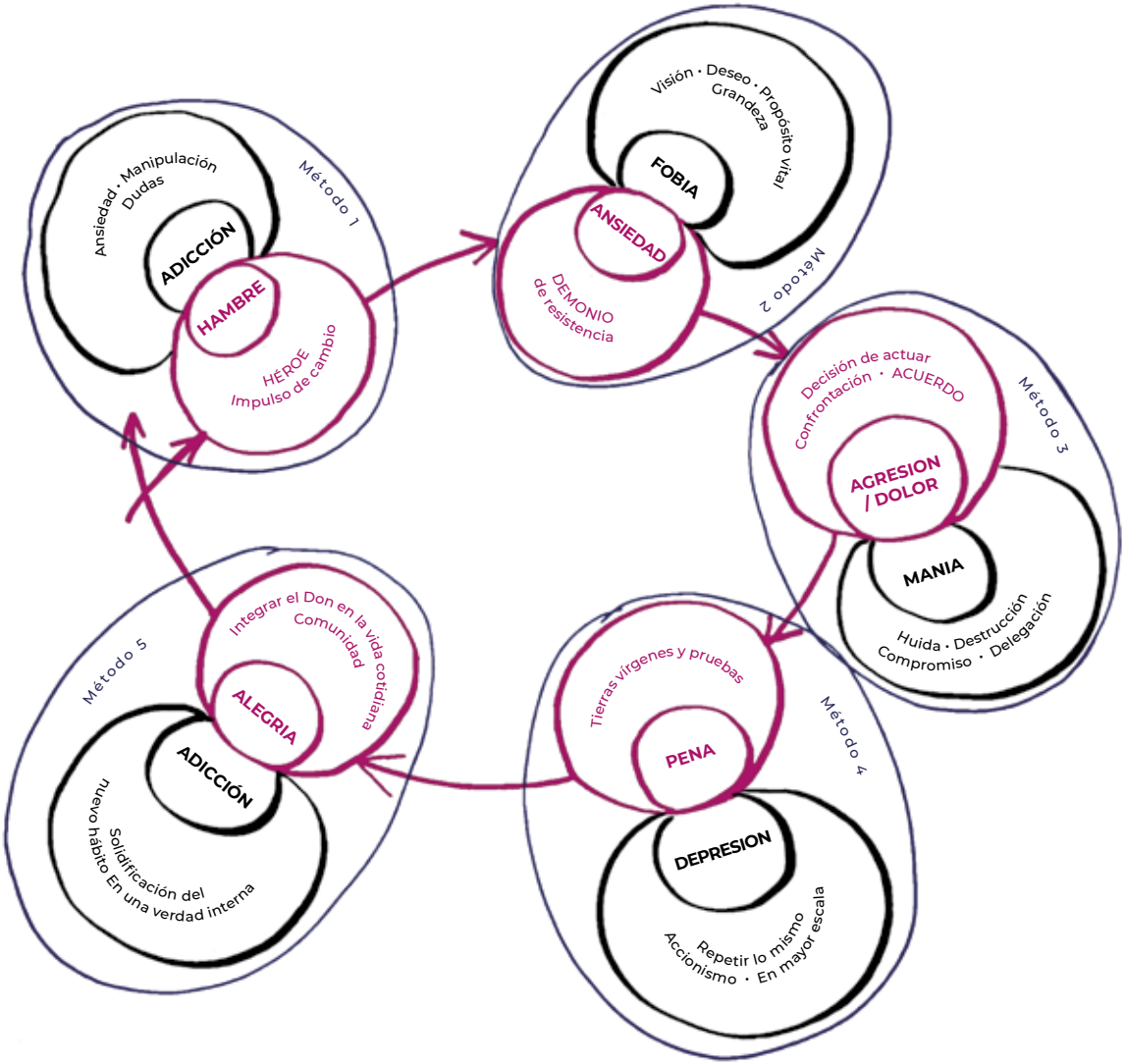
HIT estructura de investigación

Presos Jóvenes Personas con discapacidad	Adultos en Formación	Personas LGTBI, Familias, Profesionales	Jóvenes, Familias, Personas con discapacidades mentales	Adultos Personas con discapacidad Personas sin Hogar	Adultos Formación adicional para consejeros
ACUNAGUA	REYKJAVIK ACADEMY	COME OUT	SDO - AJ	DIVADLO BEZ DOMOVA	ADVENTURE LIFE
ES	IS	RS	CZ	SK	A

Un segundo pilar en que nos apoyamos vino de la organización de grupos e investigación. Nos dimos cuenta y experimentamos por nosotros mismos que 25 personas de seis países diferentes no constituyen un grupo cohesionado, pero lo que necesitábamos era una estructura organizativa con diferentes funciones como un equipo organizativo, un equipo de supervisión y cinco equipos de investigación que necesitaban de una subestructura común para coordinarse y tomar decisiones. Aprendimos también que es importante distinguir entre sentimientos, emociones y afectaciones y acordamos consensuar un lenguaje común. Describimos las diferencias entre los distintos términos de la siguiente manera:

Las afectaciones son manifestaciones espontaneas (instintivas) de reacciones pasionales, que aparecen como descargas explosivas de un bloqueo emocional. Las emociones se mueven, dentro y fuera de las personas, se expresan en relación a y en movimiento y los sentimientos son emociones conectando con la consciencia (ver el recuadro en el Apéndice). Para nosotros los sentimientos son “el patrón que conecta” (Bateson 1972), los sentimientos son “sagrados” (Malidioma Somé). Especialmente de apoyo en el territorio de la diversidad desconocida fueron multitud de métodos sensoriales no verbales, que usamos para la presentación y también la exploración: Cuentacuentos, pintura, trabajo con máscaras, meditación a través de la naturaleza, símbolos, música y danza, ritual y teatro fueron los métodos con los que más resonábamos. Estos métodos fueron los que realmente facilitaron el entrar en contacto con nuestros sentimientos de nuevo.
Durante el transcurso del proyecto se hizo aparente que el CSB y la estructura del VdH eran relevantes no tan solo para individuos, sino que servían de orientación significativa para grupos, proyectos y organizaciones en las complejidades de tratar con la diversidad (ver Resultados).

HIT estructura de investigación



Helga y Manfred Weule 1 - 2018

5. Una función importante del proyecto: visión interna – visión externa o participante-observador.

Supervisión: la función del comentador

Hay 2 perspectivas básicas en el proyecto. La mirada desde dentro de una "burbuja" (investigación sobre un solo paso del proceso del VdH y un solo sentimiento básico hecho por el grupo de cada país miembro) y la mirada bien desde el punto de vista del proyecto entero o de una "burbuja" hacia "otra". A la primera la llamamos "interna" y a la segunda "exterior".

Entendemos nuestros comentarios (verbales o escritos) como un punto de vista externo y una observación del proyecto entero, usando nuestros recursos personales como filosofa, como antropólogo cultural y como artistas. Estos son ciclos de feedback que apoyan el aprendizaje de todos nosotros. Solamente dichos puntos de vista y observación desde el exterior aseguran la capacidad de poder reconocer las sombras del grupo que emergen de tabús grupales (Franz 1974. Ver también descripción de confrontación desestructurada en el capítulo "Confrontación-Agresión/Dolor).

Esto queda ilustrado en una magnifica teoría

Yo y el otro – Lo conocido y lo desconocido: Dos versiones de la ventana Johari

Ventana JOHARI	*Conocido por mi*	*Desconocido para mi*
Conocido a los demás	Persona publica	Punto ciego
Desconocido a los demás	Persona privada	Desconocido

Joseph Luft y Harry Ingham desarrollaron una teoría aplicable a cualquier proceso de comunicación y la ilustraron con un modelo gráfico: la "ventana Johari". Es ingenioso que esta ilustración visualiza el tema de la autopercepción y la percepción externa del propio "punto ciego" ("no vemos aquello que no vemos"): ¿Qué me es conocido y que desconocido de mí mismo? ¿Qué es aquello conozco o desconozco sobre los demás?

El mapa teórico de la ventana Johari es un proceso de aprendizaje social: ¿Cómo entablo relaciones con otros desde visiones de lo conocido y de lo desconocido? Demuestra la importante función del observador de estos procesos. Esto es lo que Kurt Lewin (el padre de las dinámicas de grupo) ensalza como "teoría practica", porque es simple, flexible y aplicable a un infinito número de situaciones. El

aprendizaje social tiene lugar, cuando los canales de feedback tienen lugar en los procesos de comunicación e intercambio de ideas, proyectando una luz en los propios "puntos ciegos" individuales o culturales y llevando, de esta manera, la sombra a la luz.[8]

En su práctica como formadora de dinámicas de grupo en los 1970 y 1980 Helga Weule uso la ventana Johari como ayuda orientativa en procesos de creación de grupo. En los 90 la expandió, basándose en investigaciones en el campo de la consciencia y descubrimientos de la física teórica sobre agujeros negros y materia oscura.[9]

Se inspiro en el logo de "Windows" de Microsoft, usando una ventana como símbolo tal y como lo hace la ventana Johari. A diferencia de al mundo de las aplicaciones digitales ella tuvo que abrir esta ventana a sus dimensiones desconocidas. Empezó a comprender y aceptar, que lo desconocido es infinitamente grande. Esto crea una diferencia perceptible con la anterior teoría y hace del aprendizaje continuo una posibilidad. Su versión adaptada de la ventana Johari la presentamos en el segundo gráfico.

Así pues, comprendemos nuestros comentarios a los diferentes capítulos del proyecto como feedback. Este feedback revela algo sobre el observador por un lado e ilumina algún punto ciego (temas de la sombra) en el autor del capítulo por otro. Así el volumen de lo desconocido, para ambos involucrados, se reduce un poco. En el grupo Austriaco, Mag. Elisabeth Kamencky tuvo la función específica de servir de supervisor interno a nuestros comentarios e intervenciones. Nuestra función específica como supervisores era de alguna manera no solo asegurarnos de la diversidad de los resultados de la investigación, sino también la de comunicación como socios iguales en nuestro proyecto de investigación común. De la misma forma le pedimos a nuestro colega, más experimentado por su antigüedad, Richard Timel, que supervisara nuestras funciones en el proyecto HIT. Richard es profesor para el desarrollo personal y organizativo (PD/OD) en la Universidad de Innsbruck y Formador de prácticas en dinámicas de grupo en la Sociedad Austriaca de Dinámicas de Grupo y Consultoría Organizativa (ÖGGO). Desde aquí le damos los más cálidos agradecimientos por su participación. ¡Gracias Richard!

Ventana JOHARI por Helga Weule	*Conocido por mi*	*Desconocido para mi*
Conocido a los demás	Persona publica Datos Sensoriales Estándares	Punto ciego Efecto sobre los demás
Desconocido a los demás	Persona privada Sentimientos	Desconocido Inconsciente Pasado Futuro

8 Las culturas de Perú y dos de sus culturas tribales permitieron a Helga una fructífera visión exterior sobre la cultura austriaca y sobre sí misma, la cultura tradicional Dagara en Burkina Faso (África Occidental) abrió a Manfred a una visión profunda de la cultura Alemana y de sí mismo.

9 El modelo estándar cosmológico, el Lambda-CMD describe, haciendo resumen de diferentes resultados en la observación cosmológica, que la composición porcentual del universo en relación a su masa es: 73% de energía oscura, 23% de materia oscura, 4% de la materia "común" (p ej. átomos) y un 0,3% de neutrinos. Fuente: Entrada "Materia Oscura" en la Wikipedia Alemana, a 10 enero 2019. –La energía y materia oscuras no son aún comprendidas. Vemos así que una gran parte de la realidad física es "oscura" o desconocida.

Era el objetivo del proyecto HIT el experimentar, aprender y reflexionar sobre la diversidad de contenidos y métodos en las diferentes culturas, grupos de clientes y personas, que eran capaces de disolver bloqueos emocionales y solidificaciones ideológicas.

No fue tarea fácil para nosotros, el hacer que esta orientación se hiciera efectiva en nuestras funciones como supervisores y editores también. Las contribuciones para el libro fueron muy diferentes. Así hubo una buena cantidad de resistencias, conflictos, dilemas y problemas y en cómo hacer que todo aquello acabara conformando un todo hilvanado por nuestra introducción y comentarios. La única manera de hacer esto posible para nosotros, fue estudiar en cualquier contribución las facetas de la sombra también, incluirlas en nuestro pensamiento y sentimiento y describirlas en nuestros comentarios tanto como nos fue posible, basándonos en nuestras experiencias teóricas y prácticas con el VdH y el CSB.
Los siguientes cinco capítulos son contribuciones de los países miembros, editadas y comentadas por nosotros. Estos artículos se basan en los talleres, en que los grupos presentaron sus resultados a los miembros del proyecto y recibieron el feedback elaborado de estos. Que conjuntamente formaban parte de un taller de 7 días diseñado por los supervisores Austriacos, que tuvo lugar en nuestro "lugar de silencio" en el distrito Austriaco de Inn durante el verano de 2018.
En el capítulo final de los resultados de HIT describimos los resultados exitosos –y aun abiertos- de las investigaciones del proyecto por entero. Estos resultados fueron discutidos y aceptados en el encuentro final, el febrero de 2019 en Praga.
Los feedbacks personales sobre el proyecto se adjuntan al final del libro.

Helga Weule y Manfred Weule

Dr. Filosofía Helga Weule (1948)
Filósofa, pintora, consultora, abuela e instructora de formadores en dinámicas de grupo y consultantes organizativos, maestra para consultores psico-sociales basada en Gestalt, arte y terapia sistémica, instructora para la formación y supervisión de guías del Viaje del héroe; entre 1991 y 2011 lectora para habilidades sociales y directivas en la Universidad Johanes Kepler en Linz y oradora en congresos internacionales; miembro fundacional de la asociación Austriaca para dinámicas de grupo y consultoría organizativa (1973, ÖGGO), el Instituto Estrategias de Consciencia i-cons (2000) y Adventure Life asociation (2007). Junto a Manfred Weule guía talleres sobre el propósito vital y ejercen de consejeros psicológicos y supervisores. Autora de varios libros y artículos en medios profesionales.

Dipl.Ing. Manfred Weule M.A. (1947)
Antropólogo cultural, consejero, supervisor, consultor organizativo, abuelo y músico de flauta. Enseña a consultores psico-sociales basándose en Gestalt, arte y terapia sistémica, instructor para la formación y supervisión de guías del Viaje del héroe; con Helga Weule fundador de un proyecto social en Perú. Guía de proyecto en un proyecto de formación intercultural con una cultura tradicional del África Occidental (1999-2007), miembro fundador del instituto Estrategias de Consciencia i-cons (2000) y Adventure Life association (2007), junto a Helga Weule guía talleres sobre el propósito vital y ejercen de consejeros psicológicos y supervisores. Autor de varios libros y artículos en medios profesionales.

Mag. Elisabeth Kamenicky (1970)
Tiene un título en Empresariales y administración de empresas y trabaja en dos campos. Dirige una compañía de producción técnica, donde sus clientes son otras compañías técnicas, compradores, proveedores, técnicos, directivos y sus empleados. También facilita procesos de dinámicas de grupo, coaching, desarrollo de equipos y consejería organizativa, donde sus clientes son adultos variando desde estudiantes a directivos, empleados, otros consejeros, grupos y equipos con distintos trasfondos culturales, religiosos y educativos. La línea de su trabajo es invitar diferencias y diversidad en la acción y el lenguaje y proporcionar el apoyo para equilibrar e integrarlas. Usa mayoritariamente terapia enfocada a encontrar soluciones y también terapia de provocación, constructivismo, enfoque sistémico y dinámicas de grupo.

El HEROE y la LLAMADA de lo DESCONOCIDO · HAMBRE

"Me siento lleno. Tengo de todo. Estoy rodeado de abundancia. Nunca he experimentado la falta de comida. Mi nevera esta siempre llena. Mi armario está lleno de ropa y regularmente compro alguna nueva pieza. Tengo mi coche, mi bicicleta, mi tabla de skate, de snowboard, de surf y mis esquís, Tengo mi iPhone, mi iPad, Macbook, mi consola y Apple Watch. Tengo mi cuenta de Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat, Myspace, Viber y Tinder. Tengo muchos amigos virtuales por todo el mundo. Creo que tengo de todo. Y aunque tengo todo esto, aun me falta algo. No me siento satisfecho, no me siento vivo"

Autor anónimo

¿Qué le ocurre a este autor anónimo? ¿Es la abundancia material y virtual realmente incapaz de llenar el más profundo deseo humano, el sentirse contento y feliz? ¿Y si no es así, donde se encuentra la fuente de ese deseo? Es un largo camino hasta alcanzar la meta, el sentir satisfacción y felicidad en nuestra vida. Deje que le llevemos a través del primer paso en el Viaje del Héroe que nos muestra la gran importancia de crear VACIOS en nuestra vida.

El VACIO y el HAMBRE son la piedra fundacional y la primera condición para empezar el Viaje del Héroe.

Hoy en día todos estamos presenciando que el proceso de nuestra sociedad, siempre caracterizado por su enorme abundancia se está convirtiendo lentamente en una cultura de las sobras. Hay miles de posibilidades disponibles. Así la mayor parte de nosotros estamos atrapados en un hoyo oscuro persiguiendo el tener más y más. Cantidad de horas las pasamos en oficinas estériles, corriendo tras metas artificiales y grandes ocupaciones. Miles de horas usadas en ganar dinero que nunca trae una verdadera satisfacción. Millones de fotos de vacaciones en Facebook e Instagram que justifican nuestros "momentos de gloria" pasados en hoteles con todo incluido. Este es un tiempo demasiado lleno y empacado para nosotros. Hoy en día pagamos para crear VACIO en nuestras vidas buscando en el yoga o en retiros de meditación, estadías terapéuticas en la oscuridad, búsquedas de visión, etc.…Porque todo aquel que ha sido sobrealimentado, debe vomitar todo aquello que no le nutre. Quizás se está preguntando ¿porque es necesario crear VACIO dentro de nosotros? Pues porque debajo de los sedimentos de restos masticados de nuestra cultura hay mucho por descubrir. Están los sentimientos. Sentimientos que nos guían, que nos protegen, que nos ayudan a vivir y a sobrevivir. Y solamente estando en contacto con estos sentimientos podemos decidir si realmente queremos vivir nuestra vida de forma plena o si elegimos tan solo funcionar. Solamente al crear algún VACIO somos capaces de reconocer el sentimiento del HAMBRE y oír la voz de nuestra intuición que nos guía en el camino a desconocidas aventuras conectadas con los deseos más profundos de nuestro corazón.

Sintiendo el HAMBRE en nosotros y oyendo LA LLAMADA

¿Qué nos impide oír la voz interna de la intuición? ¿Por qué es tan difícil comprender cuales son los deseos de nuestro corazón? Somos conscientes que existen una variedad de voces dentro de nosotros. Una voz que usualmente juzga, una que acostumbra a criticar, hay una voz que nos advierte, otra que nos proporciona justificaciones. En nuestro capitulo le echaremos un vistazo a la voz que está más en contacto con nuestra esencia, la que NO está conectada con nuestras

mentes y egos, esa es la voz del VACIO y del HAMBRE que acecha nuestros corazones. Pero primero, para ser capaces de oír esta voz, debemos comprender como entrar en contacto con ella. Vivimos en un espacio tiempo complejo y delicado. Factores como la polución electrónica, la personal, por ruido o por lo visual nos sobrecargan con un alto volumen de percepciones. Nuestra mente y nuestro cerebro trabajan constantemente a gran velocidad y paso a paso vamos perdiendo el contacto con nuestro cuerpo y emociones. Mucha gente se queja: "mi mente está inquieta, no soy capaz de reconocer lo que quiero realmente, me siento perdido entre un millón de pensamientos" y ya no estoy conectado con mis sentimientos más básicos, no puedo sentir el HAMBRE. Esta es la epidemia de la cultura occidental, demasiados impulsos, demasiadas ideas y nos estamos perdiendo en el laberinto de nuestras mentes. ¿Cómo salir de él?

El primer y más importante paso es reconectar con nuestros cuerpos, con nuestra respiración y con nuestra naturaleza salvaje. Solo estando en contacto con nuestro cuerpo físico y con el aire que llena nuestros pulmones somos capaces de reunificarnos con nuestros sentimientos, de reconocer nuestras necesidades. En el pasado nuestros ancestros viviendo en la naturaleza tenían una buena conexión con sus emociones. Nuestra generación ha perdido el contacto con cuerpo y naturaleza y pasa horas tras nuestros ordenadores, en un mundo virtual donde nos es fácil olvidarnos de los delgados filamentos que nos conectan con la tierra.

Más tarde en este capítulo, proporcionamos unos cuantos ejercicios en como reconectar con nuestros cuerpos y respiración con el objetivo de crear VACIO y sentir el HAMBRE en nosotros. En cualquier caso, uno puede crearse fácilmente su propia actividad para la creación de vacío. Déjese inspirar por todo tipo de meditaciones, ejercicios de respiración, meditación en movimiento o danza, cualquier tipo de actividad física en la naturaleza que sea repetitiva y que estimule su cuerpo.

Al final de este capítulo se describe el proceso de desescolarización como un proceso de vaciado, ayudando a niños y adultos a entrar en contacto con el "hambre de aprender" de nuevo. Este proceso es parte del proyecto comunitario Markhof en Viena. Este nuevo proyecto para la vida, el trabajo y el aprendizaje quiere incluir "una nueva aldea de comunidad" dentro de ciudades. Su visión es fomentar la capacidad de las ciudades de acomodar comunidades.

La LLAMADA, el HAMBRE y el HEROE

La Llamada es el eco del Hambre y nace en el vacío. Básicamente consiste en escuchar con los cinco sentidos poniendo cuerpo y mente en alerta a todas las estimulaciones -internas y externas- y conectando la memoria emotiva, sensorial y perceptiva. ¿Cómo podemos reconocer la Llamada? Bien, hay tantas posibilidades como gente sobre el planeta tierra. Cada llamada es única como la persona que la lleva consigo. Hay, por otro lado, algo que todos los seres humanos tenemos en común, el acto de nacer.

Miremos por ejemplo a un recién nacido enfocándonos en su primer aliento, sin mirar detalles como su lugar de nacimiento, religión o estado físico. Este bebe está completamente en contacto con sus emociones y con la realidad que lo rodea: sonido, olores, objetos, está en contacto con sus necesidades como cansancio, hambre, dolor, etc.…El bebé reacciona a todos estos sentimientos. Este sutil ser humano vive en concordancia con aquello que siente. Pero: en nuestra civilización hay muchas reglas, eruditas o científicas sugerencias, recomendaciones pedagógicas y los sentimientos reprimidos o escondidos de los progenitores cortan esta conexión directa de los bebes con sus emociones y generan en los niños bloqueos emocionales de los que dependen para sobrevivir (Miller, 1997).

Los años pasan y ese pequeño ser continúa recibiendo más y más información cultural: Estructuras, reglas, prejuicios,

prohibiciones y recomendaciones empezaran a aparecer y con todas ellas, inevitablemente, empezará a percibir nuevos sentimientos y, lentamente, paso a paso, año tras año, al crecer y madurar, el ser humano va perdiendo el contacto con sus sentimientos haciéndose más pesado, abarrotado. Quizás no libera sus lágrimas como hacía antes porque "los chicos no deben llorar", quizás no grita ya cuando está furioso porque "un hombre hecho y derecho no debe comportarse así", quizás ya no se ríe o salta porque "un hombre hecho y derecho debe tener disciplina". Hay una larga lista de prohibiciones, creencias, prejuicios, condiciones y estructuras que empiezan con la importante palabra "debería" y que oscurecen su vida con la sombra. Ahora empiezan a aparecer frustración, sentimientos de estar perdido, insensible, confusión. Y todos estos sentimientos encerrados, deformados, descienden sobre nuestro cuerpo y se manifiestan como tensiones, enfermedades, falta de aliento y muchas otras formas – temporalmente en nuestra "armadura somática" (Wilhelm Reich), bloqueando así esos sentimientos. Aquí ya estamos llegando al punto crucial.
Preguntas mágicas para descubrir la Llamada son:" ¿Qué me está diciendo mi cuerpo? ¿Cuál es mi deseo? ¿Qué me están diciendo mis sueños? ¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Qué es lo que siempre quise hacer, experimentar, descubrir, pero nunca hice?". La palabra "debería" no tiene lugar en el capítulo sobre la Llamada y el héroe. La llamada nace del vacío, viene de la profunda hambre y fuerte necesidad de cambio en la vida. Muchos hemos ya experimentado ese sorprendente momento de oír la Llamada. Puede aparecer en forma de una poderosa imagen o voz interna, o en la forma de una persona que nos influencia en cuales serán nuestros próximos pasos, o simplemente una llamada de teléfono que recibimos con una propuesta específica. De cualquier forma, a la llamada siempre la acompaña un sentimiento de excitación, como si de repente pudiéramos ver una puerta que nunca antes habíamos visto. Es un momento sorprendente con el sabor y el aroma a nuevas oportunidades, a excitación y energía, pero también las primeras dudas sobre dejar un lugar seguro y dar el primer paso hacia lo desconocido. Para dar este paso es necesaria una buena cantidad de coraje, para descubrir todas las cualidades heroicas que nos ayudan a adentrarnos por él.

El HEROE dentro de nosotros y nuestra realidad CANARIA

En la formación del Viaje del héroe tuvimos la oportunidad de entablar contacto con nuestras cualidades heroicas al recordar los héroes de nuestra infancia y juventud, hay gran cantidad de héroes que admiramos. Pero hagámonos conscientes que todos nosotros, sin distinción de raza, sexo o edad, somos propietarios de calidades únicas que esperan a ser activadas por una ocasión especial – por la Llamada. Uno de los ejemplos más claros del uso de cualidades heroicas son las tragedias humanas. Todo tipo de situaciones extremas –guerras, accidentes, desastres naturales, donde la gente se siente obligada a usar sus cualidades heroicas, que a veces ni siquiera sabían poseer, para poder sobrevivir. Todos nosotros somos héroes y heroínas y somos poderosos. Pero no es necesario llegar a situaciones extremas para hacer manifiesta nuestra fortaleza. Una mujer abusada que desea vivir en paz, un prisionero que sueña con la libertad, un adicto que quiere desintoxicarse, un inmigrante ilegal que busca una tierra a la que llamar hogar…pero también el acto de cuidar de la familia con poco dinero, de encararse con una enfermedad inesperada, el perder a un ser querido, superar los abusos sufridos durante la infancia, perder un trabajo, dar a luz, crecer y vivir, para todo esto necesitamos despertar al héroe. En el momento de escuchar la Llamada, cuando la persona desea el cambio en su vida (dejar una relación toxica, dejar un trabajo insatisfactorio, etc.…) normalmente sucede una cosa: el profundo deseo, el hambre del cambio se abre paso a través de toda rutina. A este momento de decisión lo acompañan dudas, inseguridad y miedo, pero también la gran expectación por el nuevo y desconocido

camino. El instinto de supervivencia y la necesidad interna de superar nuevos desafíos activa todas las cualidades heroicas en nosotros para estar listos para cruzar, combatir y sobrevivir a todas las oscuras simas en nuestra expedición heroica.

"…Las Sirenas hablaron con voz melodiosa. Mi corazón quería escucharlas y, implorando con mis ojos a mis compañeros, les ordene que me desataran; pero ellos, encorvados, remaron con más ardor. En el acto, Euriloco y Perimedes se levantan, me cargan de nuevas cadenas y me afianzan aún más. Cuando hubimos cruzado esos lugares y no podíamos ya más oír las voces de las sirenas y su seductor canto, mis colegas retiraron la cera que cubría sus oídos y me liberaron de mis cadenas…"

Homero, La Odisea

Es en el fenómeno de la inmigración ilegal, que en nuestros días agita especialmente el sur de Europa, donde el mito de Ulises o la llamada, tiene especial importancia. Por ejemplo, en los movimientos de las gentes de Marruecos hacia las Islas Canarias, tiene unas características muy específicas, ya que no son una consecuencia de la extrema pobreza o de situaciones de violencia y guerra. Hay también un gran número, no de adultos sino de adolescentes, que viajan en las precarias condiciones ofrecidas por una "patera" (un barco grande de madera), arriesgando sus vidas en un viaje de dos o tres días. Esta gente joven, completamente insatisfecha con sus líderes y la corrupción generalizada, con la doctrina religiosa y el legado represor del mundo adulto, con muy pocos prospectos de futuro a causa del alto desempleo y atraídos por el modelo cultural y consumista europeo, se embarcan en este peligroso viaje. Otro hecho importante que ha favorecido la inmigración ilegal es, obviamente, la gran presión de las mafias cuya riqueza crece proporcionalmente al número de personas desplazadas.
Desde la perspectiva del viaje del héroe, hay una llamada, no solamente personal, sino también colectiva que, por las razones mencionadas previamente, guía a miles de jóvenes Árabes cada año en una búsqueda del tesoro por la tierra prometida de la abundancia y el éxito; el archipiélago Canario u otras áreas de España. Y por supuesto en esta elogiable persecución de mejoría vital, sirenas aparecen – tentaciones-, un agresivo sistema consumista por el que se sienten irremediablemente atraídos y que acaba haciendo que muchos olviden sus metas y acaben siendo la presa de su mortal encanto. A esto debemos añadir el tremendo choque cultural y la crisis de valores que sucede cuando, pocos días después de cruzar, encuentran una sociedad mucho más permisiva y abierta de la que dejaron atrás.
Para decirlo de otra manera, no hay duda que para embarcarse en estos viajes, es necesario adquirir una plétora de valores heroicos ya que el riesgo de muerte es elevado y los problemas que surgen son numerosos y a menudo dramáticos. Por si eso fuera poco, los migrantes sin documentos subsaharianos (que son también numerosos), antes de este viaje deben cruzar ilegalmente extensos territorios (normalmente desierto) para llegar a Marruecos (la puerta hacia Europa). Lo hacen mediante distintos tipos de transporte, en los que viajan hacinados y a menudo escondidos en condiciones inhumanas y poniendo sus vidas en riesgo (hay un film que refleja esto muy bien: "14 Kilometres" (2017) dirigido por Gerardo Olivares en que el protagonista principal batalla para llevar a cabo su llamada interna, salir de la miseria y convertirse en futbolista profesional en Europa. La realidad de la que la gente del sub-Sahara tiende a escapar es a menudo más dramática que la de los de Marruecos, ya que estos vienen de situaciones de extrema pobreza, hambre, guerras, epidemias o todo a un tiempo. Es indiscutible que sobrevivir a estas sociedades y llegar a Europa es un acto de gran heroísmo. En resumen, indiferentemente de su origen la meta que persiguen es la misma: procurarse una vida mejor y ayudar a sus familias.

Erik, el educador social dice: *"En mi trabajo en centros de acogida con j*óvenes entre 15 y 17 años, llegan nuevos inmigrantes sin documentos cada semana. Normalmente les explico la aventura de Ulises y las sirenas, ya que los jóvenes están hambrientos de dinero, ropas, teléfonos móviles, *etc. Muchos acaban siendo absorbidos por el pequeño tráfico de droga o por redes de prostitución, cegados por la posibilidad de obtener dinero fácil y tener éxito con rapidez. Yo les sugiero que, tal y como Ulises y sus valientes marineros, se cubran los oídos con cera o se encadenen al simbólico mástil de sus barcos para no perecer en manos de las sirenas, atraídos por sus cantos. Intento recordarles que vinieron a mejorar sus vidas, a realizar sus sueños personales, a trabajar o a estudiar y en el mejor de los casos a ayudar a su familia, enviándoles dinero. Al final, intento recordarles la verdadera llamada por la que arriesgaron sus vidas. Hay muchos que, desafortunadamente, acaban muertos (normalmente a causa de accidentes durante la travesía en barco), adictos a las drogas, viviendo en la calle o yendo a prisión. Pero muchos otros consiguen evitar las trampas de nuestra sociedad de consumo, consiguiendo gradualmente sus metas, gestionando su vida y creando oportunidades de conseguir ser alguien, de conseguir un poco más de la vida."*

Valdría la pena remarcar que los jóvenes españoles que viven con los inmigrantes sin documentos en centros juveniles, encaran prácticamente los mismos desafíos vitales, ya que todos deben encarar el proceso de alcanzar la madurez, su salida del sistema de protección y su entrada en el mercado laboral. Por supuesto, el episodio de Ulises y su enseñanza implícita es también muy útil para ellos. Lo que básicamente los diferencia es que mientras que los inmigrantes sin documentos normalmente suelen venir de entornos familiares estables y quieren entrar en un centro donde sus necesidades básicas están cubiertas, donde pueden estudiar, donde se les de ayuda para legalizar su situación, etc.…Los jóvenes españoles vienen de familias completamente desestructuradas, Habiéndose adaptado largamente a vivir en la calle, teniendo problemas por abuso de drogas, rechazan absolutamente vivir en los centros juveniles. Para ellos, independientemente de su nacionalidad, no hay duda de cuán importante es intentar escuchar la Llamada.

HEROES de las prisiones – las experiencias en PRISION con nuestro trabajo

Puede resultar paradójico, pero centros juveniles al igual que prisiones, donde todo tipo de nacionalidades y culturas se cruzan, pueden resultar lugares apropiados para trabajar sobre los temas del héroe y la Llamada. A decir verdad, ambas instituciones mencionadas no son el lugar idóneo para el desarrollo personal, pero aun así siempre existe la posibilidad de encontrar a un grupo de candidatos con necesidad de crecimiento y cambio personal. A todas las personas que deben comenzar su sentencia o entrar en un centro juvenil se les presentan experiencias muy dramáticas. Este intenso momento de su vida ofrece la oportunidad de detenerse por un tiempo a echar un vistazo a su propia existencia a través de la lente del proceso del Viaje del héroe. Moviéndonos a través de los corredores y cruzando las pesadas puertas de las prisiones, uno puede empezar a ver el muro, que nuestra sociedad construye, para mantener encerrados aquellos que no internalizaron las normas y valores de nuestra sociedad occidental. Las prisiones se han emplazado recientemente en los distritos marginalizados de las ciudades, tras los muros de los pueblos donde nadie quiere ver la realidad de lo que sucede en su interior. Así los prisioneros son los foráneos, aquellos de los que la sociedad debe ser resguardada. Por varios motivos no fueron capaces de adaptarse a normas y valores, regulaciones y leyes, ilustrando así de forma clara las sombras de nuestra cultura: gente que ha perdido el sentido de su vida, que no son capaces de controlar sus emociones y están guiadas por sus afectaciones, cuyas adicciones o manías son autodestructivas o son simplemente "malos". No son aceptados por la sociedad, que

los mantiene fuera encerrándoles.Las prisiones son celdas llenas de miedos y preocupaciones personales, que sirven como caldo de cultivo a todo tipo adicciones, manías o enfermedades. No es fácil permanecer sano y con la cabeza clara en entornos con tan marcada falta de amor.

La parte práctica de nuestra investigación empezó a desarrollarse en el Centro Penitenciario de Lanzarote ofreciendo sesiones de teatro a los prisioneros. Dividimos el proceso creativo en dos partes. La primera fue la creación de un grupo seguro con un máximo de 12 presos trabajando juntos y experimentando las tascas que les guiaban hacia el descubrimiento de sus cualidades heroicas y su conexión con la Llamada, el propósito de su vida. La segunda parte comenzó en septiembre de 2018 con el ensayo de una obra sobre uno de los más importantes héroes y a la vez antihéroes de la literatura contemporánea, el señor Patrick "Mac" Murphy, el protagonista de la obra de Ken Kesey "Alguien voló sobre el nido del cuco"(Kesey 1962). Las sesiones teatrales sucedían al principio una vez por semana (2 horas) y más tarde, en la segunda fase, dos veces por semana (4 horas). El grupo se creó de voluntarios, mujeres y hombres de distintas edades y nacionalidades. El número de participantes crecía y disminuía de acuerdo con su rutina diaria, el tipo de sentencia, su lugar en la prisión, procesos personales, etc.…Finalmente el grupo se estabilizó en 10 participantes, 4 mujeres y 6 hombres. Las sesiones durante la primera fase fueron diseñadas para ser flexibles y entretenidas de forma que se pudiera ir creando confianza y un entorno seguro para el trabajo futuro. Cada sesión comenzaba con un círculo de percusión corporal, ejercicios de calentamiento, tras ellos venían las actividades principales y cerrábamos con un corto espacio de feedback y un ritual de cierre. Las sesiones las guiaban dos formadores, en igualdad de géneros. Las herramientas principales que usamos fueron rituales, calentamiento, ejercicios dramatúrgicos, trabajo simbólico, historias y leyendas, improvisación y trabajos manuales. Más adelante mencionamos tres ejercicios que nuestro equipo desarrollo para poder trabajar en dos aspectos diferenciados: cualidades heroicas y la escucha de la Llamada a través de la visualización de la libertad.

Uno de los objetivos más importantes de nuestro trabajo fue la creación de un entorno seguro basado en la creatividad y la libertad. Nuestro lema fue "Aunque este aquí prisionero, soy libre en mi creatividad". El objetivo secundario era crear una representación teatral de "Alguien voló sobre el nido del cuco" y así dar la oportunidad a los presos de hablar y actuar

libremente, de jugar. El emplazamiento de la obra, un hospital psiquiátrico, el tema de la locura y sus imágenes, pero sobre todo sus personajes de entre todas las figuras teatrales ofrecen poderosos paralelismos entre la realidad cotidiana de los presos y su infelicidad como consecuencia de emociones reprimidas. Los ensayos teatrales sirvieron como plataforma para poder expresar de forma segura todo tipo de emociones ocultadas, interpretar los personajes locos ofrecía carta blanca para poder expresar abiertamente todo tipo de locura personales acumuladas durante la estadía en prisión. La liberación de forma segura de las emociones suprimidas es uno de los problemas más importantes dentro de las prisiones. No hay privacidad, no hay ambientes no-tóxicos donde poder hacerlo. Una vez preguntamos a nuestros actores "¿cuál es la receta para sobrevivir a la realidad de la prisión y no volverse loco?", y ellos contestaron "puedes sobrevivir solo en la humildad, humildad hacia ti mismo, hacia el proceso y todo aquello que lo rodea. Aquel que no lo hace, empieza a desaparecer en el agujero negro de las adicciones, mentiras, depresión y agresión."

El camino que nos llevó a conseguir nuestro objetivo fue extremadamente interesante, lleno de aprendizajes y emociones para ambas partes. Ocho meses de trabajo en común ampliaron el nivel de autoconfianza de los presos, el respeto y la confianza entre ellos y el compromiso del grupo. Fueron capaces de trabajarse sus problemas personales y librarse de la tensión emocional. Trabajar el tema de la Llamada dentro de los muros de una prisión no fue una tarea fácil, estando los presos en esta especifica circunstancia vital. Decidimos conectar el trabajo con la visión de la libertad que tan deseada era por todos ellos. Teniendo en cuenta las diversas condiciones específicas en las que se encontraban, y no siempre siendo estas propicias para el trabajo grupal (la falta de intimidad para procesos profundos, una habitación en la que otros presos podían entrar y salir, etc.…), debemos admitir que el simple hecho de acercarse a la Llamada, comprenderla y conectarla con sus deseos vitales más profundos fue un gran éxito en sí mismo.

Como ya hemos mencionado, a continuación, compartimos cuatro ejercicios con los que experimentamos, creados con/para los presos.

Ejercicios usados en PRISION

"Movimiento vivo"
Ejercicio para conectar mente, cuerpo y respiración.
Objetivo: Para relajar y vaciar cuerpo y mente y permanecer receptivo al 100%
Lugar: Interior o exterior.
Número de Participantes: El número dependerá de la capacidad del espacio, no hay número mínimo ni máximo de participantes.
Objetos de apoyo: diferentes estilos de música.
Necesidades de apoyo profesional: Conocimientos básicos de anatomía y buenas cualidades de liderazgo.
Duracion: 20-30 minutos
Introducción al ejercicio: Invitar a los participantes a escuchar a sus cuerpos a través de movimientos sencillos y respirando acompasadamente.
Proceso: Dejar que suene música suave. Este ejercicio empieza realizando movimientos simples con el apoyo de la respiración. Por ejemplo: flexionar un brazo mientras inspiramos y extenderlo mientras expiramos. Dedicar algunos minutos a esta dinámica y sentirse más ligero con cada respiración. Continuar realizando movimientos más grandes y más largos alrededor del espacio, siempre enfocándose en la respiración. Poco a poco entrar en contacto con lo que nos rodea (objetos, muros, suelo). El siguiente paso es cambiar el contacto previo por el contacto entre participantes. Invitarles a crear ligeros contactos entre ellos enfocándose en la respiración. Dedicar algunos minutos en este paso y retornar al punto inicial donde cada participante encuentra su propio espacio manteniendo la atención en la respiración. Si es posible, cerrar los ojos para ampliar la sensación. Prestar atención ahora a los siguientes temas musicales (deberían evolucionar hacia música tribal más dinámica) y dejar que el cuerpo se mueva. Después de algunos minutos, cuando los participantes empiecen a sentirse cansados, cortar música y movimiento de repente con una señal de "stop". Este es un momento perfecto para escuchar al cuerpo.
Recomendaciones: el objetivo de la primera parte es el conectar con el cuerpo, ayudando lentamente a desconectar la mente, así pues, la música suave meditativa tiene que inspirar a ese movimiento libre. Por el contrario, en la segunda parte la música debe ser rítmica y fuerte porque su objetivo es conseguir un cuerpo agotado-eufórico. Informa a tus participantes que tienen tanto que escuchar a sus cuerpos como tener cuidado de sus límites físicos. Esta es una información importante que debe ser impartida al principio.

"Crea tu libertad"
Ejercicio para conectar con la visión de la libertad.
Objetivo: Para dar voz, cuerpo y dimensión a la visión de la libertad entre gente encarcelada.
Lugar: Interior/exterior pero la privacidad es necesaria
Número de Participantes: Max. 10 personas
Nota: Este ejercicio no es recomendable para la construcción de grupo, recomendamos realizarlo en un grupo en el que ya existe confianza. Sentirse libre de escoger otro tema. El tema de la libertad era crucial para el trabajo en prisión. Con

certeza se pueden encontrar otros temas que se adecuen más a tus grupos de participantes.
Objetos de apoyo: Un plástico grande y fino para proteger suelo o mobiliario.
Necesidades de apoyo profesional: Conocimiento general de cómo guiar un grupo es necesario.
Duración: 60 minutos
Introducción al ejercicio: Invita a tus clientes a entrar en contacto con el plástico tocándolo, extendiéndolo, moviéndolo, levantándolo…esto es un gran ejercicio para calentar el trabajo en grupo. Jugad con la libertad y descubrid todas sus funciones. Después invitar a los participantes a reflexionar sobre el hecho de la libertad. ¿Qué significa para ellos? ¿Qué tipo de valores representa? Después puedes invitarles a destruir el plástico completamente y a tomar un trozo del material para crear ellos mismos un vestido que represente la libertad para ellos. Déjales unos minutos para volverse y vestirse su propia idea de la figura de la "libertad".
Proceso: Cuando todos los participantes se han vestido puedes invitarles, uno a uno, a una entrevista rápida. Como moderador harás preguntaras para mejor entender que es lo que cada participante siente al respecto de la libertad y cuáles son sus visiones sobre ella. Puedes usar preguntas como: ¿Quién eres? ¿Cuáles son tus cualidades? ¿Qué quieres o deseas? ¿Conoces a (el nombre del participante que está actuando)? ¿Tienes algún buen consejo para él/ella? De esta forma puedes entrevistar a todos los participantes y ayudarles con preguntas apropiadas a traer muchas ideas desde su inconsciente hasta el nivel de su consciencia.
Recomendaciones: más tarde, puedes invitar otros participantes a hacer las preguntas, les gusta ser moderadores.

"La llave"
Ejercicio para conectar con la Llamada interior
Objetivo: Reflexionar sobre los propios pasos en la vida de forma positiva y constructiva. "¿Cuales son mis deseos tras dejar la prisión? ¿Qué tipo de puertas me gustaría abrir tras mi liberación?"
Lugar: Interior o exterior pero la privacidad es necesaria
Número de Participantes: max.15 personas, pero recomendamos grupos más pequeños
Material de apoyo: Plastilina o arcilla, pero se pueden usar cualquier otro material que consideres conveniente. Música calmada o inspiracional se recomienda para acompañar el ejercicio (para la parte de trabajo manual)
Duración: Aproximadamente 30 minutos

Introducción al ejercicio: Invita a tus participantes a imaginar el día que dejaran la prisión. ¿Cómo imaginan sus planes para el futuro una vez recuperen la libertad? ¿Cuáles son sus sueños? ¿Conseguir un trabajo interesante, establecerse, viajar, construir algo, etc.…? Pídeles que tomen una pieza de plastilina/arcilla y que le den forma a la llave que abrirá una puerta imaginaria hacia todas esas nuevas posibilidades.
Proceso: El trabajo se realiza individualmente. Los participantes se sientan en un círculo y el facilitador hace la introducción

al ejercicio. La parte inicial puede hacerse así o también puedes crear visualizaciones guiadas con música para ayudar a los participantes a imaginar el momento de la libertad recuperada con aun más intensidad. Una vez la introducción o visualización se termina, se les invita a coger la plastilina y a modelar en silencio, concentrándose en el propósito del ejercicio. Cuando hayan terminado, se vuelve al círculo inicial, donde uno a uno comparte que puerta es la que desean abrir. Las preguntas de los otros participantes son bienvenidas. El éxito de este ejercicio depende de la habilidad para guiar la actividad e involucrar a los participantes. Las dificultades pueden surgir dependiendo fundamentalmente en estos factores.
Recomendaciones: Los deseos y sueños deberían ser realistas y tangibles.
Variaciones: La forma más simple seria disponer una caja con llaves de distintas formas, colores y tamaños así que cada participante pudiera elegir una y hacer el ejercicio. Esto sería una forma óptima si el tiempo es limitado o si el espacio no es enteramente el apropiado.

"Pregunta a tu Ángel/Protector"
Ejercicio para descubrir tus cualidades heroicas.
(Aquí se describe la primera parte del ejercicio)
Objetivo: Para descubrir y reconectar con nuestras cualidades y fuerzas internas usando recursos inconscientes.
Lugar: Interior o exterior pero la privacidad es necesaria

Número de Participantes: Max.15 personas, pero recomendamos grupos más pequeños.
Objetos de apoyo: Plastilina, arcilla, papel y lápiz
Necesidades de apoyo profesional: Conocimientos generales sobre como liderar un grupo son necesarios
Duración: 40 min
Introducción al ejercicio: Deja que tus clientes imaginen esta corta visualización: "el día en que tu naciste fue un día importante y especial. Claro, Tú no recuerdas este momento excepcional, pero muchos de tus familiares sí. Cierra los ojos e imagina ese instante. Había alguien presente muy importante, cuando tú naciste. ¿Quién era? ¿Era tu Ángel? ¿Quizás un Protector? ¿Quién es esa persona especial que te ama más que a nada? Es una persona que siempre está a tu lado, aunque tú no puedas verla. Intenta encontrarla.
Proceso: Tras esta visualización invita a los participantes a modelar/esculpir la figura del ángel o protector. Ofréceles arcilla o plastilina, enriquecida con cualquier material natural que puedas encontrar (ramitas, piñas, pequeñas piedras, hojas, etc.…). Dales bastante tiempo para crear y moldear, siéntete libre de usar música suave de fondo (20 min). Tras este paso, puedes pasar al siguiente. "Pregunta a tu ángel/protector como te describiría a ti? ¿Qué es lo que él o ella dirá de ti? ¿Cuáles son tus puntos fuertes? ¿Cuáles son tus talentos únicos?". Ahora tus clientes necesitaran otros 15 minutos

para escribir una breve descripción de sí mismos como si se vieran a través de los ojos de su ángel/protector. Deja que mantengan la escultura cerca, siempre a la vista para que no pierdan la conexión. Al final deja que relean sus textos, prestando especial atención a todos los mensajes positivos que reciben a través del texto. No es necesario compartir los mensajes verbal o públicamente, solo en caso que se trate de un grupo muy seguro y con una larga historia trabajando juntos.
Riesgos: Implementamos este ejercicio con un grupo de prisioneros dentro del centro penitenciario. En nuestro caso pudimos observar tan solo un riesgo. Conectar a alguien con su ángel/¨protector significa conectarlos con el soporte más importante de su vida. Puede significar el retorno al nivel más emocional de su ser. Muchas emociones son liberadas y se necesita un espacio muy seguro para cuidar de ellas. La cárcel no es ese tipo de entorno. Los tiempos de que disponemos son limitados, las celdas demasiado pequeñas y abarrotadas para disponer de ningún tipo de privacidad para el proceso personal. Todos los sentimientos son bienvenidos, solo asegúrate de que dispones de suficiente espacio para encargarte de ellos si es necesario.

Comentarios de los editores:
Es atractivo que la mitad de este grupo, que eligió "Héroe, Llamada y Hambre", trabaja solamente con personas encerradas, que son excluidas de la sociedad. Pero estos extraños muestran con detalle, que normas, valores y acciones son las que rigen nuestra sociedad: éxito, adaptabilidad, ganar dinero, trabajar duro, comportarse bien. Con estos valores se nos alimenta a diario en nuestra cultura y los extraños encerrados no los digirieron bien, quizás incluso los vomitaron, en cualquier caso, perdieron la ilusión por esta sociedad. A pesar de esto, ser excluidos es una situación de emergencia para ellos, causando el hambre de cambiar esta situación conjuntamente. El subgrupo de dos dentro de este país miembro da una buena descripción de esto.
Pero un asunto de sombra cultural se mantiene en la oscuridad: la propia hambre respecto a motivaciones, el hacer este trabajo con hombres y mujeres en la cárcel y con jóvenes y niños: Madlen y Erik trabajando en las prisiones, Siscu y Sol trabajando con jóvenes, todos vienen de diferentes culturas. A causa de turistas e inmigrantes las diferencias culturales juegan un rol importante en la isla, tal como ellos mismos escriben. Seria gratificante reflexionar y trabajar sobre sus experiencias personales. Esto muestra el ejemplo de Sol (ver más abajo).
Los estudios de nuestro racionalismo académico aun niegan que los observadores tengan influencia sobre aquello observado y que no exista un punto de vista "objetivo". La separación de nuestras propias experiencias y la investigación científica aun afecta la forma de nuestra construcción de teorías. Como ejemplo de lo contrario aquí presentamos algunos extractos de un texto enviado por Sol, el 4º miembro del grupo español que recibimos ya muy tarde:

Las experiencias de Sol

"Antes de empezar con el proyecto HIT, imaginé a un héroe.
Toda mi vida la pasé en una isla del continente africano, siempre con el mar como horizonte. Mi experiencia vital correspondía más al perfil de esa gente que mis colegas tienen como clientes que al de un moderador en el proyecto HIT. Pero tras la reunión de HIT algo cambió dentro de mí. Furia sin disolver, que se había acumulado dentro de mí, empezó a fluir. No comprendía nada. Rehusé leer los textos metodológicos o a acompañar a mis colegas, que eligieron trabajar en la

cárcel. Yo elegí trabajar con gente fuera de la cárcel, prisioneros aislados, padres y madres solteros aislado, sin apoyo emocional, que no encajaban bajo el tejado de la administración social, mujeres abusadas, inmigrantes, familias rotas, mujeres, que no aceptaban ningún consejo de nadie que no compartiera su realidad.
Siento que es muy fácil realizar teorías sobre hambre, cuando tienes más que suficiente para comer y aun tirar comida a la basura. Mi enfado duro meses, la heroína despertó de un largo sueño, que la mantuvo en letargo: era el momento de expulsar esa furia, esa rabia, que le pertenecía. Intente diversas formas de hacerlo: mire comedias, fui de compras, fume y comí más y más, me traicione con locas historias. Escuche y me ocupe demasiado de los problemas de otros, así de no ver lo que me estaba sucediendo. Pero nada de eso me acercaba a una solución…
…Hasta que empecé a aceptar que mi furia me sobrecogiera, a mirarla en la cara y ver de que estaba hecha. En ese momento me encontraba enferma, tenía problemas económicos, no tenía trabajo, con un proyecto que dependía de mí y de mis recursos, pero que no me ofrecía ningún apoyo en ese momento de mi vida. Nadie me dijo que mi gran dolor era un dolor de parto. Estuve sobrepasada hasta el momento en que estuve lista para dar a luz a la heroína.
Empecé a pintar en colores pastel, cree un método y algunos ejercicios y ella fue apareciendo gradualmente. Al principio de forma muy sutil. Con la pintura vinieron las palabras, no pude dejar de escribir. En medio de la noche me levantaba con la necesidad de pintar o escribir.
La furia se disolvió tan pronto como comprendí de que estaba hecha: resistencia. Resistencia sobre todo a una sociedad patriarcal con sus fechas límites, sus normas de lo correcto y lo incorrecto. Rehusé escucharme a mí misma. Toda mi vida intenté ser aquello que se esperaba de mí, toda mi vida intenté ser aceptada por aquello que intentaba ser, intentaba vivir a prueba.
Un día "por azar" un texto cayó en mis manos, que me permitió entender y aceptar nuestra naturaleza…fue ese día que me ayudó a dar finalmente a luz a mi héroe…"
Esto causo ciertos problemas de tiempos con mi compromiso con el proyecto HIT:
"…Mientras mis colegas escribían sus textos para este libro, yo escribía, una tras otra, historias heroicas. Mientras mis colegas pensaban en la traducción yo dibujaba un hermoso dibujo tras otro, expresando mis emociones internas.

Mi heroína Manifestadora *despertó y tenía su propia manera de hacer las cosas, pero no desde una realidad hipotética, forzada sobre mí por otros, sino de su lecha, de sus sentidos…"*

Magdaléna Komárová (1977) nació en Banská Bystrica, Eslovaquia. Estudió en la Academia para las Artes Escénicas (Bratislava). Es una drama-terapeuta y facilitadora teatral que trabaja con grupos marginalizados, presos, gente sin hogar y personas con discapacidades mentales.

Erik Jiménez (1973) Graduado en sociología, trabaja como educador social en centros de emancipación para adolescentes donde desarrolla diversos métodos artísticos.

Siscu Ruz (1983) nació en Barcelona, es actor, director de la compañía Cuerpo Teatro y profesor de Artes Escénicas.

Sonsoles Alterachs (1963) nació en la isla de Bioko en Guinea Ecuatorial. Es una cuentacuentos que usa el sonido de las palabras como forma terapéutica.

ESCUELA-EXPERIENCIAS conectadas con el VACIO y la LLAMADA:
El proyecto abierto Markhof en Viena.

Desescolarizando@markhof = "escuela" alternativa, aprendizaje libre (educación en el hogar)

El proyecto abierto Markhof es un proyecto de coaprendizaje promoviendo el aprendizaje natural y la construcción comunitaria. Dispone de un espacio de trabajo compartido con oficinas y habitaciones para la creatividad: un estudio de cocina, talleres, acoge una academia y una escuela, que no es exactamente una escuela y ofrece eventos y espacio para seminarios. Está situada en el tercer distrito de Viena con la visión de ser "un pueblo en la ciudad" para este trimestre. Gudrun Florian-Troy, uno de los miembros Austriacos del proyecto, es un activo miembro de Markhof y trabaja en su escuela alternativa y en el abastecimiento alimentario de sus habitantes. Aquí siguen sus experiencias como el "ama de llaves" del proceso de desescolarización como proceso de limpieza, que debe abrir de nuevo la inclusión de la capacidad para el aprendizaje natural o autorregulado.

¿Qué es de*sescolarizar y como lo experimentamos en Markhof?*

Desescolarizar es la transición entre una estructura escolar previa a otra, donde los niños mismos son responsables de su propia educación. En Markhof vemos este proceso como una "transición a la libertad" atravesando diferentes fases. También los adultos atravesamos este proceso.

¿Qué partes del ciclo de las emociones básicas puedes percibir en este proceso?

El deseo del cambio se desarrolla solo de la misma sobresaturación e hiperextensión del sistema escolar regular (ZERO). La primera fase surge de una presencia feliz, excitada y eufórica de niños, madres y padres, una curiosidad y una demanda de algo nuevo emparejada con una sensación de despreocupación (HAMBRE). Esto desemboca en una fase desapasionada que puede durar largamente. Este es el más difícil tiempo de transición, que puede durar muchos años, en el que los cuidadores, progenitores y pupilos están molestos (ANSIEDAD). Resistir a la tercera fase es un verdadero desafío. Los niños se enfrentan a una lucha heroica y a una reevaluación de sí mismos. Falta de metas, aburrimiento y el cerciorarse de los límites que les rodean se expresan comúnmente como agresión. Del miedo surge una demanda de lecciones privadas, prolongando el tormento, para satisfacer los planes preconcebidos (AGRESIÓN/DOLOR). La siguiente fase del proceso empieza con una alteración hacia la autonomía y la dependencia en uno mismo, que al principio surge del miedo y no de un interés verdadero. Lo "viejo" es liberado y algunos niños quieren volver al antiguo sistema. Esta fase normalmente hace que los padres y madres se sientan incómodos y trágicamente es justo aquí donde perdemos alumnos. Esto causa mucho agravio, especialmente sobre el hecho de que tantos esfuerzos realizados por los niños pasan desapercibidos (PENA). Cuando los niños emergen de este conflicto fuertes y determinados y alcanzan la última fase, están completamente libres de preocupaciones y llenos de tranquilidad. Hay una profundidad en su involucración y en su confianza, apreciando todo lo que hacen (ALEGRIA).

¿Son los procesos de de*sescolarización Viajes del héroe?*

¡Si! La gente que los experimenta, niños o adultos, pasan a través de los 5 importantes pasos del Viaje del héroe descrito por Paul Rebillot y el ciclo de sentimientos básicos durante el proceso. Oyen la Llamada del cambio en primer lugar y reconocen a su héroe por el mero hecho de poder ser como son (LA LLAMADA, EL HEROE y sus AYUDANTES). La segunda fase, cuando la pasión mengua y las resistencias contra ellos y su entorno surgen, hace difícil formar una auténtica relación entre guías y pupilos. Los niños "dejan de trabajar" y evitan el contacto con sus cuidadores (EL DEMONIO de RESISTENCIA). La falta de objetivos en las siguientes fases les deja infelices y promueve preguntas como "¿Quién soy? ¿Qué es lo que quiero hacer?" y reflejan el conflicto con uno mismo (CONFRONTACIÓN Y ACUERDOS). En la cuarta fase la gente necesita el coraje para encontrarse a sí mismos (EXPLORACIÓN y las PRUEBAS EN LO DESCONOCIDO). Quién llega a la última fase, encontrando la autoconfianza y dejando ir el deseo de confirmación de los adultos, hace de él/ella el mayor Don y le permite alzarse como héroe (El DON y EL RETORNO).

¿Cuál es el objetivo de la "desescolarización" en el Viaje del héroe y que dificultades/sentimientos negativos/temas de sombra surgen?

El proceso no es fácil y necesita coraje y resistencia. No todos pueden hacerlo y a menudo los padres y madres no pueden seguir a sus hijos e hijas lo suficiente o pierden la paciencia y cancelan (ver PENA más arriba). Cada fase tiene sus peligros y puede hacer que el proceso se detenga.

¿Cómo lidiamos con ello en Markhof?

Continuamos recabando experiencias para nuestros proyectos pioneros y compartimos mucho con los padres. Les involucramos en la toma de decisiones y mantenemos un intenso dialogo con ellos. Eso nos facilita adquirir una visión sobre las situaciones y nos permite apoyar los procesos de los niños a un nivel distinto.

¿Cómo experimento la desescolarización yo misma?

Mi propio proceso de desescolarización me proporciona una nueva visión sobre el acceso natural al aprendizaje, a la transferencia de contenidos educativos y sobre mi interacción con otros durante mis actividades. Para abrirme a que todo esto sucediera tuve que enfrentarme a mi sombra y trabajar con ella. Esta es la única manera que tengo de poder hacer mi trabajo. El proyecto "HIT-Héroes de inclusión y transformación. Un proyecto conjunto para la integración de sentimientos negativos y temas sociales relevantes en la sombra" me permitió profundizar aún más en mi proceso.

Comentario de los editores:
Gudrun, de Austria, no pertenecía a ningún grupo básico de investigación en el proyecto HIT y era una "recién llegada" al Viaje del héroe. Su grupo básico es el proyecto de comunidad Markhof, que tiene el lema "hace falta un pueblo para educar a un niño" y en el que está involucrada con sus hijos y su marido. Hasta ahora sus propias experiencias en este campo permanecen en la sombra de la "abstracción". Pero su contribución a la investigación al describir el proceso de desescolarización como un proceso del Viaje del héroe es un paso adelante en el campo del aprendizaje autogestionado: muestra la importancia de los procesos de "desaprendizaje", antes de que seamos capaces de aprender algo nuevo. La tradición africana tiene una buena metáfora para esto comparando la consciencia humana con un apartamento y dice: un viejo hábito tiene que salir primero antes de que uno nuevo pueda mudarse a él.

El demonio de resistencia · Ansiedad ¿HABLAR O NO HABLAR?

Prefacio de los editores:

En la formación del viaje del héroe el demonio de resistencia es el poder de decir "No" a cualquier cosa que el héroe quiere hacer o alcanzar. En la formación, el diablo de resistencia ha salido a escena en el momento mismo en el que el héroe ha oído la llamada y empezado el viaje. En nuestra teoría, el demonio de resistencia está conectado con el sentimiento básico de la ansiedad, del miedo a vivir en nuestro pleno poder –una confiada energía de vitalidad que teníamos, cuando éramos niños. En positivo es el control, salvaguardado, ahorro y planificación de cómo usamos nuestra energía en la vida.

En la formación del VdH podemos percibir este poder a través de una precisa consciencia corporal mientras exploramos nuestras armaduras somáticas (Wilhelm Reicht), formadas por emociones retenidas en el cuerpo. Tan pronto como entramos en contacto con estos sentimientos de nuevo a través de acciones y ejercicios[10], trajimos a la luz nuestros demonios de resistencia y así nuestros héroes pueden asignar experiencias, justificaciones y nombres a ellos. Una vez traído al escenario y expuesto, el demonio de resistencia muestra su poder y forma actuales a través de la danza del demonio.

El héroe tiene una función tanto individual como colectiva. Lo mismo es cierto para el demonio de resistencia (DdR). La función social del demonio es salvaguardar aquello que ya existe, p.ej. también por ese motivo defender la autoridad (individual, política, económica, cultural…) y suprimir los esfuerzos de cambio. La energía "No" del DdR es una energía que delimita, construye muros, el poder del conjunto operando a través del individuo. El "Si" del héroe es una energía de desarrollo, cruzando límites, el poder del individuo, añadiendo algo de valor al todo – como un poder evolutivo.

Ansiedad

El sentimiento de ansiedad es una parte necesaria de la existencia humana. El demonio de resistencia nace de la ansiedad. Escuchando a nuestros demonios, sin dejar que nos opriman, toma mucho tiempo, atención y consideración. Durante el proyecto HIT, el equipo Islandés se focalizó en un tema específico de sombra que nuestra nación está experimentando, un tema que elegimos en este capítulo a ver como uno de los motivos de la creciente ansiedad en nuestro país: Los rápidos cambios en la moralidad de la cultura social de Islandia.

10 Tal y como se hizo en el día del demonio en la formación del VdH, Alice Miller describe una actualización aún más profunda de sentimientos y memorias, trayéndolas a la consciencia y el lenguaje de nuevo en un entorno terapéutico en el "drama del niño prodigio" y "Por tu propio bien. Crueldad oculta en la educación de niños y las raíces de la violencia". Otra forma es el arte descrito en el capítulo de la alegría por Miller sobre su pintura y por Bly (1988) sobre poesía. (NdE)

La crisis económica del mundo occidental en el año 2008 tuvo consecuencias extremas en Islandia, dejando la nación casi en bancarrota. En tan solo pocos años las estructuras sociales cambiaron dramáticamente Todas las normas sociales sobre lo que era apropiado y lo que no dieron un vuelco y violentas manifestaciones masivas, desconocidas durante décadas, llenaron las calles y plazas mientras la Furia se extendía. Cada Islandés por sí mismo, así como el conjunto de la sociedad tuvo que reconsiderar su posición e identidad. Con el internet, los medios sociales, WikiLeaks, etc.…nuestras antiguas formas de confiar y de creer habían sido sacudidas.
El mundo occidental al completo se encuentra en un estado de redefinición, pero esto se vuelve extremadamente claro en la pequeña población de Islandia con sus cercanas conexiones entre personas. En la zaga de este desorden hay un alzamiento de miles de improbables héroes encarando demonios de resistencia en ellos mismos y sus conciudadanos, basados en una cultura obsoleta.

¿Feliz o no?

Situada justo al sur del Circulo Ártico, Islandia es la segunda isla más grande de Europa, con sus 103.000 kilómetros cuadrados. Aun así, es uno de los estados más pequeños del mundo. Desde la fundación del país en los siglos 8 y 9 DC, el número total de Islandeses nacidos en total es menos de un millón. La población hoy es de casi 340.000 habitantes que es mucho más que nunca antes (creciendo aproximadamente de 50.000 en 1701). Esto hace de Islandia uno de los países menos poblados en el mundo. Las naciones minúsculas son interesantes poblaciones para la investigación porque los fenómenos sociales frecuentemente se perciben mucho más claramente en sociedades pequeñas que en otras más grandes.
De acuerdo con el Estudio sobre la Felicidad Mundial, los Islandeses son felices. Incluso tras una severa crisis económica como la que sacudió Islandia en el año 2008, la nación sigue siendo medida como uno de los países más felices del mundo. La razón puede ser la ausencia de armas y de guerras. Nuestras palabras son nuestras armas, y de esta forma a veces usamos nuestra lengua de forma imprudente, especialmente cuando nos comunicamos en foros abiertos on-line, cosa que hacemos a menudo. Los Islandeses son los usuarios más frecuentes de redes del mundo, un 92% de los jóvenes de 18 años o más usa Facebook a diario, para dar un solo ejemplo. La sombra del dialogo abierto es que opiniones y experiencias se comparten más libremente, incluyendo duras críticas que pueden resultar poco razonables. Es cierto que las palabras pueden herir más profundamente en una sociedad donde la gente esta cercanamente conectada. Esta cercanía de la sociedad es también una fuente de codependencia, así elegir la dirección correcta resulta complejo.
Habiendo dicho esto, necesitamos mencionar que el pueblo Islandés consume antidepresivos más que otras naciones. Somos el país puntero en consumo de antidepresivos del mundo, y el número de usuarios está creciendo, de acuerdo con el Estudio de 2015 del OECD "Un vistazo a la salud". Los hallazgos muestran que, en 2013, 118 personas de cada 1000 en Islandia estaban tomando antidepresivos, a diario. Australia es segunda con un 9.6%.
Esto significa que un 10% de los Islandeses "felices" en este momento toman antidepresivos a diario. Los sentimientos de angustia y ansiedad parecen estar creciendo en un gran tema de sombra cultural en Islandia, y nuestros héroes y demonios de resistencia se encuentran en la imperiosa necesidad de redefinir las normas sociales de lo que es apropiado y de lo que no en la nueva cultura. Un proceso como este puede resultar doloroso y nuestro trabajo es encontrar herramientas que pueda resultar útiles en el proceso de redefinición y sanación. Nuestra creencia es que una versión del Viaje del héroe de Paul Rebillot puede ser o convertirse en esta herramienta.

Cuatro enfoques distintos

En una investigación como la del proyecto HIT, es importante tener en cuenta el trasfondo de los investigadores y de cómo puede este afectar sus hallazgos. El socio Islandés de HIT, la Reykjavík Academy, es una organización paraguas de estudiosos, escritores y educadores autoempleados que invitó a un equipo de cuatro a participar en el proyecto HIT. Los cuatro no trabajamos normalmente juntos, y apenas nos conocíamos cuando saltamos al bordo de este interesante camino de inclusión y transformación y tampoco nos era a ninguno familiar la formación del Viaje del héroe. Aún así habíamos llegado a similares ideas y elementos en los campos de lo mitológico, lo ritual y lo dramatúrgico, así como en el campo de la narración de cuentos, la literatura y la biografía a través de nuestra vida profesional; donde el patrón común de una amplia mayoría de historias que implican un héroe aventurero que, en una crisis, consigue la victoria y vuelve a casa, cambiado y transformado.

Pero por ahora vamos a presentarnos a nosotros mismos, algunos de los regalos que encontramos y los demonios a los que combatimos durante el desarrollo del proyecto HIT. Primero mencionaremos a Valgerður H. Bjarnadóttir (nacida en 1954). La educación de Valgerður se sitúa en el campo del trabajo social, espiritualidad femenina y chamanismo con énfasis en las raíces y ramificaciones de la mitología Nórdica. Tras una carrera política y administrativa, Valgerður es ahora una erudita independiente y activista enfocándose por encima de todo en temas de igualdad de género. En su propia práctica da talleres y asesoramiento, escribe, enseña y organiza eventos sobre chamanismo, sueños, mitología, empoderamiento, historia de la mujer y más. Valgerður ha trabajado con todo tipo de grupos marginalizados e individuos durante décadas.

"Soy feliz de haber encontrado el método holístico del VdH, porque he trabajado toda mi vida con métodos creativos, mitos, meditación y rituales", explica Valgerður." En los noventa estudié en San Francisco, así que conozco bien el hábitat de donde vienen las ideas de Rebillot, aunque nunca había oído hablar de él. Cuando llegó la llamada para el proyecto HIT, era demasiado excitante como para ignorarla. Lo que pico mi curiosidad es que en el mundo feminista en el que trabajo, el camino del héroe se considera un modelo patriarcal. Fue un desafío comprobar si podría encontrar una perspectiva feminista dentro de este proyecto y para mi alegría una hera apareció, bien al principio del primer taller, un héroe femenino, Áslaug Kráka que me acompañó durante todo el proceso."

El rol del mito en nuestra investigación se discutirá más adelante, pero vamos a dejar la escena a Rúnar Guðbrandsson (nacido en 1956). Rúnar se ha cruzado ocasionalmente con el Viaje del héroe durante sus 40 años como actor, director teatral y profesor de dramaturgia. Como Paul Rebillot hizo una vez, Rúnar dirige su propia compañía y ha creado todo tipo

de espectáculos tanto profesionales como amateurs y ha educado a nuevas generaciones de actores. A través de décadas de formar nuevos actores y enseñar técnicas de actuación e interpretación, Rúnar ha desarrollado un método de trabajo ajustado a sus necesidades llamado LAB, consistiendo en ejercicios y principios de variada procedencia (Barba, Grotowski, Vassiliev, Alschitz, entrenamiento japonés Suzuki y Butho, Biomecánica, Punto-de-Vista, Laban, etc..). Últimamente, Rúnar se ha ido interesando por el teatro con gente sin hogar y, a solas, ha producido grandes espectáculos con decenas de personas sin hogar, exconvictos, buscadores de asilo y básicamente cualquier persona que deseara actuar sobre un escenario.

"La experiencia del Viaje del héroe ha sido realmente excitante para mí", dice Rúnar."Emocionalmente, me involucré tanto en el proceso que enfermé físicamente. Cogí una diarrea, una experiencia terrible que más tarde llegué a apreciar, por la tremenda liberación catártica que tuvo en mí el afrontar mis demonios mientras sufría físicamente." Contempla Rúnar. También menciona que su próxima obra quizás incluya algunos héroes de inclusión y transformación, permitiendo a los actores usar el cuerpo, el cerebro, la voz y el sistema nervioso para embarcarse en un viaje y reaccionar a obstáculos o dificultades, transformando y encontrando la alegría través de un método desarrollado y orientado a través de prácticas teatrales.

La educación y carrera profesional de Margrét Sigriður Eymundardóttir (nacida en 1971) se asemeja a un tejido orgánico con gran variedad de distorsiones y tramas. Trabaja en el campo de las artes y manualidades, ciencias sociales y medioambientales, así como el cuidado y la enseñanza.

"Nunca había oído hablar del Viaje del héroe y nunca había experimentado nada similar cuando fui invitada a participar en esta aventura, pero sentí el hambre de lanzarme a ella. Veo el Viaje del héroe como una manera de conectar diferentes partes de mí misma, las más artísticas y amantes de la naturaleza, por ejemplo, así como las espirituales. Fui educada como protestante, o más exactamente, me eduqué a mí misma a todo tipo de religiones ya que siempre me ha atraído la abundancia de la diversidad espiritual". De una forma amplia, la opinión de Magrét es que el proyecto HIT también ha afectado su trabajo. "A diferentes elementos en mi se les ha permitido florecer, y me doy cuenta que esta experiencia está también afectando mi manera de enseñar arte ya que me acerco a mis estudiantes de forma mucho más relajada, permitiéndoles a ellos florecer a su vez" dice Margrét.

Björg Árnadóttir (nacida en 1957) es una profesora formada en arte, periodista y especialista en educación enfocada sobre el concepto de androginia y creatividad. Durante los años 80, Björg empezó a acercarse a grupos comunitarios vulnerables en la parte Sami de Suecia y ha apuntado a todo tipo de marginación en sus enseñanzas desde entonces. Ahora, Björg trabaja como facilitadora de escritura en el área de la organización asociada, la Reykjavík Academy.

“Entre en contacto con el monomito a través de la literatura, y es a través de mis talleres de escritura que me aprovecho del conocimiento que he adquirido en el proyecto HIT”, dice Björg. Como profesora de escritura, estoy muy interesada en el modelo narratológico del Viaje del héroe, p.ej. en cómo usar este modelo para ayudar a la gente a dar a luz las historias dentro de ellos mismos. Usando el ciclo de los cinco sentimientos básicos proporciona los ejercicios de escritura y añade valía. Encuentro la idea de la narración de historias transformadora muy estimulante, cuando trabajo con grupos con dificultades y me encanta la forma en que Rebillot ve cada taller como una representación artística y un ritual sagrado. Estas son las perspectivas que me ayudan a mejorar el diseño y contenido de mis talleres. Mi problema con HIT ha sido que, como la única representante de la organización asociada, me he encontrado sintiendo extremadamente responsable del producto final, el mismo texto que ahora estáis leyendo. En vez de permitirme disfrutar del proceso a nivel personal como normalmente hago cuando integro un nuevo conocimiento, sentí la urgencia de comprender de forma cognitiva los distintos niveles del VdH y de HIT y el ciclo de sentimientos básicos para ser capaz de poner en palabras mis experiencias. Mis demonios constantemente diciéndome: ‘¡Björg, te falta un elemento fundamental!’

Nuestro tema de investigación: El movimiento #MeToo

Cuando se nos dio la oportunidad, tempranamente en el proceso HIT de elegir entre los cinco sentimientos básicos (hambre, ansiedad, agresión/dolor, pena y alegría) nuestro grupo supo al instante cuál de ellos nos apetecía en aquel momento. Elegimos el sentimiento de ansiedad y así la segunda parte del viaje, la parte interesante donde los héroes necesitan encarar sus obstáculos para poder cruzar la frontera, hacia la aventura que les transforma.

La razón para elegir este peculiar vínculo en la cadena de sentimientos es, que ahí es donde nos encontramos con nuestros clientes y estudiantes. La gente que viene a nuestros talleres de arte o escritura creativa o a nuestro trabajo de raíces, sueños o empoderamiento, definitivamente son gente que ha oído la Llamada a la aventura. Es por eso por lo que, para empezar, se unen a nuestros talleres. Podemos sentir su hambre de cambio, pero llegados a un punto, durante el proceso de auto examinación creativa a menudo la gente se siente ansiosa como consecuencia de encontrarse con sus demonios de resistencia lo que les hace empezar a dudar su misión. La ansiedad bloquea completamente, de forma regular, a la gente creativa y hace que sus experiencias sean más dolorosas que placenteras. Originariamente este era el proceso de ansiedad que queríamos examinar. Pero gradualmente, otro tema conectado con la ansiedad fue tomando relevancia en nuestras discusiones de equipo, un tema que empezamos a sentir que queríamos reflejar en el conocimiento que estábamos adquiriendo en el proceso de trabajar en el proyecto HIT: los rápidos cambios en la moralidad de las culturas sociales tanto de Islandia como del mundo occidental al completo, que, entre otras razones, se deben a cambios masivos en las tecnologías de la información.

Las conversaciones del equipo Islandés gradualmente se movieron de una discusión generalizada sobre los arriba mencionados rápidos cambios morales del mundo occidental a una parte más específica de estos: el movimiento #MeToo, que, con una gran variedad de nombres alternativos, tanto locales como internacionales empezó a extenderse viralmente alrededor de todo el mundo en Octubre del 2017, exactamente en el momento en que empezó nuestro proyecto HIT. #MeToo surgió como hashtag en los medios sociales demostrando la extendida prevalencia del abuso sexual, el acoso y la violencia, especialmente en el espacio público.

El movimiento #MeToo que elevó la atención social sobre los crímenes sexuales cometidos contra todos los géneros y sexos, tuvo un gran impacto alrededor del mundo. Asaltó nuestra sociedad como una tempestad. Se puede suponer que la ansiedad que se ha ido infiltrando en nuestra sociedad en años recientes ha culminado en el discurso contra el abuso sexual encendido por #MeToo y que desde entonces se ha convertido en un fuego inextinguible. Aquellos que viven en comunidades grandes pueden encontrar difícil de comprender cuan duro un discurso sobre estos temas tan delicados puede resultar en una mini-nación, donde la conexión entre individuos es tan cercana e íntima, que a veces se siente como si la nación fuera una sola familia. El debate público fácilmente resulta en el privado y el privado en público. Casi todo el mundo resulto ser afectado, política o personalmente por el tema. Todos tenían una historia no contada o conocía a alguien que había sido el personaje principal en una de las grandes historias del #MeToo, publicadas en los medios. Abrir un pozo de serpientes tiene consecuencias. No siempre es seguro hablar y ciertamente nunca es indoloro. Familias fueron amenazadas, grupos de amigos destruidos, y grandes y respetadas compañías andaban a trompicones mientras intentaban lidiar con el asunto. Gente de todos los sexos se preguntaba: "¿Debería hablar o no? ¿Que necesito decir y a quién? ¿Que es mejor dejar sin decir al menos por ahora?"

Hay por un lado un ejército de demonios de resistencia gritando y aferrando a aquellos que hablaban y abrían heridas antiguas, mandándoles a callar. Por otro lado, esta intimidad tiene una cualidad heroica, debido a los lazos de proximidad el hablar se vuelve contagioso. Todo el mundo tiene una hermana, un amigo, una madre, una abuela, una hija, etc.…y esto le daba coraje a la nación entera, que se encara con la importancia del hablar, aunque pueda resultar peligroso. Por supuesto, hay, como siempre en cambios rápidos, peligros. Palabras falsas son dichas, o verdades a aquellos que no son de confianza. Pero este es un Viaje del héroe y esto siempre incluye terreno peligroso.

Nuestra hera legendaria

Durante una revolución contra el acto del silenciamiento, los demonios de resistencia pueden tener dos cabezas, o dos filos. Una cabeza clama por tu silencio, o te acusa de traidor, mientras la otra demanda que te expreses o te tacha de cobarde. Ambas pueden ser igualmente importantes, ambas pueden tener razón e importancia, ambas pueden ser el niño interior y el controlador al mismo tiempo. Sin embargo, este demonio de dos cabezas crea un estado de ansiedad para aquellos que descubren que han sido suprimidos o que se han silenciado a sí mismos (y/o a otros) por largo tiempo-pero también para aquellos que se sienten amenazados por las explosiones repentinas de este hablar en público. Revelar un secreto es satisfactorio para algunos, pero para otros la única forma de sentirse reales y fuertes es mantenerse en silencio hasta que el "momento adecuado" llega.

En nuestra cultura Islandesa, que es en general muy moderna, aún posee el poder de contar historias. Nuestra herencia cultural recae en historias y palabras, nuestras palabras son - como mencionábamos antes- nuestras armas. Así el equipo Islandés sintieron como algo natural el profundizar en nuestra herencia de contadores de historias al buscar inspiración mientras

Dibujo por Mårten Eskil Winge (1825-1896). La imagen se encuentra en la página 315 de la edición de Fredrik Sander en 1893 de la Poetic Edda.

trabajábamos en tan delicado tema como el movimiento #MeToo, tanto dentro de nosotros como conjuntamente con otros.

Lo que surgió fue una hera legendaria, Áslaug Kráka. El mito de Áslaug Kráka se puede encontrar en una saga sobre el jefe vikingo Ragnar Loðbrók, escrita en el siglo 13, una secuela a la germana Völsungasaga. Richard Wagner se inspiró en los héroes de la Völsungasaga (y asimismo de otras sagas y poemas) en su ciclo de óperas "Der ring der Nibelungen" (El anillo de los Nibelungos)[11].

La historia de Ragnar Loðbrók cuenta la historia de cómo Sigurður Fáfnisbani (Sigfrido) cabalga a través del anillo de fuego y despierta a la reina Brynhuildur (Brunilda). El fruto de su encuentro fue una hija, Áslaug, que acabó siendo la tercera esposa de Ragnar Lóðbrok. Debido a circunstancias extremas, Áslaug fue puesta al cuidado de la hermana de Brynhildur, Bekkhildur y su marido Heimir.

Valgerður, nuestra experta en mitología Nórdica, ha trabajado con la historia de Áslaug desde la primera vez que oyó un cuento de hadas basado en la historia, cuando era una niña, La Princesa en el Harpa (publicado en 1954). "Tuve una infancia bastante buena, mi belleza natural no estaba oculta y se me educo para hablar. El silencio no era algo muy propio de mí. Pero conecté con la necesidad de Áslaug de retirarse y su determinación a resolver acertijos, y por supuesto me fascinaba la magia del cuento", nos dice Valgerður sobre una de sus historias que aquí nos cuenta:

El cuento de Áslaug Kráka

"La historia de amor entre los padres de Áslaug, Sigurður y Brynhildur sucede en el valle del Rin. La Valkiria Brynhildur ha desobedecido a Óðinn (Odín el padre de todos los dioses) y él la sentencia a una vida de matrimonio. Ella le suplica que le asegure un marido que sea el más noble de los héroes, y así Óðinn la coloca a dormir en la cima de una montaña y crea alrededor de ella un anillo de fuego. Sigurður es un héroe que no le teme a nada, acaba de matar al gran dragón y confiscado su dorado tesoro, cuando ve el fuego y siente la llamada de cabalgar a su través. Despierta a la Valkiria y se enamoran. Permanece en la montaña con ella durante tres días y tres noches. Más tarde la traiciona casándose con otra reina, Guðrun,

11 De la épica Nibelunga el compositor Alemán Richard Wagner desarrolla el libreto y la música de 4 óperas de su "Ciclo del Anillo" (1876): Rheingold (El oro del Rin), Walküre (La Valkiria), Siegfried (Sigfrido) y Götterdämmerung (El Ocaso de los Dioses). Hay un magnífico libro y a la vez de fácil lectura para la mejor comprensión del "Ciclo del Anillo" de Wagner: Jean Shinoda Bolen, Anillo del Poder (Bolen 1999) (NdE)

y disfrazándose como su cuñado Gunnar, cabalga de nuevo a través del anillo de fuego y así Brynhildur se ve forzada a casarse con Gunnar. Más tarde cuando descubre la traición, hace matar a Sigurður, y tal como su cuerpo arde en la pira funeraria ella cabalga hacia las llamas y se une a él en reino de Hel. Tras la muerte de Sigurður y Brynhildur, el país se encuentra en un estado de guerra y venganza. Áslaug que entonces tiene tres años, se encuentra en grave peligro al ser su única heredera y su padre adoptivo Heimir decide sacarla del país. Construye una gran harpa y esconde a Áslaug en ella, junto oro y con algunos tesoros, se disfraza de pobre bardo y la lleva a través del mundo hacia el Norte. Cuando Áslaug tiene hambre Heimir le da un pequeño bocado de puerro y cuando llora toca el arpa para ella. De esta forma viaja con ella atravesando Europa, hasta un fiordo estrecho al norte de Noruega. Ahí Heimir encuentra una granja y a una mujer llamada Gríma (Mascara). Su marido Áki (lo más probable un antepasado) se encuentra fuera cazando en ese día. Gríma percibe oro entre los pobres harapos de Heimir y le invita a dormir en el granero. Cuando su marido vuelve a casa ella le urge a asesinar a Heimir, o bien le dice, le abandonará y se casará con el mismo Heimir. Áki se deja convencer, pero cuando mata a Heimir hay tal terremoto que el granero se colapsa. Aun así, consiguen salvar el arpa y en ella encuentran a la niña que deciden criar como a su hija. Debido a que ellos son feos y ella muy hermosa, Áki tiene miedo de que este hecho genere suspicacia, pero Gríma la cubre de brea y la llama Kráka (Cuervo), en honor a su propia madre. Deciden que les será de gran utilidad para hacer el trabajo duro por ellos, y así eventualmente ella se volverá como ellos. Desde el momento en que Heimir es asesinado, Kráka no pronuncia nunca más palabra y los ancianos creen que debe ser tonta. La cubren de brea, de la cabeza a los pies, y ella trabaja duro y vive su vida en silencio.

© AU Library, Campus Emdrup.

Cuando Áslaug/Kráka tiene dieciocho años, Ragnar Loðbrók, Rey de Dinamarca y también matador de dragones, visita el remoto fiordo. Ha perdido a su amada esposa þóra y se encuentra en duelo. Está viajando para escapar de sus memorias y su pesar. Ragnar se queda a bordo de su barco y envía a sus hombres a la granja a cocinar pan. Áslaug/Kráka los ve llegar y ve que esta es su oportunidad –su llamada. Se limpia el pelo y el cuerpo en un arroyo, camina hasta la granja y aparece frente a los hombres y frente a Gríma con su pelo dorado cayendo hasta sus pies y su belleza radiante. En este instante habla por primera vez en quince años, deseándoles un buen día. Los hombres se encuentran hechizados y no pueden apartar la vista de ella, así que queman el pan. Cuando regresan al barco desconcertados por su belleza y con pan quemado el rey se pone furioso y curioso al mismo tiempo. Los hombres juran que han encontrado a la mujer más hermosa que jamás hayan visto que el rey se toma como una ofensa a su anterior esposa. Aun así, quiere conocer a esta mujer y es así que al día siguiente le envía un mensaje. Debe resolver tres acertijos ya

que su belleza tan solo tiene valor para él si su sabiduría equipara a su belleza. Quiere que venga a su barco sin la escolta de persona alguna y aun así que no venga sola. No debe ir vestida pero aun así tampoco desnuda. No debe haber comido y aun así no debe sentir hambre. Ella resuelve las tres pruebas. Llega a verle en barca con un perro. Se enrolla en la red de pescar de su padre adoptivo Áki y oculta su desnudez con su pelo. Chupa un apio y así apaga su hambre sin comer. El rey Ragnar la recibe cuando llega hasta el barco, pero ella no se fía de él, así que exige que le prometa que tanto ella como su escolta estarán a salvo antes de subir a bordo. Sin embargo, cuando él alarga la mano para subirla al barco, el perro le muerde la mano y Ragnar lo mata inmediatamente. Esto es una brecha de contrato, así que ella se muestra reticente y a la defensiva hacia él. El rey le pide que pase la noche, pero ella rechaza. Le ofrece un fino vestido, que había pertenecido a su anterior esposa, pero ella no quiere ni ricos vestidos ni convertirse en una réplica de su anterior esposa. Él quiere que ella le acompañe Dinamarca, pero ella le pide que vuelva a por ella más tarde si no ha cambiado de idea. Así ella vuelve a su barca, él se marcha, pero vuelve cierto tiempo después. En ese momento Áslaug Kráka decide irse con él y maldice a Gríma y Áki cuando se marcha. El aun desea hacerla su amante, pero ella rehúsa a no ser que se case con ella. Ella no le cuenta aún quién es así que, aunque él está fascinado con ella y accede a casarse, aun cree que se trata de una simple chica del campo, sin orígenes nobles. Áslaug no quiere hacer el amor con Ragnar durante la primera noche de su matrimonio, quiere esperar tres noches o sino serán malditos, pero él la fuerza y nueve meses después su hijo nace "sin huesos", paralizado.

Áslaug se convierte en reina de Dinamarca y tiene muchos niños con Ragnar, pero no revela su verdadera identidad hasta que está embarazada de su hijo más joven, Sigurður. En ese momento Ragnar está pensando en casarse con la hija del rey de Suecia, ya que aun cree que Áslaug/Kráka es la hija de un granjero y sus hombres le convencen de que eso es degradante como rey. Áslaug se entera de sus planes por tres pájaros y decide contarle la verdad sobre sus orígenes. Él no la cree al principio, pero ella le dice que dará a luz a un hijo cuyos ojos revelarán la verdad. Da a luz a un hijo con la señal de un dragón en su ojo y lo llama Sigurður ormur í auga (Sigurður ojo de dragón). Esta es la señal de su padre, que mató al dragón Fáfnir, y es suficiente para convencer a Ragnar de su identidad y así el decide no casarse con la princesa de Suecia. La brecha de contrato con el rey de Suecia causa una guerra entre él y Ragnar donde los hijos de Ragnar y Þóra mueren en una batalla con la vaca mágica Síbilja, el arma secreta del rey de Suecia. Áslaug – que ya no es más Kráka- los llora profundamente y desea que sus propios hijos venguen su muerte. Abreviando, sus hijos acaban siendo reyes y señores feudales en Inglaterra, Dinamarca y otros países. Tras la muerte de Ragnar en un pozo de serpientes, Áslaug se reconecta con su ascendencia Valkiria y cabalga con sus hijos a la batalla. Toma el nombre de Randalín (Mujer Escudo) y muere victoriosa durante su vejez."

Un viaje de ansiedad y angustia – y de alegría

En la historia de Áslaug hay muchas capas: una capa matriarcal y patriarcal, una capa de desarrollo personal y una cultural, una interna y otra externa. La vida entera de Áslaug puede ser vista como un Viaje del héroe, pero también tiene diversos viajes en ella. Siempre hay una llamada interna ya que Áslaug siempre es consciente de su propósito de seguir en los pasos de sus padres, sin fracasar como ellos hicieron. La llamada se mantiene durmiente hasta el día en el que ve llegar el barco y la llamada se reaviva, se libera de su disfraz y habla de nuevo.

Después Áslaug sigue la llamada y toma sus instrumentos mágicos hasta el barco, encuentra a todo tipo de demonios de resistencia, la muerte de su perro, el intento de violación y el intento de hacer de ella un sustituto de la anterior esposa del rey. Áslaug se da cuenta de que el gran héroe, Ragnar, no es realmente un héroe sino un gobernante patriarcal que quiere gobernarla de la misma forma que Odín intento gobernar una vez a su madre. También sabe que él podría traicionarla de la misma forma que su padre traicionó a su madre. Aun así, se enamora de él y de la misma forma que su madre necesita tiempo para reflexionar sobre su situación, así que se vuelve para confrontar a sus supresores. Hay ansiedad y angustia en esta parte de la historia, el demonio de resistencia está activo: ¿Volverá el a por ella? ¿Es digno de ella? ¿Puede confiar en él? ¿La traicionara de la misma forma que su padre hizo? Áslaug se da cuenta de que no puede contarle quién es realmente hasta que sepa si puede o no confiar en él. Pero el rey vuelve y juntos se adentran en la tierra de lo desconocido. A causa de su requerimiento se casan y ella da a luz a sus hijos, pero aun es vista como una campesina en el castillo del rey. El la traiciona violándola en su noche de boda en vez de esperar las mágicas tres noches, y el karma es que su hijo nace lisiado. Su mayor temor es que el rey la abandone por una princesa real. No es hasta que Ragnar está a punto de hacerlo que Áslaug trae su instrumento de poder, la verdad oculta que durante tres años ha mantenido en silencio y la manifiesta con un hijo que lleva el signo del dragón en sus ojos. El signo tanto de su padre como de Ragnar. De este viaje Áslaug vuelve con gozo, pero otro viaje comienza, el que le hará convertirse en Valkiria.

La relevancia del cuento de Áslaug para nosotros

Mientras era el tiempo en que se estaba realizando el taller de la primera formación del Viaje del héroe en Lanzarote, #MeToo estaba llegando a su momento álgido así que pareció natural el elegir esa historia, mito o leyenda, como el suelo en el que ir plantando nuestras ideas y luego cosechar de ahí nuestras herramientas. En el proceso que se había ido gestando durante los 10 últimos años en Islandia, así como en otras partes del mundo, y que también ha sido mencionado en este capítulo, la cuestión de si hablar o no, es central. Esto es verdad tanto si miramos hacia WikiLeaks, Facebook, #MeToo o hacia otras partes de esta revolución social.

Valgerður reflexiona sobre la importancia de la historia como su propio faro-guía en nuestro viaje en común: "Áslaug fue oprimida por gente ignorante y oprimida, un hombre y una mujer, pero también fue violada, traicionada e ignorada por el hombre que decía amarla. Aun así, ella se mantiene fuerte y sabia a través de todo esto, teniendo amor, apoyo y sabiduría en sus raíces. Las personas en esta saga pueden ser examinadas como partes de la sociedad, de una cultura patriarcal, pero también se las puede mirar como partes de cualquiera de nosotros. Es así que parecía ser el ejemplo perfecto para trabajar. Como se ha mencionado antes, crecí con este cuento y Áslaug era mi heroína, mi modelo a seguir desde muy tierna edad. Vino a mí el primer día del taller y se convirtió en mi héroe o hera personal, una vez

más, para una nueva llamada. Ahí apareció, para mi sorpresa, en su aspecto de anciana, como Randalín, la guerrera. Desde Lanzarote ha estado conmigo, más aún que antes, como una persona completa, una idea o mito, y continúa apoyándome, dándome consejo en mi parte de hera y de demonio, en mi vida privada y en mi trabajo con otros. Ella me guía a territorios desconocidos, hacia y a través de ansiedad, angustia y miedo y yo la sigo con alegría".
El significado del nombre Áslaug es importante para una correcta comprensión del mito. Ás (pl. æsir) es el nombre de la tribu del antiguo dios del cielo Nórdico y *laug*, cuando aparece en un nombre está conectado al matrimonio o a ser devoto, pero también significa pozo de agua. Así nuestra hera Áslaug, es una mujer limpia y brillante, devota a los dioses. El hecho de que Áslaug es aún un nombre corriente en Islandia también la convierte en la "chica de al lado".
La Áslaug legendaria fue también una gran elección para el resto del equipo. Cuando Björg explica el rol de Áslaug en su propio Viaje del héroe, se adentra en experiencias más dolorosas: "Hablar o no, es una pregunta que me ha preocupado durante largo tiempo. En la estela de #MeToo, primero vi la revolución como una oportunidad de alzar mi voz, pero tras adentrarme en el relato de Áslaug, encontré en él un don precioso. El silencio autoimpuesto de Áslaug me ayudo a encontrar mi primer instrumento de poder porque me di cuenta de cuan cuidadosamente uno debe elegir el momento para hablar y la gente a la que revelar tus secretos. El cuento me proporciono la seguridad para elegir por mí misma si vivir con mi secreto o revelárselo a otros. Hablar o no hablar se convirtió por entero en mi elección personal.

Los pasos de nuestro taller con los participantes del proyecto HIT

Un ritual creativo de transición

Empezamos nuestro día creando un ritual para conectar el trabajo del día anterior, usando el elemento básico del agua. Llenamos un bol con agua de una pequeña charca en el jardín del "lugar de silencio" cerca de los Alpes, y pasamos el bol alrededor del circulo, invitando a todos a mojar sus dedos en el agua. Uno a uno, la gente usa el agua en sus dedos de forma innovadora. La primera persona realiza un movimiento hacia su propio cuerpo y luego crea otro movimiento que dar a la persona siguiente. De acuerdo con Paul Rebillot, un ritual invita lo divino en nuestro trabajo; "El circulo ritual dice: Aquí es donde tiene lugar el misterio".
Nos encontramos en la segunda etapa del proceso de formación del Viaje del héroe. El héroe o la femenina hera se prepara a dejar sus territorios conocidos para adentrarse en tierra incógnita, tras oír la llamada a la aventura. Ahora "el demonio de resistencia empieza a darse a conocer"[12].

Métodos teatrales y trabajo corporal (60 min.)

Rúnar presenta algunos métodos teatrales y de trabajo corporal a los participantes para ayudarles a través de ejercicio intenso y expresión para conectar con su propia naturaleza y encarar sus mayores miedos. Invita a la gente a encontrar loa posición física en la que estén listos para cualquier acción que venga después. Todos los sentidos están abiertos, las rodillas flexionadas y el centro del cuerpo fuerte. En este estado de preparación pasiva la gente está lista para la acción. Rúnar

12 Rebillot 1993, p.16 y p.88

explica el conocido método teatral “The Sats”, que es el impulso hacia una acción aún desconocida que puede moverse en cualquier dirección: “es el momento en el que estás listo para actuar, el instante que precede a la acción, donde toda la energía está ahí, lista para intervenir, pero como suspendida y sujeta en el puño. Hay un compromiso muscular, nervioso y mental, dirigido ya hacia un objetivo. Es el tensado o acopio de uno mismo desde el que la acción parte. Es el muelle antes de saltar. Es la actitud de sentirse preparado para cualquier cosa. “The Sats” involucra el cuerpo por entero, es impulso y contra impulso. Para ser capaz de reaccionar con todo tu ser a un estímulo externo o a obstáculos, reales o imaginarios uno debe comprender y dominar “The Sats”[13].

Actuar es reaccionar y Rúnar invita a los participantes a reaccionar a sus directivas de saltar, agacharse, darse la vuelta y dar patadas para prepararlos en futuras circunstancias a actuar ante cualquier cosa, ya sea la llamada, el demonio de resistencia y por supuesto mientras viajen por la tierra de lo desconocido, siempre alerta y dinámicos. Continua con su visualización, dejando que los participantes visualicen internamente una película a la que reaccionar para ayudarles a ser creativos en el momento y a ser capaces de crear un mundo de fantasía a su alrededor mientras se mantienen activos y preparados.

Cuando dominan esta actividad física, los participantes reciben imágenes con las que trabajar, como tirar de una cuerda para hacer sonar una campana colgada, o imaginar que son partidos por la mitad por dos caballos con cuerdas alrededor de sus muñecas o hundirse en tierras movedizas mientras intentan alcanzar ayuda. De esta forma las personas transforman los ejercicios físicos en “Acción física”. Al final de la sesión de calentamiento, Rúnar explica que esto se ha realizado para proporcionar a los participantes con algunos nuevos métodos de trabajo a través de métodos pre-expresivos antes de dirigirse a la siguiente tarea:

El Viaje-Sueño (90 min.)

Acompañada de su tambor Valgerður ahora guía al grupo a través de un viaje desde un estado de opresión a un mundo de posibilidades. “En un proceso del VdH usamos rituales y viajes internos para acceder nuestra realidad interior o realidad sueño, para ser capaz de conectar con los diferentes aspectos del viaje, el Héroe, el Demonio de Resistencia, las pruebas, los test y demás,” explica a su audiencia que ella, inspirada por el cuento de Áslaug invita a un Viaje-Sueño tras recitarles la historia. Durante la jornada los participantes se enfrentan a las pruebas y tribulaciones de Áslaug a nivel personal y necesitan resolver los mismos acertijos en su propia vida tal y como el Rey hizo hacer a Áslaug. Después de recibir las instrucciones de Valgerður cada participante se lanza a un viaje interno, del que son llamados media hora más tarde y se les da algún tiempo para reajustarse a su realidad usual y tomar notas para recordar las impresiones importantes del Viaje-sueño inspirada por nuestra hera, Áslaug Kráka.

13 Sats es un término Noruego usado por Eugenio Barba en sus teorías e investigaciones de Antropología del Teatro para darle nombre al fenómeno descrito arriba ya que la nomenclatura inglesa teatral no tiene un término específico para referirse a ello.

Arte y escritura (60 min.)

La sesión de cierre de la mañana usa arte y escritura creativa para ayudar a los participantes a digerir sus impresiones sobre el día. Margrét invita a los participantes a reflexionar libremente sobre las emociones que se han producido durante el trabajo corporal con Rúnar (con la ayuda de colores) y el Viaje-Sueño con Valgerður, haciendo preguntas sobre el tamaño y la forma de las distintas emociones que van apareciendo en las hojas en blanco de la gente. Björg conecta con el blanco vacío del papel que no ha sido aun tocado y con el miedo común de la hoja virgen, en blanco. Anima a los participantes a superar el bloqueo del escritor y abandonar sus censores internos a través de la contemplación de las experiencias de los talleres realizados por la mañana con los métodos de escritura libre, siempre mantener la mano en movimiento y nunca dejar de escribir para pensar. Al final del taller a los participantes se les dio la oportunidad de compartir verbalmente en grupos más pequeños las impresiones que la mañana dejo en ellos y ellas. La preparación del taller proporcionó al grupo Islandés con las herramientas para crear diferentes Viajes del Héroe en el futuro, basados en asuntos importantes discutidos en nuestra sociedad moderna asimismo como en nuestra herencia cultural.

Comentario de los Editores:

1. *El grupo Islandés trabajaba con dos particularidades específicas para este proyecto: 1º-ninguno de ellos había trabajado antes en una formación del VdH, pero les era familiar el trabajo con el monomito de Joseph Campbell14 y 2º-sus participantes provenían de distintas organizaciones.*
   La contradicción de que los Islandeses se encuentran entre la gente más feliz del planeta, por un lado, pero sufren de mucha ansiedad por el otro como nos indica el alto consumo de antidepresivos genera al lector la curiosidad de saber más sobre ello. Quizás un gran tema cultural de sombra sería el sentimiento de angustia. Ansiedad, agresión/dolor y angustia son en general los tres sentimientos más propensos a ser tabú de nuestra cultura occidental. Los procesos de desarrollo personal necesitan de la "herramienta de navegación del Capitán Jack Sparrow"[15] -la brújula cuya aguja, que siempre apunta en dirección a tu mayor deseo, donde debes atravesar tu mayor miedo. A veces tiene que atravesar pequeños ciclos de angustia, furia y ansiedad (o de furia o dolor a angustia o ansiedad) para incluir las emociones contenidas. A nivel social la ausencia de armas y fuerzas armadas es mencionada, sus complementos son un orgulloso individualismo y las "palabras como arma".

14 Monomito, el termino de Campbell para la estructura de cuentos o mitos sobre el héroe, es un éxito intelectual, basado en James Joyce y otros. Pero no debemos olvidar, que describe una herencia legada por nuestros ancestros, que desarrollaron estas historias decenas de miles de años atrás. Tal como Picasso fue impactado por la calidad de las pinturas en Lascaux (de 16.000 de antigüedad)- "¡no hemos aprendido nada nuevo desde entonces!"-, podemos esperar una calidad similar en otros campos artísticos.-El mitólogo Ruso Vladimir Propp tiene la hipótesis, que los cuentos de hadas se remontan a instrucciones (secretas) en rituales de iniciación, que se contaban solamente en público, más tarde estos rituales dejaron de realizarse. "Die historischen Wurzeln des Zaubermärchens" (Las raíces históricas de los cuentos de hadas, Leningrado 1946, Edición Alemana Munich 1987, no hay edición inglesa) (NdE)

15 Interpretado por Johnny Depp en la tetralogía de películas Americana "Piratas del Caribe"

2. *Apreciamos que nuestros colegas Islandeses tomaran de forma muy franca una postura – directa o indirectamente- hacia el Demonio de resistencia (DdR) y hacia su ansiedad: el DdR aparece a través de dones heroicos especiales: Rúnar con su trabajo de cuerpo y teatro, Valgerður con mitos y mujeres, Margrét en religión y esoterismo y Björg en la teoría, describiendo experiencias en lenguaje escrito. Valgerður y Björg comparten algo, aquello que recibieron de Áslaug: una guía espiritual. Un apoyo a posponer hablar sobre una herida hasta que la situación nos invita a ello. Rúnar describe la dimensión personal de su experiencia en la formación del VdH como una "tremenda liberación catártica a nivel del cuerpo".*
3. *La naturaleza tan especial de esta isla con volcanes muy activos y la distancia, que aumenta lentamente, entre placas continentales está llena de mitos que hablan de resistencia salvaje (el poder de los demonios) contra la civilización y el sistema patriarcal de poder. Puede ser que los demonios de resistencia se centran en los dones especiales de un paisaje y en Islandia a esta, su mágica naturaleza. Como escribe Björg: "en el pueblo de Reykjahlið, solo a 20 kilómetros del volcán Krafla, que ha sufrido 9 grandes erupciones entre 1975 y 1984 junto con una elevada actividad volcánica-los habitantes no abandonaron el pueblo a causa de eso". Cualquier documental televisivo sobre Islandia menciona sus respetuosas relaciones con los espíritus elementales: hay aun lugar para la consciencia de lo mágico en la cultura Islandesa. Por otro lado, la globalización económica y la actual tecnosfera está penetrando en Islandia (tal y como describen la crisis del 2008 nuestros colegas) y está hendiendo una cuña entre la gente y su conexión con la naturaleza y su magia. Esto genera ansiedad. ¿Podría ser que esta ansiedad es aún más tabú que en la más densamente poblada Europa por esta contradicción entre naturaleza y la civilización "actual" (el antagonismo entre pueblo y ciudad) es más clara en Islandia?*
4. *No solamente a primera vista Islandia da la impresión de ser una isla solitaria. La distancia de sus vecinos más cercanos Groenlandia, Canadá, Escocia y Noruega es entre 500 y 1500 km. Esta isla se colonizó desde Escandinavia y la isla Inglesa en el siglo IX. Tal y como escribe Björg "entre 1262 y 1944 Islandia estaba bajo el gobierno primero de Noruega y más tarde Dinamarca. Entre 1940-2006 vivió con la presencia militar de los ejércitos primero Británico y luego Americano. A causa de estos dos factores y de nuestra participación en la mayor parte de acuerdos internacionales, el número creciente de inmigrantes y el ser una nación muy viajera hace de Islandia una nación conectada a muchas redes."*

   A pesar de eso nosotros en la Europa continental, más poblada, tenemos muchos vecinos directos, vivimos en países adyacentes unos con otros a menudo sin fronteras naturales. Esta gran diferencia en la relación de cercanía y distancia genera la impresión en nosotros, que "nuestra" situación nos fuerza a más disputas con otras culturas y a discutir entre nosotros para dirimir conflictos y continuamente encontrar políticas comunes.
5. *El gran tabú y tema cultural de sombra, que se toca en esta contribución, es nuestro propia "naturaleza salvaje", funcionando para sostener la vida de forma autorregulada dentro de nosotros. Desde hace 8-10 milenios nuestra "Cultura madre" nos susurra que esta naturaleza salvaje es horrible, bárbara y estúpida y que solamente la "civilización" hace "buenas" personas de nosotros, la "corona de la creación". El "permiso" resultante, el explotar y suprimir al resto del mundo permanece sin expresar (Quinn 1992 y 1997).*

   La misma división sucede dentro de nosotros – "la mente está dispuesta pero la carne es débil" es un punto de vista no

compartido solamente por católicos. Esta visión es debilitante y nos somete al control externo. Pero el "quinto miembro del equipo Islandés" Áslaug ha sido educada por su mentor Heimir (¡durante su asesinato hay un terremoto!) en como conectar con los espíritus de lo salvaje y con el poder de la música – él es un arpista como Paul Rebillot.

6. *El mito de Áslaug apunta a un fructífero tema subsiguiente y este es los contenidos de la llamada, también llamados visión o propósito vital. Áslaug carga con el propósito vital de su madre y su padre, girando alrededor de la polaridad del amor (y las relaciones) contra el poder, transmitiendo un don especial de dragón. Al final se convierte en la mujer-escudo (Randalín) y toma la tasca de Valkiria de su madre de escoltar a los guerreros muertos al Valhala sirviendo así al deseo de Odín de reunir guerreros para la defensa de su poder y mandato patriarcal. Esta parte de su camino termina donde el de su madre empezó. Mantenerse integro con uno mismo y a nuestros dones es un aspecto. ¿Pero cuál es el propósito para el que los usamos? Este es el otro aspecto. En la épica de Skadar (el capítulo de Confrontación y Agresión/Dolor) el implacable propósito del patriarcado masculino permanece en primer plano. En el mito de Áslaug tal y como lo mira este capítulo su propósito de vida permanece en el fondo. Pero esta pregunta vale la pena ser explorada.*
7. *La épica de Áslaug trata del poder patriarcal y su abuso, encarnado por Odin, Sigurður, Ragnar Loðbrók. Encontramos el movimiento #MeToo oponiéndose a esos mismos temas. Aquellos en el poder usan la ansiedad de la autodeterminación y la autorresponsabilidad de forma manipuladora, para estabilizar su mando y poder (así la ansiedad no se encuentra en la lista de 7 pecados capitales, que son avaricia, lascivia, envidia, gula, orgullo, ira y pereza). Ellos instauran normas, que petrifican en estructuras de poder y les proporcionan valores y guiones prefijados, que se extienden a través de técnicas de trance, así como son internalizadas a edad temprana, al ser expuestos a comportamientos "negros" de los padres. Esta es la estructura para la supresión y el abuso de niños y adultos, especialmente mujeres, la separación de "bueno" y "malo" (narrativas rico-pobre, nativos-extranjeros, hombres-mujeres…) asimismo como para la psicología del Neoliberalismo (Han 2018)*

Confrontación de héroe y demonio de resistencia y acuerdo · Agresión / dolor

Comentarios y valoraciones de los editores (en Itálicas) al referirse a las partes principales del trabajo del grupo LGBTI*[16] Serbio "Come Out", que se titula "Cuando el demonio se vuelve un fenómeno social".

Esta escrito por Vedrana Mirković, coordinadora del programa de trabajo comunitario del Grupo "COME OUT". Tiene un máster en psicología y es actualmente estudiante de educación psicoterapéutica para Análisis Transicional y Psicodrama.

Jelena Jovanović, psicóloga y psico-terapeuta en la modalidad de Core Energetics de Belgrado, asociada del grupo "COME OUT" para el proyecto HIT, como terapeuta y trabajadora social con jóvenes con experiencia en drama, teatro, rituales y también trabajo con símbolos y sueños.

Cualidades de grupos con héroes femeninos y demonios de resistencia

Las condiciones de trabajo de grupos LGBTI son descritos por las dos autoras así:*

"Para la comunidad LGBTI* en Serbia, especialmente para la gente joven que pertenece a esta población y que se enfrentan con el desafío de "salir del armario", el Demonio y la resistencia que trae con el son a menudo condicionadas por la sociedad en la que crece la persona joven . no solamente por la sociedad pero también por la familia como agente primario de socialización. Creciendo en un cierto contexto cultural, con sus valores y normas, una persona adquiere ciertas perspectivas sobre el mundo, sobre ellos mismos y sobre otros. Estas actitudes, en su mayor parte, permiten a una persona a adaptarse apropiadamente a su entorno. Excepto cuando resulta que una persona es un miembro de la población LGBTI*. Para estas

16 Este acrónimo se lee como personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales y – como marca el *- por todas las otras variaciones de orientación sexual, características sexuales, identidad de género y expresiones de género.

personas, que viven en Serbia y cuya identidad es muy diferente de los valores heteronormativos, al vislumbrar el mundo, a uno mismo o a otras personas demasiado a menudo acarrea mensajes de rechazo o de odio. En esta situación, una persona joven puede aceptar estas actitudes como propias y desarrollar una actitud perjudicial hacia sí mismo, una actitud que le impide vivir su verdadera vida. ¿Pero cuál es esta verdadera vida que un joven LGTBI puede alcanzar? De acuerdo con la normativa legal en Serbia, no pueden casarse o formar familia. Sus relaciones íntimas son –en el mejor de los casos- toleradas por la mayoría de la población. El miedo a su propia identidad es un fenómeno común en la población LGTBI* joven, que perciben sus diferencias. Este miedo puede llevar a sentimientos de culpa, a evitar vivir de acuerdo con su identidad, pero también a un completo rechazo de esta parte de sí mismos y a "fingir" que uno no es lo es realmente. Este tipo de decisión "encierra" a una persona en las normas sociales quitándole su libre albedrio, y la persona se vuelve un ladrillo más en el edificio de la opresiva sociedad heteronormativa. Por otro lado si una persona no atraviesa este proceso, si decide vivir de acuerdo con su propia verdad, se enfrenta a riesgos como violencia física, escolar, discriminación y quizás el mayor de todos, el rechazo de su propia familia."

Suplemento de los editores: Ya se hizo patente en la presentación de este grupo sobre su trabajo en el taller final, que este grupo, que trabaja con grupos de iguales de adolescentes LGBTI, tuvo que desarrollar condiciones especiales y prácticas en la cultura Serbia, que es extremadamente patriarcal y se caracteriza por una fuerte homofobia. Las autoras identificaron un mito Serbio nacional representando valores de una cultura guerrera patriarcal – La construcción de Skadar - que es caracterizado más tarde en el texto.*

Así es como describen al grupo:

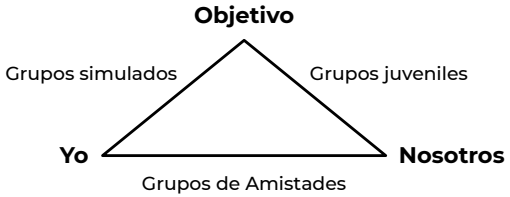
"El grupo "COME OUT" es una asociación típica de ciudadanos "de base", creada como resultado del activismo de gente joven en 2010 y registrada formalmente en 2013. El propósito principal de todas nuestras actividades es conseguir las siguientes metas:

- mejorar la calidad de vida de la gente joven LGTBI*;
- animar a la gente joven LGTBI* a participar de forma activa en la sociedad, a resolver sus problemas de forma autónoma y a hacer voluntariados;
- promover un estilo de vida sano entre la gente joven LGTBI*;
- desarrollar e incrementar las competencias de la gente joven LGTBI*, elevar su empleabilidad a través de la educación no formal y la cooperación con el sistema educativo formal;
- mejorar la movilidad de la gente joven LGTBI*;
- investigar las condiciones de vida de la gente joven LGTBI* y abogar por ellos, con el fin de promover y mejorar sus derechos humanos y su posición tanto al nivel individual como al institucional;
- educar a los ciudadanos, especialmente a los jóvenes sobre la importancia de respetar los derechos humanos;
- cooperación local, regional e internacional con organizaciones y redes relacionadas."

Suplemento de los editores: En su mayor parte, los grupos de iguales de adolescentes, que se dirigen contra la cultura patriarcal homofóbica prevalente y quieren ser "diferentes y libres", son apoyados por "Come Out" pedagógica y terapéuticamente. En general estos jóvenes están en la fase biográfica de la muy necesaria desconexión de la autoridad y control –moldeada culturalmente- de sus padres con el fin de seguir un camino autónomo e individual. Cuando esta autoridad cultural de sus padres es poderosa y fuerte, (no solamente)los jóvenes necesitan grupos de iguales, que se forman alrededor del atributo común de "ser distinto de la autoridad fuerte" como distintas ropas, distinta música, distinta orientación sexual, etc.…Estas diferencias mayoritariamente inmateriales se manifiestan en estilos de vida y metas específicos.
Un ejemplo del trabajo de "Come Out" es la descripción del proceso de construcción de grupo:
"Creando un grupo:
El proceso del taller implica una parte dedicada a conocernos los unos a los otros y a crear cierta cohesión de grupo, así como su integración. Esto se consigue a través de ejercicios que permiten a la gente ver las similitudes y diferencias entre ellos, pero también a comprender la naturaleza dual del mundo y sus fenómenos. Los ejercicios se basan en sociometría y técnicas de psicodrama. A los participantes se les invita a explorar cuan cercanos se encuentran a los extremos de cualquiera de estos fenómenos duales, a través de posicionarse ellos mismos en un flujo continuo. Así, el primer paso es sensibilizar a los participantes a comprender la polaridad de su identidad, la polaridad de sus decisiones sobre el nivel de transparencia en sus vidas, la polaridad de género, demagogia, individualismo contra colectivismo y también la polaridad entren el Héroe y Demonio.

Durante este ejercicio, explorando la posición de los participantes en este continuo, la gente puede ya ver muchas de las caras del Demonio: encontrándose con las expectativas de otros que puede requerir cierta autonegación, sacrificarse por otros, respetar normas que no son apropiadas para nosotros –pero también, se puede ir viendo la cara de la sinceridad ya que todos estos valores son duros para un joven LGTBI* con inquietudes y desde el deseo de ayudarles a convertirse en miembros adaptados de la comunidad"

Suplemento de los editores: Los grupos de iguales marcan un claro "No" a la autoridad determinante, se reúnen en contra de un "enemigo externo" específico, que es aparentemente fácil de percibir: padres, extranjeros, homosexuales, hombres, capitalismo, etc.… Así en teoría grupal esta fase se llama "contra dependencia", se caracteriza por el conflicto y la lucha, el moverse de la subordinación total (dependencia) a una dependencia mutua (interdependencia).Los grupos de iguales son grupos de formación para la autonomía individual al luchar contra la autoridad abrumadora (homofobia patriarcal) con el apoyo de auto electas autoridades (terapeutas, pedagogos) y así marcar la diferencia.
En el proceso del Viaje del héroe los grupos de iguales son ayudantes para los héroes que están a punto de seguir su camino en el Viaje del héroe. Los grupos se mantienen unidos a través del rechazo común a un enemigo cultural externo. Dentro del grupo las diferencias de la individualidad no son muy deseadas, ya que ellas pondrían en peligro la cohesión del grupo. Aquí presentamos un diagrama proveniente de la investigación de grupos sobre las principales diferencias respecto a las características de los grupos. Si "Yo, Objetivo y Nosotros" se consideran dentro de un proceso, esto se llama "grupo maduro" en dinámicas de grupo. En caso de que el "Yo" se excluya ("no debe haber extraños"), el grupo necesita un enemigo externo, que estandariza y unifica a los individuos. En caso de que el "Nosotros" sea excluido (a menudo en equipos o en grupos de sujetos) hay a menudo una división individual del trabajo en un grupo simulado, que es coordinado a través de



objetivos o de autoridad. Y si el "objetivo" no tiene lugar y es excluido, el grupo tiene un carácter personal amigable y metas conjuntas no se hallan presentes.
Los jóvenes apuntan al desarrollo de su plena individualidad, así en este sentido el objetivo o la característica común domina la función del individuo, simplemente porque los individuos solitarios son demasiado débiles y necesitan protección y empoderamiento. Esto es significativo en grupos de iguales. Pero el comportamiento de los grupos de iguales se vuelve difícil en formaciones sociales, en las que hay por necesidad individuos fuertes y una fuerte tendencia hacia comunidades maduras. Encontrar acuerdos no es posible porque estos asumen un estatus igualitario basado en la asociación (interdependencia).
Así la especialidad de trabajar con y dentro de estos grupos de iguales se mostró en las dos facilitadoras del grupo de iguales de LGTBI, en la forma en cómo cooperaban y contribuían al proyecto HIT. Nuestro acuerdo de investigación común basado en una división del trabajo del ciclo de sentimientos básicos en conexión con los pasos del Viaje del héroe – que para Serbia era el explorar "Agresión/dolor en la confrontación y acuerdos del héroe y el demonio de resistencia"- no fue respetado estrictamente y fue reducido –ciertamente por buenos motivos- y razonablemente transformado en el foco "Cuando el demonio se convierte en un fenómeno social". Esto es descrito por las dos autoras y facilitadoras de la contribución en el siguiente modo:*
"El Demonio de resistencia, así pues, no toma forma humana para el joven LGTBI*; es latente, invisible y listo en su invención de prevenir a la persona de vivir su vida genuinamente. Toma la forma de mensajes de sociedad y familia, mensajes de amigos y de los medios, mensajes de la ley y los manipula con ellos, impidiendo a estas personas de vivir su auténtica vida y el entrar en el territorio de lo desconocido – un lugar donde se les permite existir sin miedo al rechazo- ".
Suplemento de los editores: Aun así, el Demonio de resistencia siempre tiene dos orígenes: por un lado, en la Agresión/dolor retenidos, angustia y miedo a vivir daños físicos y mentales y por el otro es la justificación cognitiva y social o las afirmaciones cariñosas de que todo se hizo "por amor".
"La cara de la honestidad puede ser la cara más poderosa del Demonio de resistencia para el joven LGTBI*, teniendo en cuenta el sincero deseo de sus padres de que su hijo o hija se case y tenga una familia y una vida heteronormativa – el deseo que surge del amor de los padres y el deseo por el bienestar de su hijo o hija. Estos deseos, sin embargo, pueden fácilmente convertirse en un obstáculo a la realización de la autenticidad del niño. Confrontar esto significa confrontar la forma en como las familias expresan amor y protección."
Suplemento de los editores: Alice Miller describe en su consecuente critica a la pedagogía "negra" y a cualquier tratamiento pedagógico específicamente, que la liberación de este dilema y la recuperación del propio poder y creatividad es solo posible a través de ***experimentar de forma individual*** *los sentimientos bloqueados –no a través de la actuación individual- así ella describe como el demonio de resistencia solo puede mostrarse dentro de un individuo y que tan solo desde ahí puede unirse a las metas del héroe, de forma autocontrolada y acompañado de "testigos con conocimiento de causa" (Miller, 1983).*
Si el demonio de resistencia permanece externo, es decir no conectado con el propio experimentar, el individuo no puede alcanzar acuerdos. Tan solo adaptarse a aquello contra lo que se lucha y no a través de un "estatus igualitario basado en la asociación"

Confrontaciones estructuradas y desestructuradas y el problema de la autoridad

Primero la descripción de cómo los facilitadores están realizando confrontaciones en sus grupos:
"El siguiente segmento del taller incluye el desarrollo de estrategias de confrontación – la clave hacia todas las formas que podemos usar para confrontar un tema. La meta de este segmento es primariamente el deconstruir el fenómeno de la confrontación y comprender todo, que es lo que este fenómeno supone, tanto a nivel social como al personal. El grupo se divide en grupos más pequeños de seis personas. Tres toman el rol de Conflicto, Confrontación y Necesidad. Estas personas tienen una conversación sobre quien son, como se sienten en su rol, cuales su propósito, a que aspiran, porqué existen y cuando aparecen. Los otros tres miembros del grupo tienen como tarea observar la comunicación entre los roles, las emociones que emergen y su comunicación no verbal. Dependiendo de las necesidades del grupo, este ejercicio es una técnica apropiada para la representación de cualquier rol y para desarrollar una relación con este, así como para la investigación física de la presentación de este fenómeno.

Tras el ejercicio, el grupo al completo discute los sentimientos de la gente durante la representación de los roles y también la comunicación y los sentimientos que fueron observados durante el ejercicio. Este ejercicio tiene un especial significado dentro del taller porque abre la cuestión de definir el concepto de Confrontación y comienza la exploración de todas las potenciales formas de confrontar algo."

Suplemento de los editores: Este es un ejemplo de una confrontación estructuras dentro de un grupo, controlada por una autoridad a través de pasos estructurales. Dispone de la ventaja de la seguridad y el control sobre la intensidad y la calidad de los sentimientos expresados. Su desventaja es que las emociones contenidas del individuo en su mayor parte no se vinculan a la experiencia original, porque una autoridad benevolente lo previene con su autoridad estructural.

Ejemplos de confrontaciones desestructuradas vienen de las experiencias con los grupos formándose en dinámicas de grupo, que se conducen en retiros de entre 4 y 6 días con participantes que no se conocen. El objetivo de estas formaciones es el desarrollar la independencia y el formador coloca su función de autoridad al servicio del grupo

al que se le dan instrucciones de que se organicen por sí mismos. La estrategia de los formadores en dinámicas de grupo es crear un vacío de autoridad en un espacio protegido que solamente está estructurado en sus dimensiones de tiempo y espacio. En este lugar el espíritu asociación grupal puede actuar de forma eficiente. En este espacio-tiempo protegido los participantes del grupo pueden llenar el vacío de forma autogestionada y desarrollar su capacidad de ser parte de una comunidad durante esta situación de emergencia. Empiezan a sentir como se siente un grupo en el que existe un lugar para la diversidad y así juntos pueden explorar nuevos territorios desconocidos. Esto es también el potencial de un grupo que es más que la suma de sus participantes individuales.

Otra parte de la estrategia de los formadores en dinámicas de grupo es siempre traer la atención a los eventos que están sucediendo aquí y ahora, así que los participantes puedan reflexionar sobre ellos. Este proceso de generación de grupo- tiene lugar en su mayor parte a través de confrontaciones verbales o gestuales de muy distinta intensidad sobre motivos, objetivos, caminos, perspectivas y sobre como recibir feedback, observaciones desde una perspectiva externa y reflexión.

Estas confrontaciones desestructuradas tienen la ventaja de que las múltiples individualidades dentro y con la comunidad pueden ser desarrolladas en contacto con los sentimientos básicos en su forma más vital y que el potencial de todos es recogido. La desventaja en este proceso es la autogestión correcta del tiempo, que es necesaria y la alta inseguridad para todos los participantes, incluyendo los formadores, que tienen que compartir su función de autoridad con el resto al final.

Un ejemplo más de confrontaciones desestructuradas lo encontramos en la formación del Viaje del héroe, como todos los miembros del proyecto HIT pudieron experimentar en Lanzarote. El paso "Confrontación del héroe con el demonio de resistencia en el umbral de lo desconocido y el acuerdo de ambos" se inicia tras el ritual de la "consagración de la herramienta de poder" para el héroe, que se hace conjuntamente. Esto es algo que refuerza al héroe, que ahora se encuentra al demonio de resistencia y tienen que hallar un "acuerdo en una relación de mutua cooperación" para ser capaz de entrar en la tierra de lo desconocido y de los milagros.

Este es un proceso altamente individual en la "tierra de los sueños" (llevando una venda sobre los ojos), que es experimentado por todos los participantes en grupos de tres cada uno con roles específicos: el rol de actuante que hace visibles las distintas facetas de su personalidad con el cuerpo intercambiando entre representar las del héroe y las del demonio, el rol de facilitador/testigo, que observa de forma precisa y apoya al actuante con impulsos útiles y el rol de doble/sustituto o eco, el testigo silencioso, que solamente repite el anterior movimiento así que el actor pueda mantenerse en el flujo de la vitalidad.

De todos los participantes se espera que pasen a través de este proceso desestructurado de confrontación de una forma autorregulada -tal y como en el vacío de autoridad de las formaciones en dinámicas de grupo- y es tan solo supervisado por los guías de la formación en Viaje del héroe si el grupo lo pide. Esta actividad tiene lugar en una estructura bien definida de espacio-tiempo (empieza a media tarde y finaliza tras la sesión matinal del día siguiente) en la que los tiempos apropiados para cada individuo pueden ser usados: este sistema de confrontación puede durar de 1 a 3-4 horas. La calidad de los resultados, es decir los acuerdos, es muy variada y depende de diversos factores – estas son las ventajas y desventajas de este sistema- pero siempre acaban surgiendo acuerdos, que son compartidos a forma de cierre de este paso en la formación VdH en el fuero de una sesión plenaria de todo el grupo.

Es un gran desafío para autoridades como terapeutas, educadores, trabajadores sociales y formadores el ceder el control estructural sobre estos procesos de desarrollo de sus grupos de clientes y el ofrecer el espacio-tiempo para el aprendizaje autogestionado. La ansiedad de que asuntos de sombra personales puedan emerger es a menudo justificada y amplia.

Aferrarse a la función de autoridad es en general más "seguro". Pero ofrecer este espacio abierto autogestionado es el paso decisivo, para abrirse a lo desconocido. Esto es tan solo posible con la confianza en uno mismo y en la capacidad del grupo de autogestionarse y en espacios rituales protegidos.

Adaptación contra acuerdos (independientes) en asociación – el paso decisivo hacia lo desconocido

Las adaptaciones son en general sometimientos a normas, valores, modos de comportamiento, objetivos más poderosos, en las que el lado más débil debe ceder su visión. El obstáculo decisivo en conflictos y en la confrontación entre héroe y demonio de resistencia es, que el demonio de resistencia debe traer su pleno poder y por ende sus cualidades en relación con los sentimientos básicos a la luz, así que el héroe pueda alcanzar sus objetivos. Esto puede producir gran ansiedad aun a héroes fuertes. Pero el demonio de resistencia también necesita algo del héroe: debe de alguna forma poder hacer suyo el objetivo – porque el demonio no tiene objetivo excepto detener al héroe. Así ambos dependen del otro. Cuando son capaces de reconocer esto, pueden encontrar acuerdos básicos basados en la asociación para su camino común hacia lo desconocido. Este es el sentido y objetivo de la "confrontación y acuerdo" en el Viaje del héroe.
*Similar al proceso de "desescolarización" las autoras describen solo tras la "confrontación con el demonio social" su procedimiento, como trabajan con los jóvenes LGTBI*en la llamada, héroe y demonio de resistencia. Así describen para héroe y llamada mayormente pasos y métodos experimentados durante la formación del Viaje del héroe. Escriben lo siguiente:*
"La llamada común que la gente LGTBI* escucha está relacionada con vivir de forma autentica y con la expresión de su identidad. ¿Cuál es el sonido de esta Llamada?¿Quién llama?¿Como aprender a oír la llamada? Mucha gente LGTBI* nunca oye, en el transcurso de su vida, la llamada hacia encontrar formas de vivir de forma autentica. Así pues, el objetivo de este segmento del taller es el empoderar a la gente joven a escuchar la llamada, a comprenderse a sí mismos, a comprender que necesitan para vivir una vida autentica. El ejercicio para conseguir esto está basado en la introspección y en la comparación del ser real con el ser ideal de los participantes. La idea es que a través de comprender nuestras necesidades y a nosotros mismos (el ser ideal sirve como indicador de nuestras necesidades y metas insatisfechas) llegamos a reconocer el deseo de algo diferente en nosotros y alrededor de nosotros. Al poner a los participantes en esta meta-postura, en el lugar de pensar y evaluar sus propias experiencias, motivaciones y sentimientos, pueden aprender sobre qué es lo que hacen y sobre quiénes son, y que parte de ellos está sujeta al cambio a través de la Confrontación con el demonio de resistencia. Es precisamente la capacidad para discernir la discrepancia entre el presente y el futuro deseado que se convierte en terreno fértil para la aparición de la Llamada y para ser capaz de escucharla. El sonido de esta llamada es el sonido del deseo de autenticidad.

Creando el Héroe

Cuando los participantes comprenden su necesidad y se sienten motivados a satisfacerla, el trabajo de encontrar formas para ello aún queda por hacer. La creación del héroe como agente del cambio se consigue a través de una serie de ejercicios que invitan a la persona a recordar gente que les nutrió y apoyó durante sus vidas y los mensajes que recibieron de esa gente.

Crear la imagen del héroe tiene lugar a través del proceso de imitación de comportamiento de personas a las cuales los participantes admiran y perciben que los quieren bien, escuchando a las razones por las cuales eligieron a esa persona y sus características , para dar pie a la siguiente actividad. Tras el empoderamiento individual, los participantes en grupos pequeños ayudan a una persona a empoderarse a través de darles feedback – ¿se los creen cuando enuncian las cualidades como si fueran suyas cuando se miran al espejo? Este ejercicio tiene un propósito dual: confiar en otras personas de su comunidad para recibir apoyo en su desarrollo de estas cualidades personales deseadas y animar a los participantes a ser persistentes en su dedicación de crear vidas más auténticas para sí mismos y a creer que disponen de las cualidades necesarias para ello. La tasca final es pronunciar la cualidad elegida más importante para cada uno en un círculo más grande –cuyo trabajo es el negar el valor de esa cualidad. En ese momento, por primera vez, la persona puede oír directa y claramente la voz del demonio de resistiendo el empoderamiento del Héroe en ellos mismos, desestimando sus aspiraciones hacia la autenticidad[17].

Ser conscientes de las reacciones de la gente en el centro del circulo cuando su cualidad es desaprobada es un momento que integra la forma en que la gente LGTBI* fueron denigrados durante su crecimiento en el seno de su propia sociedad. Siendo conscientes de estas respuestas emocionales, así como de las formas más provocativas para denigrar la cualidad de otra persona y de las reacciones más fuertes a ese acto, permite a la persona percibir el camino que ha seguido su desarrollo comparando su experiencia en el momento presente con otros momentos en los que se dieron situaciones similares. La frustración que ocurre en estos momentos es una motivación necesaria para el desarrollo de la autenticidad y para tomar la decisión de confrontar los mensajes contrarios de la sociedad. Comprender la necesidad para la existencia de esta frustración, así como la del Héroe y el Demonio en cada uno de nosotros es una de las precondiciones para entablar una saludable y fructífera confrontación. La presunción es que una persona estará más dispuesta a luchar en pos de sus necesidades si

17 En el "ritual de refuerzo" en la formación del VdH la persona en el centro trabaja para expresar su resistencia interna a una cualidad heroica dudosa con cuerpo, alma y espíritu y así conseguir "pasar a través" de ella. Mientras que la gente en el circulo siguen repitiendo su cualidad heroica como un mantra reforzador apoyado por percusión. Es sorprendente que nuestros colegas Serbios usaran una versión especular del proceso. (NdE)

comprende que el lugar del que procede su frustración es la dual naturaleza del Héroe-Demonio en cada uno de nosotros, que también es aquello que nos motiva a desarrollarnos sin renunciar a ninguna parte de nosotros, a integrar las partes buenas y malas de nuestro crecimiento en una identidad comprensible. Aceptar tal identidad completa permite a una persona el comprenderse a sí mismo, el verse tal como son realmente y a comprender sus aspiraciones en pos de una vida autentica".

Demonio de resistencia

Suplemento de los editores: en la formación del VdH el demonio de resistencia se saca de la sombra y se trae a la acción en la propia armadura somática de cada uno a través del trabajo y la presencia corporal. Solamente luego se le conceden palabras (frases de guion) y justificaciones. En el trabajo con jóvenes LGTBI las autoras describen un procedimiento diferente:*

"Antes de esta integración –la meta ideal de la Confrontación- y para comprender mejor el aspecto del Demonio de resistencia, los participantes tienen la tasca de distinguir las reacciones auténticas de las no-autenticas, impuestas por la socialización. El discernimiento se consigue a través del ejercicio de reacciones auténticas contra reacciones automáticas. La idea es que los participantes pasan a través de tres ciclos de contestar a las afirmaciones de un miembro del grupo. En los primeros dos ciclos, la gente muestra su acuerdo o desacuerdo con la afirmación expresada por uno de los miembros de forma automática, mientras que en la última ronda los participantes deciden ellos mismos como responder a esa afirmación –bien mostrando acuerdo o desacuerdo- . Tras el ejercicio los participantes discuten como se sintieron cuando respondían de forma automática y como cuando era de forma compulsoria, y cuál era la diferencia entre esos sentimientos y sus reacciones cuando eran capaces de elegir como respondían a una situación particular.

Este ejercicio se acompaña con la presentación de un mito elegido entre la tradición Serbia (La construcción de Skadar), elegido por su especial simbolismo de construcción de una ciudad y de sacrificar a gente por un propósito elevado. Dependiendo del grupo en cuestión, los símbolos de edificios, ladrillos y sacrificio pueden ser interpretados de forma diferente. Cuando trabajamos con jóvenes LGTBI* elegimos leer el mito a través de la lente del patriarcado y de la sociedad heteronormativa como un edificio en el cual nacemos. De esta forma una persona se convierte en un ladrillo en la construcción de un sistema que les rodea, a menudo sin ser conscientes de ello ya que no necesariamente tienen porque ser conscientes de las restricciones impuestas por las sutiles normas que les rodean. En el trabajo con gente joven, la lectura del mito se orienta a reconocer. La forma en la que incluso nuestra propia familia podría sacrificarnos, creyendo que lo que están haciendo es por el bien común y asimismo a reconocer como nosotros mismos podemos elegir permanecer encerrados en el sistema y sus normas. Al comprender el sistema y sus estructuras podemos comprender nuestro rol en él, pero también como podríamos tomar una decisión diferente respecto a cuál es este rol. Esta decisión es la base para elegir una forma de vida más auténtica."

Suplemento de los editores: Este poema épico expresa una pesada carga social y cultural que pesa sobre la gente. Nuestros colegas Serbios empiezan la confrontación en su diseño de seminario con una reflexión, como este mito puede conectarse con el taller: "Vinculando muros a normas sociales y al abandono de la autenticidad a una forma de ser aceptado". Lo condensan en una metáfora "ser encerrado entre los muros de la normativa heterosexual".

El mito de Skadar – una historia épica de los Balcanes antes de la conquista Otomana
Los eventos descritos en esta historia ocurrieron supuestamente durante el principio del siglo 14. Se dice que se generó en la región cercana a Skadar (ahora Shkodër o Shkodra) al norte de la Albania actual, entonces Montenegro o en la región suroeste de Herzegovina, donde la tradición de la familia real Mrnjavčević era fuerte.

La historia describe la construcción de una fortaleza en una montaña cerca del rio Bojana (Buna) en Skadar que deseaban los hermanos Mrnjavčević (Vukašin, Uglješa y Gojko Mrnjavčević). Una y otra vez sus muros se colapsaban. Una Vila de montaña (una ninfa de la mitología Eslava) requiere un sacrificio humano para garantizar la construcción. Una mujer acabada de parir, esposa del hermano más joven Gojko, es emparedada viva dentro de los muros para que de este modo se pueda después erigir la fortaleza[18] [19].

LA CONSTRUCCIÓN DE SKADAR[20]

Los tres hijos de Marnyáva, Vukáshin, el rey, Voývoda (duque) Úglyesha y Gojko deciden construir una fortaleza, Skadar, cerca del rio Bóyana. Durante tres años 300 constructores trabajaron en su construcción para trazar sus fundamentos todo en vano: aquello erigido durante el día una Vila (espíritu femenino de la naturaleza) lo deshacía por la noche. En la primavera del 4º año la Vila llamo desde la montaña: "Jamás tendrás éxito, Vukáshin, a no ser que emparedes en el muro a dos gemelos, Stoya y Stoyan."
Vukáshin envía a su fiel servidor Désimir a encontrar al chico y la chica. Tras tres años Désimir vuelve a Vúkashin sin éxito. De nuevo Vukáshin llama a Rado, el constructor. Este le cede de nuevo 300 hombres para construir la fortaleza. Lo que el rey construye la Vila destruye, ningún cimiento dura y mucho menos un muro elevado sobre este. Ahora la viola demanda del rey la mujer de uno de sus hermanos. Vukáshin instruye a sus hermanos: "La esposa que venga con el almuerzo de los constructores a Bóyana mañana, en los cimientos de la torre la enterraremos así que finalmente pueda perdurar. Juremos frente a Dios no decir nada de esto a nuestras mujeres en casa y dejarlo al azar, cuál será la mujer que mañana deba venir a Boyána". Los tres señores juran y van a casa a pasar la noche. Dos de los hermanos, el rey Vukáshin y el duque Úglyesha rompen el juramento y se dicen a sus esposas de no venir al lugar de la construcción a la mañana siguiente informándoles de que ocurrirá si lo hacen. Solo Gojko cumple el juramento y deja que su mujer vaya sin decirle nada. Al día siguiente es el momento de llevar el almuerzo a la obra. La esposa de Vukáshin, la reina, va a ver a la esposa de y se queja de un dolor de cabeza, que le impide de cumplir con su obligación ese día. La esposa de Úglyesha finge tener dolor en un brazo, así que

18 Fuente: https://en.wikipedia.org/wiki/The_Building_of_Skadar Leído en octubre 2018
19 Este cuento o leyenda existe como balada en Hungría, Rumania y Bulgaria. El escritor Serbio Vuk Karadžić escribió la canción de un cuentacuentos de Herzegovina de nombre Viejo Rashko en forma de poema épico. Karadžić lo publicó por primera vez en 1815. Se tradujo al alemán por Jacob Grimm, uno de los hermanos Grimm.
20 Cuento recontado por Manfred Weule basado en http://www.sacred-texts.com/nu/hbs/hbs06.htm. Leído el 4 de enero, 2019

la reina se encuentra con la joven esposa de Gojko. Ella le dice a la reina que podría ir: “Yo iría con placer, mi reina, pero mi bebe esta todo sin lavar y su sabana no está limpia”. La reina se ofrece a encargarse de estos deberes y así ella accede a ir a llevar el almuerzo de los constructores. Gojko la ve llegar y se siente “apenado por su mujer y él bebe que está en la cuna, que deberá vivir sin madre antes de su primer mes de vida”. ¿Por qué lloras? le pregunta su mujer. El finge sentir pena por una manzana dorada que dice haber perdido. Ella le conforta y el vuelve la cabeza al “no poder ya soportar el mirar a su mujer a la cara”

Pero entonces Vukáshin y Úglyesha “toman sus blancas y pequeñas manos y la llevan a la fortaleza, para enterrarla entre sus muros” Ella ríe frente a los 300 hombres de Rado pensando que fuese una broma. Con madera y piedra empiezan a encerrarla. Aun ella ríe. A la mitad del proceso ella ve finalmente cual va a ser su destino. “Con un gemido amargo y retorciéndose como una serpiente”, ella implora a sus cuñados que no la entierren viva. Ellos no la miran, sus plegarias no surten efecto. Entonces les pide enviar un mensaje a su madre para comprar una chica esclava y enterrarla a ella en su lugar. Pero de nuevo no encuentra ayuda. Así que le pide a Rado, el constructor que deje un lugar en el muro por el que pueda amamantar a su hijo Yovo. Rado accede y deja allí una ventana. Luego ella pide que dejen un lugar a la altura de sus ojos por el que pueda mirar al niño, de nuevo el deja allí una ventana y termina el muro.

El poema termina con estas líneas:

“trajeron al bebe en la cuna, ella le amamantó desde la piedra;
Durante siete días le amamanto; después su voz partió.
Un año dio al pequeño de mamar, y la leche fluyo dulce y blanca.
Así como entonces fue en Skandar, así dulce fluye hoy.
Si, aun hoy la dulce y blanca leche fluye, un milagro de lo alto,
¡Que cura la sequía incluso de mujeres cuyos pechos se secaron! “

Comentario de los editores:

La situación especial de los jóvenes LGTBI en su cultura hizo que nuestros colegas describieran un paso previo* ***antes*** *del trabajo sobre personalidad como en la formación del Viaje del héroe, usando mayormente conceptos pedagógicos y cognitivos. Puede ser que esto tenga valor. El uso de su diseño de taller nos mostrara en el futuro más resultados.*

¿Pero porque se le llama trabajo del VdH? El DdR y la Confrontación se redefinen de una forma que resulta imposible alcanzar un acuerdo. Esto hizo necesario redefinir claras descripciones y describir estas diferencias, como es común en estos procesos en los que lidia este capítulo.

El uso de conceptos pedagógicos parece ser siempre necesario cuando la autoridad necesita ser preservada y el aprendizaje autogestionado y el coaprendizaje parece ser imposible. Hay un tema de sombra también alrededor de la cuestión: ¿Cómo yo como terapeuta, consejero, facilitador o formador, como hombre, mujer o LGTBI sufrí o sufro aun esta carga cultural y como vivo con ella?*

El dolor es una sombra cultural y un tabú social: el dolor es el sentimiento básico en un proceso de cambio. El dolor es la transición de la angustia a un sentimiento básico de dejar ir, de separarse, decir adiós, reflexionar sobre viejos temas. El dolor social se bloquea rápidamente con píldoras y optimistas afirmaciones :"ya está todo bien de nuevo" le dice la madre al niño que berrea y llora, que se ha hecho daño. O como se da por hecho por doctores y hospitales proporcionar calmantes a los pacientes. Pero el dolor es el saludable "guardián" para "demasiado cambio". La investigación sobre el estrés por ejemplo conoce que el dolor sirve como sabueso guardián contra la cronificación de cambios físicos (enfermedades). El efecto de este tabú cultural es, que muchos de nuestros dolorosos cambios no pueden ser incluidos y transformados, pero se vuelven crónicos y así se tornan enfermedades y se estancan.
Las descripciones del trabajo de este grupo muestran, que mucha experimentación e investigación es necesaria, para ser capaces de acompañar a jóvenes de forma asociada y de buena calidad cuando tratan con tópicos candentes como la sexualidad, los procesos de dejar atrás y de maduración en culturas autoritarias patriarcales.
Finalmente algunos comentarios más detallados e hipótesis sobre el mito de Skadar que, quizás, sirvan a posibles ejemplos de cómo tratar con mitos desde una perspectiva histórico-cultural.
Esta historia invita a trabajar con la toma de roles sobre ella. Esto podría facilitar al cuerpo a invitar sentimientos sobre ella.

1. Skadar:Una historia sobre supremacía patriarcal con dos victimas
Nos cuentan nuestros colegas Serbios que este poema se presenta en todas las escuelas elementales Serbias hoy en día con la sugerencia implícita o explícita de que las mujeres jóvenes deberían tomar a la joven esposa sin nombre de Gojko como ejemplo de cómo debería comportarse una buena mujer hoy en día.
En otras palabras, el mensaje es: acepta la maternidad y ríndete a la superioridad masculina como el más alto valor de autenticidad y amor. Vemos que en esta historia las mujeres no tienen nombre pero todos los hombres si, incluso él bebe de pecho. La esposa de Gojko es traicionada y forzada a una muerte por sacrificio. El juramento, que el rey Vukáshin requiere, en un primer momento parece un acuerdo entre hermanos, pero resulta acabar siendo simplemente un mandato real para justificar un homicidio por el "bien de todos" solo vinculante al hermano de menor rango y más joven por edad, Gojko. El mensaje implícito para chicos jóvenes: comportaos como guerreros, aceptad las órdenes de vuestros comandantes de ejército y estado como vuestra más alta virtud, suprimid vuestras emociones, amor y fidelidad a vuestros seres amados. La historia muestra como Gojko siente este dilema, obviamente con la intención de ensalzar sus acciones como un sacrificio por el bien común. Así que esta es nuestra segunda víctima de la trama: Gojko.
Esto puede apuntar quizás hacia la cuestión de que otras partes de la sociedad Serbia pueden convertirse en aliados o socios de la comunidad LGTBI.*

2. Skadar: Una historia con muchas capas:
Un evento histórico local se vuelve un cuento/leyenda y más tarde un mito nacional.

En el siglo 14 parece existir un evento local sobre problemas con la construcción de una fortaleza[21]. Es memorizado y contado por la población. ¿Por qué se colapsaban los muros? Este hecho necesita una razón, una causa. Desde tiempos antiguos tales eventos son vistos como resultado de un equilibrio perturbado entre actividad humana y naturaleza, es decir entre Yin (femenino) y Yang (masculino)[22]. Así este área entre rio y montaña pudo haber necesitado ser reequilibrado reforzando su lado femenino de forma ritualizada.
Siguieron 350 años de ocupación Otomana y una posible hipótesis podría ser que el conflicto anti otomano a favor de la independencia nacional transformara quizás el evento local original con el sacrificio de una simbólica cualidad femenina, una princesa de la familia Mrnjavčević *que fue forzada a sacrificarse, en una leyenda heroica patriarcal. Así un cuento se volvió un mito nacional elogiando la valentía de la familia del clan gobernante, la gloria política del pasado, las normas patriarcales y la sumisión femenina.*
El milagro de la leche materna fluyendo hoy en día y que lo hace un santuario para jóvenes madres "cuyos pechos se secaron" también parece constar de dos "capas": una tradición en el santuario de la gran madre, la diosa de la Tierra, luego absorbido por una versión cristiana más tardía.
La leyenda se volvió una trama alrededor de una emboscada para capturar a una víctima a traición para ofrecer un sacrificio y propagar una actitud masculina de obediencia militar "una orden es una orden" y una actitud de femenina humildad Cristiana. Es una última e inesperada prueba rigurosa para la joven princesa, para su marido Gojko y para su relación.

3. Skadar muestra una cultura guerrera experimentada.
Las informaciones contextuales sobre la situación histórica muestran que la defensa de estado y espiritualidad contra la invasión de 1459 lanza un poco de luz sobre la salvaje determinación de luchar a favor de la independencia nacional durante los siguientes 350 de ocupación Otomana. Se muestra en la exitosa resistencia contra la armada de los Habsburgo en 1914. Y de nuevo en la resistencia militar contra la ocupación nazi durante la segunda guerra mundial. De nuevo pero de forma diferente en las guerras al final del estado de Yugoslavia. Aquí debe existir una larga tradición de pelear, de aceptar la guerra como instrumento político, de honrar hombres guerreros y de bardos cantando sus gestas. En el antagonismo contra el invasor Islámico Otomano, tiene su origen una fusión específica del estado y la iglesia cristiana ortodoxa.

4. Skadar: Luz y sombra
En las culturas antiguas la diosa madre siempre tuvo un lado luminoso y curativo y un lado oscuro portador de muerte. Incorporan el ciclo de la vida: sin la muerte de lo viejo no hay nacimiento de lo nuevo y viceversa, todo nacimiento es un camino hacia el morir y la muerte.

.....

21 Me tomo algún tiempo tomar consciencia de que una vez yo estuve en este castillo. Visitando la "República Albanesa del Pueblo" en 1973, el grupo con el que viajaba también estuvo en Shkodra. Mientras estábamos en el castillo, mirando abajo, a la ciudad de 140.000 habitantes, nos sorprendió un extraño sonido. Nos tomó algún tiempo descubrir que se trataba del sonido la voz de decenas de miles de personas zumbando como abejas. ¿Como era aquello posible? En la Albania socialista no había coches privados, solo autobuses, trenes y camiones. Los coches solo estaban en manos de empresas, servicios públicos, ejército y policía. Así que el sonido del tráfico al que estábamos acostumbrados estaba casi completamente ausente. Un recuerdo fantástico. Manfred Weule

22 La idea de reequilibrar masculino y femenino se encuentra en el tema de hallar unos gemelos de ambos sexos y ofrecerlos en sacrificio.

Religiones monoteístas tienden a destruir los viejos cultos poli teísticos, inventan historia como una línea horizontal (Eliade 1954) y dividen la gran madre en una luminosa, nutritiva y benevolente parte curativa como la Virgen María y una oscura y destructiva como Lilith, Baba Yaga, etc.…A la luz de estos hechos encontramos en el poema épico "La construcción de Skandar" la Vila, bruja destructiva, como un espíritu de la montaña y el agua. Aspectos de la luminosa y humilde virgen parecen proyectarse sobre la mujer emparedada.

5. Skadar: La preparación de un sacrificio
Sacrificios en tradiciones indígenas sirven para transferir energías entre distintos mundos, diferentes realidades para reforzar la comunidad ritual y equilibrar sus relaciones con sus invisibles compañeros. Desde los asentamientos más tempranos en el neolítico los arqueólogos encuentran dentro y alrededor de las casas los restos de donaciones y ofrecimientos a la madre tierra, a los muertos o los ancestros, a un "espíritu del hogar". Estos son donativos simbólicos como modelos de casas, atributos rituales de lo sagrado, marionetas, animales, etc.…(Gimbutas 1982). Los restos de cuerpos humanos sacrificados son raros.
"Civilización" significa "vivir en las ciudades". Desde que empezó hace 10.000 años hasta hoy, sacrificar humanos en cultos y guerras sirve para mantener el poder de caudillo, reyes, grandes jefes, generales, armadas, sistemas económicos y políticos. No hay motivo para mirar mal a las culturas balcánicas como retrogradas. Los sistemas patriarcales tienen muchas formas de auto legitimación. En el oeste una de sus formas de dominación es la supremacía del racionalismo profesionalizado sobre toda la sociedad.

6. Skadar: Hay más tradiciones en una cultura que la patriarcal.
Hay muchas pruebas que hablan de la idea que los cultos de la madre tierra pertenecen a los niveles más antiguos de la vida humana en la tierra. La investigación de la arqueóloga Lituana Marija Gimbutas (1982) en los Balcanes nos proporciona pruebas para su hipótesis de que existió una cultura pre-Indo-Europea en Europa, que estaba "estructurada en una forma matrifocal y potencialmente matrilineal, agricultores asentados con una forma de vida igualitaria y pacífica", esta cultura contrasta fuertemente con los invasores Indo-Europeos venidos desde Rusia, que eran pastores nómadas guerreros y que conquistaron los Balcanes alrededor del 4000 AC.
También cuando otros científicos critican las hipótesis de Gimbutas sobre la cultura de la "antigua Europa", hay que recordar que las épicas escritas más antiguas conocidas como la Sumeria-Babilónica de Inanna/Ishtar y Gilgamesh[23] testifican que la contradicción entre una época antigua con una gran madre por un lado y una clase patriarcal con una religión basada en un padre-dios monoteísta por el otro es un hecho, que puede inspirar a "desenterrar" diferentes raíces ancestrales de nuestra propia cultura en la literatura oral, mitos o arte[24].
Especialmente expresamos el deseo de prestar atención a otros mitos que puedan mostrar otros elementos más vitales e inspiradores.

.....

23 La épica de Inanna. Ver Wolkstein 1983 y Pereira 1983, la épica de Gilgamesh ver Schrott 2001

24 p.ej. "El Misterio de las voces Búlgaras" cantado por un coro de mujeres, revela una extraordinaria tradición musical antiquísima de los Balcanes.

La Tierra de lo Desconocido y la Angustia / tristeza

"Nadie quiere sentir tristeza pero sin ella no hay inclusión, transformación ni alegría."

1. Quien somos y que hacemos

Querido lector, por favor acepta nuestra invitación a hacer un pequeño viaje. Un viaje a la Tierra de lo Desconocido. Hemos explorado este territorio en persona y hemos acompañado a varios tipos de clientes. Para no perdernos en esta tierra sin fin, hemos explorado detenidamente el camino que debemos tomar. Y para conocer este extraño entorno lo mejor posible, hemos examinado las experiencias de lo que nos ofrece. ¿Quiénes somos y que es lo nos unió?

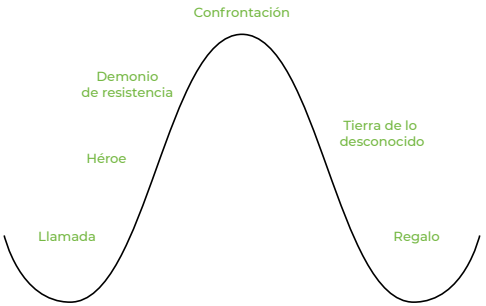
Somos cuatro mujeres, cada una de una parte distinta del país y con una profesión distinta. Nuestro interés común es el Camino del héroe y el trabajo creativo. Creemos que el Camino del héroe es un proceso de transformación y cambio con métodos creativos que combinan canales importantes de la comprensión humana –sentimientos, cuerpo y mente. El Viaje del héroe representa una forma de mirar las situaciones en nuestra vida y a nuestras propias experiencias, una manera de pensar. Esta perspectiva nos facilita un contacto más íntimo con nuestra naturaleza ritual, nuestra creatividad. Nos ayuda a encontrar recursos y a ver nuevas facetas de nosotros mismos. También nos permite usar todos estos beneficios en un proceso de autorreflexión con nuestros clientes. Ahora somos cuatro amigas y colegas que están a punto de empezar un viaje aventurero juntas.

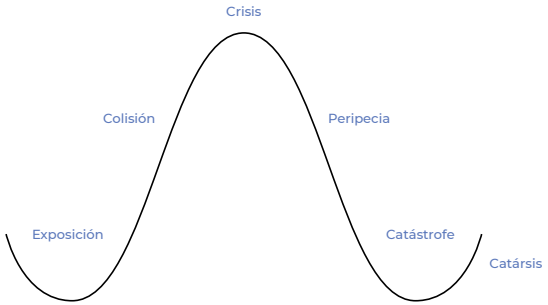
2. La Tierra de lo Desconocido

Antes de embarcarnos en este viaje a través esta Tierra, deja que describamos que sucede justo en su límite. En el paso previo –llamado Confrontación- los polos en conflicto de nuestra personalidad (representadas por el *Héroe* y el *Demonio de resistencia)* se unieron y alcanzaron un acuerdo. El *Acuerdo* es el resumen final de aquello que Héroe y Demonio tienen en común o de lo que necesitan. Para que este Acuerdo sea válido, ambas partes deben estar satisfechas con su contenido. Este proceso, en sí mismo, es el comienzo de una nueva concepción de uno mismo (Humprey 2015). A menudo a este paso se le llama la Iniciación del héroe (Campbell 2000). El Héroe iniciado acepta estas facetas conflictivas del ser, y esto incrementa su fuerza y potencial heroico. Ahora el Héroe está listo para entrar en la Tierra de lo Desconocido. Cuando el Héroe iniciado cruza y se adentra más allá del umbral, accede a nuevas dimensiones de la personalidad (Rebillot 1999). La Tierra de lo Desconocido representa una ilimitada variedad de formas de crear nuestra realidad (Weule y Weule 2015). A veces se le llama la Tierra de los Milagros o la tierra de las pruebas (Rebillot y Kay, 1993; Campbell 2000). Es un espacio en donde la nueva concepción del propio ser (representada por el Acuerdo) es puesta a prueba, reforzada y consolidada a través de retos y pruebas, y el proceso de transformación se completa con la *prueba suprema* y el ritual de despedida.

Las fases serán descritas en detalle más tarde.

La formación del Viaje del héroe de Paul Rebillot conecta el mundo de la mitología, el teatro y la terapia. Echémosle ahora un vistazo donde nos encontramos exactamente en estas áreas. Hay un dibujo del proceso del VdH como un ciclo en la introducción. Por hacer una comparativa con otras áreas vamos a visualizarlo como una parábola:





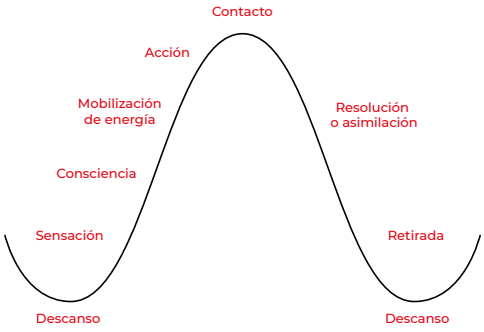
Para ilustrar la evolución dramática del Viaje del héroe, podemos usar la parábola de Aristoteles[25], una herramienta tradicional para la construcción dramática.

Para mostrar una perspectiva terapéutica, mostramos aquí el ciclo del contacto de la terapia Gestalt[26].

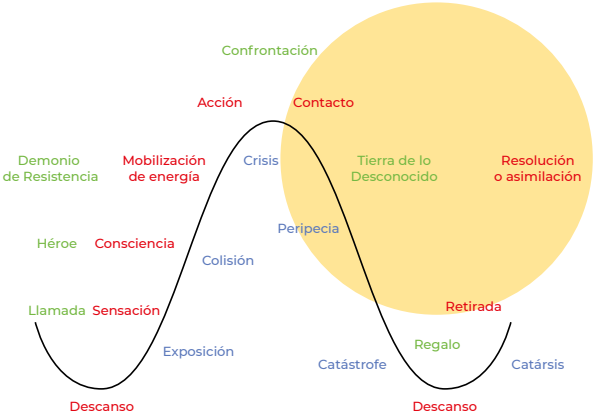
25 La estructura dramática de Aristóteles puede parecernos anticuada en el teatro del siglo 21. A pesar de su antigüedad está aún presente en el corazón narrativo ya sea de la literatura, el teatro, dramaturgia, etc.…¿Por qué? Pues porque en cualquier momento en el que se nos presenta una trama, las condiciones deben ser dispuestas para que comprendamos la trama (exposición). Para que esta trama nos resulte interesante, una cierta tensión debe ser introducida y un conflicto usado para animar a su resolución (colisión). Cada evento o situación culmina y llega a su clímax dramático (crisis), que ofrece posibles soluciones, alternativas y variaciones, obstáculos o giros inesperados (peripeteia) lo cual llama a la acción. La finalización del viaje es un desenlace de la acción previa (catástrofe) e induce a la purificación (catarsis) y así a una atmosfera relajada. Este puede ser un punto de partida para un nuevo viaje (Aristóteles, 2008)

26 La vida de toda persona sucede en ciclos. Los diagramas muestran el ciclo de consciencia-excitación-contacto (el proceso de entablar contacto y retirarse) de acuerdo con la terapia Gestalt. Este ciclo siempre empieza en un estadio donde el descanso es perturbado por la sensación (p.ej. física – el hambre). Una vez la sensación es detectada, la identificamos entrando en una fase de conciencia (sentimos hambre, lo sabemos y percibimos). Como resultado de esa conciencia empezamos a movilizar nuestra energía (movemos nuestros músculos para levantarnos y desplazarnos a la cocina). A esto lo sigue una fase de acción (hacemos de comer). Durante la fase de pleno contacto experimentamos interconexión, interacción, encuentro mutuo (en nuestro ejemplo, pleno contacto entre nosotros y la comida en nuestro estomago). A este le sigue la fase de asimilación –satisfacción, aceptación, integración- (nos sentimos saciados). Solamente tras esta fase viene la retirada (perdida de interés) y llegamos de nuevo al descanso. (Zinker, 2004)

Una combinación de estas tres áreas sugiere cual es nuestra perspectiva respecto al monomito desde un punto de vista terapéutico, dramático y de línea argumental:



En términos de la historia del Héroe, la trama de nuevo se vuelvo complicada ya que las cualidades del Héroe son puestas a prueba de acorde a su nueva concepción de sí mismo (ver más arriba). El Viaje del Héroe está ahora lleno de paradojas. Por paradojas nos referimos a afirmaciones obviamente contradictorias, pero que acaban resultando ciertas (Allison y Claire, 2015). Estas paradojas no se refieren solamente a los héroes sino a todos los seres humanos – todo debemos encarar los dolorosos desafíos que son necesarios en nuestro camino hacia el crecimiento personal. Muchas personas sufren por estas paradojas puesto que no reconocen su valía. Las historias nos dejan ver estas verdades significativas de la vida bajo una óptica distinta (Alison y Goethals, 2014). La primera paradoja es que el camino hacia el éxito pasa a través del sufrimiento. Donde creíamos que hallaríamos desprecio, podemos hallar a Dios (Allison y Goethals, 2014). Cuando el Héroe cae, es el camino para levantarse (Rohr 2011). Tal y como reivindica Campbell, el mitólogo comparativo –"Allí donde tropiezas, allí está tu tesoro"- (Campbell, 2000). Esta afirmación nos insta a encarar nuestros más grandes miedos. Campbell usa también a menudo la metáfora de "matar a un dragón" para sugerir que la confrontación de nuestros miedos más profundos es necesaria para la redención. Solamente cuando el héroe hace acopio de valor y es capaz de enfrentarse a todos los desafíos, puede entonces entrar en la guarida del dragón, derrotar todos los demonios y completar el proceso de transformación. La segunda paradoja está unida a la primera. Cuando creemos que matamos a otros nos estamos matando a nosotros mismos. Matar al dragón significa esencialmente matar nuestro yo espurio o previamente incompleto ser, permitiendo alzarse a nuestro ser heroico (Allison y Goethals, 2014). Este es de hecho un proceso de desechado de percepciones ilusorias sobre nosotros mismos, deshaciéndonos de nuestro antiguo yo y de todo aquello que le pertenecía.



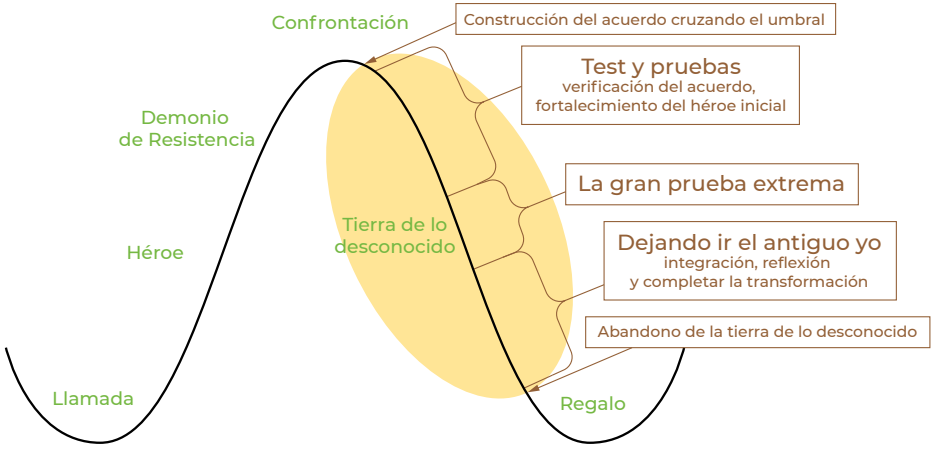
Si pensamos que debemos irnos lejos, debemos de hecho viajar al centro de nuestra propia existencia (Allison y Goethals, 2014) La tercera paradoja impactante del viaje del héroe es la necesidad de partir para poder retornar a uno mismo. Salir de la zona de confort hacia la oscuridad desconocida es una parte esencial del heroísmo y de la vida humana en general

(Campbell, 1998). Este viaje es un camino de crecimiento y transformación y las historias heroicas nos enseñan que ya seamos héroes o no, debemos abandonar nuestro mundo de seguridades conocidas para poder encontrarnos con nuestro verdadero ser (Levinson, 1979).

La última de estas paradojas tiene que ver con el fin del viaje a través de la Tierra de lo desconocido y la transición hacia el siguiente paso, el Don. La cuarta paradoja sigue y al mismo tiempo contradice la afirmación previa. Si creemos que debemos estar solos, debemos estar con el mundo entero. El Viaje del Héroe no termina matando al dragón (Allison y Goethals, 2014). El héroe debe regresar a su lugar de origen para transformar su propia sociedad de forma positiva (Campbell, 2000). Un Héroe solo en su camino se vuelve una parte integral del mundo (Allison y Goethals, 2014)

Para decirlo más simplemente, en la Tierra de lo desconocido el Héroe debe someterse a tascas que no solamente pondrán a prueba sus cualidades, sino que las consolidarán y así lo volverán más fuerte. El héroe debe también atravesar la prueba suprema, durante la cual el héroe se enfrenta a su miedo más terrible, que es el billete hacia la última etapa del viaje a través de lo desconocido. En la etapa final en esta Tierra de lo desconocido, el héroe completa su transformación "tragándose" el regalo y despidiéndose de su guía espiritual (en nuestro taller usamos un ritual de despedida). Esta línea argumental apoya las tareas que contribuyen al proceso de cambio desde una perspectiva terapéutica (ver el ciclo del contacto). Durante este momento del proceso, el contacto pleno tiene lugar con el contenido relevante de nuestra psique, incluyendo su integración y terminación para poder retirarse y descansar.

Para resumir nuestras hipótesis concernientes a la Tierra de lo Desconocido basándonos en los conceptos mencionados arriba, la Tierra de lo Desconocido se dividió en 3 fases que cada participante necesita atravesar para completar el proceso de transformación y preparar para el siguiente paso en el Viaje del héroe – la aceptación del Don.



Basándonos sobre esta hipótesis, como lo ilustra el grafico superior, las autoras han trabajado con sus clientes siguiendo estos tres estadios en la Tierra de lo Desconocido:

a) Trabajos y pruebas usados para verificar y consolidar el Acuerdo

El Acuerdo es el vínculo entre los dos polos de personalidad, el Héroe y el Demonio de resistencia. El Acuerdo gobierna el funcionamiento conjunto de la parte que avanza hacia la consecución de su objetivo y de la parte más protectora que sirve de guardián del status quo. Como resultado, el Acuerdo tiene al mismo tiempo unas dimensiones tanto motivacionales como protectoras. Al llegar a este punto, ambos polos pueden hallarse activas. Todo esto refuerza la complejidad de la persona (el héroe iniciado) incluyendo tanto la parte heroica como la demoniaca. La función de esta fase es reforzar el Acuerdo -es decir, unir los polos a través de verificación y consolidación-. Al mismo tiempo, la Tierra de lo Desconocido es percibida como un espacio de inesperado potencial y posibilidades. Redescubrimos en ella verdades sobre nosotros en un nuevo contexto de concepción de nuestro ser (el héroe iniciado). A través de pruebas también ampliamos nuestros límites y se nos da una oportunidad de ir más allá de ellos o bien de consolidarlos. Estos caminos específicos (ver: Métodos de trabajo en la subsección 5) nos llevan hacia los contenidos del consciente y del inconsciente para que puedan ser integrados.

b) El Trabajo de la Prueba Suprema

De acuerdo con Rebillot (1999), esta prueba está asociada con nuestro mayor miedo. Como se menciona arriba, encontrarnos con nuestros peores temores es parte del proceso de transformación y el billete hacia la fase final. Tradicionalmente, tanto el mayor miedo como el mayor sufrimiento se asocia con la muerte, lo finito de nuestro ser y la pérdida que ello conlleva. Tanto si nos encaramos con nuestra propia finitud y nuestro miedo a ella o al miedo de dejar o perder a nuestros seres queridos, relaciones importantes, habilidades, valores, etc.…- como si no, en la vida de una persona estos eventos se asocian con la tristeza más profunda. En este punto debemos tomar la decisión de encarar este miedo deliberadamente y aceptar la perdida como parte inseparable del camino (tanto del heroico como del que andamos por la vida).

c) Ritual de dejar ir (Ritual de Despedida)

Durante esta fase, la pérdida es aceptada como parte del viaje. Necesitamos dejar lo viejo, lo innecesario, aquello que ya un usamos para hacer sitio a lo nuevo (representado en el siguiente paso en el Camino del héroe – el Don). Un componente necesario durante esta fase es el ritual de despedida, que nos ayuda a integrar el cambio y se lleva lo viejo para traer lo nuevo, pero también proporciona tiempo y espacio para atravesar el proceso de dejar, partir, perdonar y sentirse aliviado.

La Tierra de lo Desconocido produce un héroe con una nueva cara -es necesario comprender que cosas son nuevas en este héroe y que es lo que ha dejado atrás.

Todo este proceso viene acompañado de un amplio espectro de emociones y sentimientos. Estos serán descritos en más profundidad más abajo.

3. Sentimientos en la Tierra de lo Desconocido

Las emociones siguen cambiando a través de todas las fases. El objetivo de las actividades no es el de evocar emociones específicas sino proporcionar el espacio para experimentar todas esas fases. El facilitador puede ayudar a aclarar el espectro emocional que podemos encontrarnos y fomentar su exploración (aquellas que no nos permitimos sentir o aquellas con las que no estamos en contacto). El participante puede experimentar algo que normalmente no se deja, sentimientos negativos y positivos, puede aceptarlos y ver su coste, su poder, fuerza y como son necesarios. En nuestra vida diaria, no damos suficiente espacio a los sentimientos para que puedan ser manifestados libremente y de forma segura (como por ejemplo agresividad). En el contexto de la Tierra de lo Desconocido, los participantes a menudo se permitían sentimientos que usualmente eran tabú en sus vidas. Dichas experiencias suceden con todo el espectro de los sentimientos básicos.

- Ejemplos de sentimientos que vimos reflejados durante el taller, asociados con la Tierra de lo Desconocido fueron: furia, culpa, tristeza, vergüenza, curiosidad, humillación, incomprensión, excitación, sorpresa, miedo y desesperación.

- Experiencias y asociaciones adscritas a lo desconocido como tal entre los participantes del taller de Úpice: Vigilancia, curiosidad y al mismo tiempo miedo, duda, adrenalina, conflicto interno –retirada si…Pero qué pena ¿no? Deseo de exploración, miedo a la decepción y al compromiso al mismo tiempo, sé que quiero explorar pero estoy buscando la manera de hacerlo…(rápido, lento, apresuradamente, con cuidado), no hay ya vuelta atrás –nunca sabremos entonces ¿Es importante explorar más? ¿No es ya bastante con lo que ya he hallado?

Otros grupos y talleres nos han referido experiencias similares. Aunque diversas emociones ocurren y no está claro de antemano quién va a experimentar qué, al explorar la Tierra de lo desconocido el sentimiento dominante era la curiosidad, la alegría y el disgusto. La prueba Suprema se asocia frecuentemente con miedo, furia y agresión (en términos de la energía con la que uno afronta la prueba) y el dolor. La etapa final pero también el sentimiento asociado con esta etapa - la tristeza – no pueden ser accedidos directamente, que corresponde con la teoría de que este es un sentimiento de "postproceso" (ver la introducción de este libro). Mayoritariamente esta emoción ocurre solo tras experimentar dolor, furia y tristeza –así puede considerarse que la última Gran Prueba y la habilidad de enfrentarse al mayor temor pueden ser considerados el billete de ida hacia la última fase, donde la tristeza puede experimentarse de forma segura (ver más arriba).

4. Tristeza y trabajar con la tristeza

La experiencia de la tristeza a menudo asociada con el proceso de abandonar algo viejo; así pues, se clasifica como una emoción de "postproceso". Puede ser experimentada a través de la reflexión, el autoanálisis y el recuerdo. Este sentimiento puede inducir apatía, resignación, sentimientos de separación, desapego y también liberación (Weule y Weule, 2016). La apatía (falta de voluntad) se puede manifestar como la "ausencia de síndrome" –no tenemos bastante motivación, voluntad, dirección significativa, ideas e intereses (Machleidt, 1995). Hacer de la tristeza un tabú previene la reflexión e integración (Weule y Weule, 1998). La tristeza es la respuesta más frecuente a la pérdida de un valor vital significativo y se asocia con una considerable disminución de la actividad. Esta disminución es una respuesta deliberada del organismo para proporcionar espacio para la reorganización de actividades (Nakonečný, 2000).

Algunas asociaciones con la tristeza de acuerdo con las respuestas de los participantes en el taller: sensibilidad, tiempo, penar, deseo, soledad, furia, separación, continuación, acogida, limpieza, serenidad, nostalgia, reconciliación, oscuridad, esperanza, profundidad, dolor, tristeza, liberación, amor, experimentación, detenerse, ahogarse, parálisis, finitud, reclusión, lágrimas. Algunos de estos sentimientos están más conectados con los básicos de agresión/dolor y otros con la ansiedad –Una pregunta interesante es por qué ninguno de los participantes mencionó "reflexión"-. ¿Porque es la pena en el contexto de nuestra civilización frecuentemente un sentimiento tabú? Algunas de las posibles explicaciones serian estas:

1) **No hay ni tiempo ni espacio para ella.** En la esencia del lema de hoy en día *"no hay tiempo para ir malgastando tiempo"* y otras afirmaciones similares, la pena es un sentimiento inhibidor y por lo tanto indeseable.

2) **Vivimos en una sociedad orientada hacia la eficiencia y los resultados.** La apatía y la resignación, la parálisis y el descenso de la energía se asocian con la pena y hace imposible alcanzar las metas de los deseados roles sociales.

3) **Experimentar tristeza es un proceso desagradable para nosotros y nuestro entorno.** A menudo somos incapaces o no queremos atravesar este proceso o un duelo. Intentamos resolver nuestro sufrimiento lo más rápido posible, escondiéndolo de los demás o rápidamente aliviar de su sufrimiento a otras personas (a través de palabras reconfortantes y medicación), en vez de dejar que subsane de forma natural. También hay estereotipos de género y de edad como: "los chicos no lloran" o "no puede ser que una niña tan mayor se ponga a llorar". Es difícil para nosotros compartir la tristeza–el mostrarla frente a otros y dejar que otros la muestren sin compadecernos de ellos.

4) **Hay una gran diferencia entre pena y simpatía.** Mientras que la tristeza pone al que sufre en el rol de victima merecedora de compasión, la simpatía permite el compartir duelo y pérdida a través de "estar presente". Cuando sentimos pena por alguien, tendemos a reconfortar a la persona y trivializar su sufrimiento diciendo "va a estar todo bien", "no es tan grave", "no hay motivo para llorar", etc.…Sentir pena debería implicar el ofrecer nuestra presencia de forma participativa, proporcionando así un espacio y un tiempo seguro para el duelo.

   Nota practica:

   Los participantes en el taller siempre tuvieron suficiente tiempo y espacio para vivir aquello que estaban experimentando. Todos podían libremente, decidir si compartir sus sentimientos o retraerse y completar a solas su propio proceso. No parece excepcional que el ejercicio/test causara tristeza, una pena que tuvo un profundo impacto en el participante –llegados a este punto resultó que teníamos talleres lectivos en grupos de tres o cuatro y eso nos dio la oportunidad de que una de nosotras estuviera siempre presente para trabajar individualmente con el participante.

5) **Lo finito del mundo y la persona, la muerte como tabú social.** Estamos acostumbrados a luchar contra la enfermedad y la muerte; normalmente disponemos de seguros de varios tipos para nuestra vida. Aunque es deseable el proteger nuestras vidas para estar sanos y realmente disfrutar de vivir, el hecho de la muerte y de solo disponer de un tiempo limitado

como tal no debería ser descuidado. Desafortunadamente, nuestra propia mortalidad y el hecho de que todo aquello que vivimos se termina, es un gran tabú. Nos da miedo hablar de ello porque tememos el intenso dolor y tristeza con que lo asociamos. Sin embargo esto tan solo hace que aumentar esta aterradora imagen. Tememos entablar contacto directo con lo finito de nuestra existencia.

6) **La pérdida como tabú.** Es deseable el continuar a crecer y mejorar. La otra cara de la moneda –dejar ir, la pérdida, etc.…- genera ansiedad e incertidumbre, y por eso, evitamos incluso pensar sobre este hecho. Un día es seguro que perderemos aquello que una vez ganamos, las bases de nuestra concepción de nosotros mismos, ya sea bienes materiales, situaciones, gente, relaciones, roles vitales, estatus, posibilidades, habilidades, oportunidades, etc.…Perder algo viejo es parte de la vida y del cambio.

Estas son tan solo unas pocas perspectivas sobre porque en general no nos permitimos de vivir a través del duelo y preferimos mantener tabú aquellos asuntos relacionados con él. A pesar de esto, eso no quiere decir que dichos asuntos dejan de existir. Tan solo los escondemos bajo el velo del enfado, la frialdad, el humor, etc.…Si la pena no se vive atravesándola completamente y la experiencia traumática no se integra, esto puede resultar en una somatización a nivel físico, incluyendo ansiedad, dependencia o comportamiento autodestructivo. Por otro lado, quedarse "atascado" en la tristeza lleva a la depresión y a una resignación generalizada.

¿Cómo trabajar de forma segura con la pena?

¿Cómo superar el tabú, permitirnos estar tristes y al mismo tiempo que eso no nos sobrecoja? Vivir de forma consciente a través del proceso de dejar ir y penar abre las puertas a la cuestión existencial de la finitud de todo –un gran tabú que es lo opuesto del consumo incesante, la ocultación y la actividad. La fuerza de la tristeza depende en el grado de adherencia al objeto que abandonamos. Llegamos a ella a través de furia, agresión y dolor, y la abandonamos a través de dejar ir y el perdón.

Aquí intentaremos formular algunos de los principios para trabajar de forma segura con la tristeza. Están basados tanto en experiencias personales como en experiencias relacionadas con nuestro trabajo, referidas por clientes tanto en trabajos individuales como de grupo.

1) Tiempo para pasar a través de la pena.

Es necesario proporcionar el suficiente tiempo. Desde la perspectiva del facilitador y el instructor, esto significa proporcionar suficiente tiempo para atravesar el duelo. Estructurar la lección así que no debamos andar con prisa en esta fase y tengamos la oportunidad de proporcionar el tiempo suficiente. Es importante comprender que la dinámica de este proceso es más bien interna (la persona estará más orientada hacia sí misma que a hacia otros). Como resultado, el proceso es dominado por experiencias individuales en vez de por acciones grupales. Desde fuera puede parecer que no esté sucediendo gran cosa pero un proceso está en marcha dentro de cada uno de los participantes (rechazo, recuerdo, integración, desprendimiento, etc.…).

2) Lugar seguro para pasar a través de la pena.
La construcción de un entorno seguro es una de las condiciones previas para poder ponernos en contacto con nuestra tristeza y poder pasar a través de ella. Si sentimos desconfianza, peligro, inseguridad, simplemente no nos podemos permitir ser vulnerables, calmados y retraídos – al contrario, estaremos en alerta todo el tiempo. ¿Cómo podemos apoyar la sensación de seguridad desde nuestra posición como facilitador/instructor?
Fuerza y presencia – el facilitador no corre ni intenta acelerar el proceso, no se muestra apenado pero tampoco trivializa ni intensifica ninguna experiencia. El facilitador deja a cada persona "estar con ello" pero al mismo tiempo se mantiene disponible para ella. Esto quiere decir que el facilitador respeta y acepta las experiencias del cliente y su forma, no interfiere en el proceso de cada uno pero al mismo tiempo está presente. Estar presente significa concentrarse plenamente en la situación aquí y ahora, ser receptivo, no proyectar nuestros propios temas en lo que acontece, no tener miedo de esperar, del silencio ni del vacío, y no hacer ningún juicio de valor. Mantenerse en "hacer nada", ociosidad, quietud y no orientado hacia resultados[27].
Asegurarse de que el espacio físico disponible es apropiado para el ritual. Trabajamos con la atmosfera, considerando las capacidades de los participantes, transformamos el espacio para ajustarse a las técnicas usadas. En este instante, el espacio está reservado especialmente para el ritual. Sabemos cuándo y dónde entramos en el espacio, que debe suceder dentro de él y cuándo y por donde debemos abandonarlo. De esta forma identificamos los límites del ritual. Separamos el tiempo y el espació profano, del ritualizado.

3) Usar el ritual vivir a través de la pena y para dejar ir de forma consciente.
Uno de los pilares fundamentales del ritual es el uso de un tiempo y espacio específicos. A través de símbolos y conductas simbólicas, el ritual nos permite vivir a través de un tema o situación de forma segura, fuera del espacio y tiempo normales. Este principio se halla así vinculado con los anteriores dos mencionados más arriba. ¿Cómo estructurar el ritual de despedida de forma que resulte seguro y efectivo para los participantes/clientes?

Este proceso puede ser dividido en tres etapas secuenciales. Una vez más, los principios anteriormente mencionados deben ser observados en todas las etapas –respeto hacia la experiencia individual, uso del tiempo y el espacio, métodos de expresión, etc.

a) Para comprender que es lo que tengo, quiero o necesito dejar ir.
   Siempre basándose en una elección segura y acorde con la situación actual, debe ser la elección del participante y no compartida con otros a no ser que el participante lo desee. Como resultado, se puede apoyar y sostener el proceso individual de cada participante.
b) Externalización del asunto y exploración.
   La expresión simbólica y el "estar con el asunto" permiten facilitar el proceso de retrospección, introspección y reflexión. Por ejemplo al crear un símbolo sobre un tema y su interpretación, esto permite a su vez un proceso también simbólico

27 Comentario de los editores: Facilitar la pena también significa disponer de compasión y empatía con el miedo. A veces es necesario que el facilitador refleje cuando él/ella siente la pena de otra persona y a veces es apropiado mostrar que las lágrimas son buenas y necesarias para el desarrollo

de dejar ir. El facilitador/instructor tan solo ofrece las formas de expresión (varios tipos de técnicas de bellas artes, incluyendo materiales naturales, arcilla, papel, colores, formas, pintura tradicional).

c) Despedida ritual o "el cambio llega cuando te detienes"
Es necesario definir un espacio físico y un medio de conducta simbólica y explicar sus atributos por adelantado. Su descripción clara y concisa proporciona a los participantes con límites precisos de conducta ritualizada, incrementa la sensación de seguridad y les hace enfocarse especialmente en su experiencia interna. En este estudio, por ejemple, en esta fase usamos la "máscara neutral", que define claramente el espacio ritual y la conducta (ponerse la máscara, realizar la acción simbólica de forma individual, quitarse la máscara). La duración del uso de la máscara depende de cada participante. La máscara separa el espacio-tiempo profano del secular. Al mismo tiempo, su neutralidad permite una autentica experiencia individual. Conecta cuerpo, mente, emociones y facilita la concentración internalizada. Al usar la máscara, podemos ocultar nuestra cara de los demás y desnudar nuestras emociones ante nosotros mismos. La única instrucción ofrecida a los participantes antes de ponerse la máscara es desprenderse del símbolo, dejarlo en un lugar apropiado y cuando el participante siente que el ritual está por terminar, retornar y quitarse la máscara. Proporcionamos más detalles sobre el uso de máscaras en el siguiente capítulo.

5. Experiencias, métodos usados y algunas técnicas

En el contexto de nuestras actividades profesionales y conjuntas, usamos una variedad de métodos para dirigirnos a los temas de varios tipos de clientes. Las sesiones y talleres, actividades y técnicas se diseñaron a casos y cliente específicos. A pesar de eso, siempre trabajamos con el concepto global del Viaje del héroe y otros mencionados más arriba (la parábola de Aristóteles, el ciclo de contacto). Esto significa que a pesar de que el foco principal de investigación se puso en la Tierra de lo Desconocido, en vivir la pena de forma segura y proporcionar acceso a ella, siempre tuvimos en mente el proceso completo del Viaje del héroe con los participante (de varias maneras) y así tomando también otras líneas procesales en consideración, la línea dramática ilustrada por la parábola de Aristóteles así como la línea terapéutica ilustrada por el ciclo de contacto. Usando distintos artefactos y técnicas (ver Maleta, Peto de trabajo, Nombre) vinculamos distintos Viajes del héroe para hacer un mapa o diario del proceso comprensible para los participantes y lo usamos para la integración de todas las experiencias. Más detalles se proporcionan en la descripción de las técnicas.

¿Qué métodos y enfoques de los que se aplicaron resultaron siempre útiles?

a) Ritual – (ver Ritual de despedida), mayoritariamente no verbal (monologo interno, trabajo interior simbólico)
b) Trabajo con símbolo/objeto de sustitución – Mascara, traje de trabajo, maleta.
c) Trabajo con el cuerpo – el cuerpo como medio expresivo, comunicación con uno mismo y con los demás.
d) Bellas artes- papel, colores, materiales naturales como medio de expresión de experiencias internas.
e) Música – para complementar la atmosfera, sonido como sustituto de un componente verbal (sonido, método alternativo de expresión)
f) Trabajo con el espacio – espacios físicos claramente definidos para distintas actividades, adaptados a las necesidades y procesos de los clientes, trabajo con la atmosfera (música, luz, escenografía, objetos de apoyo)
g) Trabajo con roles – para permitir la experimentación directa y el reconocimiento de distintas partes de uno mismo.

h) Trabajo con la máscara – máscara facial completa, máscara corporal completa (ver más abajo)
i) Trabajo con el monomito – siempre trabajamos en el contexto del Viaje del Héroe completo y seguimos todos sus pasos aunque de forma modificada.
j) Trabajo con sentimientos – dimos especial importancia y espacio para la experimentación, integración y reflexión sobre los sentimientos. Una actitud de recibir, apoyar y no-juzgar por parte de los facilitadores; nuestro lema: todos los sentimientos están bien.

Vamos ahora a echar un vistazo más de cerca a algunas técnicas:

Máscara facial completa: Usar la máscara neutral es una técnica específica que en nuestro trabajo intensificó el nivel simbólico, apoyó el ritual y al mismo tiempo ofreció un cierto grado de seguridad al dar la oportunidad de esconderse tras ella. Para nuestros fines utilizamos el tipo de máscara sugerido por Jacques Lecoq. Este tipo de mascara neutral se usa generalmente para la formación de estudiantes de interpretación. En ambos casos (nuestras experiencias y su propósito original) esta máscara define el comienzo –ponerse la máscara/la decisión de ponerse la máscara- y el fin–quitarse la máscara/colocar la máscara en su lugar original- del ejercicio. La máscara es la manera de conectar mente y lo físico, pensamiento y cuerpo, espíritu y materia. El foco aquí no es extrospectivo sino introspectivo. Usando la máscara neutral entera refuerza la visión y la voz interior y hace de los procesos internos algo mucho más intenso, que permanece oculto de los demás gracias a la máscara. Si el portador de la máscara rompe a llorar bajo ella, se encuentran a salvo tras esta protección. Viven a través de sus sentimientos, emociones y estados de ánimo de forma segura al ser conscientes de este caparazón. Al mismo tiempo, la experiencia se percibe a través de todo el cuerpo, holísticamente, como ser. Cada experiencia puede resultar más intensa y poderosa haciendo así de las emociones involucradas también algo más intenso –el duelo causado por la perdida, el dejar ir, abandonar, la finitud del ser y del mundo exterior.

Máscara de cuerpo entero: Desde el principio, la máscara de cuerpo proporcionó la línea principal de trabajo más tangible al trabajar con el grupo de jóvenes adultos. El "mono de trabajo" se les entregó a todos los participantes del seminario con sin ceremonias ni aspavientos pero enfatizando la importancia de aceptar este regalo y desarrollarlo. La máscara de cuerpo entero fue usada para los siguientes fines:

- como línea conectiva de todo el proceso, una forma de diario y al mismo tiempo un material conectivo para todos los participantes,
- materialización de las propias ideas y energía,
- escudo de armas de aspectos del ser que habían permanecido anteriormente ocultos,

- escudo protector, frontera con el mundo exterior, abrigo en la Tierra de lo Desconocido,
- parte del "equipo" para superar las pruebas,
- parte del ser, pero al mismo tiempo como expositor público de las emociones más internas.

El proceso incluyó el trabajo creativo con materiales originariamente blancos, que acentuaban la individualidad de cada participante y al mismo tiempo reducían la ansiedad de lo desconocido que estaba aún por llegar.

Maleta: Una antigua maleta fue elegida como símbolo del proceso al completo-el símbolo de lo desconocido. Esencialmente la maleta sirve para mover y guardar cosas. Al mismo tiempo, la maleta, lleva consigo trazos de historia y de memorias (integración) y también produce curiosidad (posibilidades inesperadas, potencial) y despierta sentimientos. La maleta a menudo se vincula como símbolo de lo desconocido, ya sea en términos de la expectativa de algo nuevo como del procesado de lo antiguo. Durante la duración de cada proceso, la maleta cumplió con las siguientes funciones:
- actuar como objeto de sustitución,
- función motivacional (mantener la concentración, apoyar la curiosidad como la fuerza motriz principal)
- función como transporte/carga de significado, arreglo escenográfico del espacio.
- función estética en términos de apoyar la atmosfera creada.

Nombre: El uso del nombre fue uno de los vínculos potenciales con el proceso, como un límite o estructura de seguridad. Estamos en contacto de forma muy íntima con nuestro nombre. Nos conecta con nosotros mismos, con nuestros ancestros, amigos, enemigos y situación vital. El proceso comenzó expresando en voz alta todos nuestros nombres –la forma en que otra gente se dirige a nosotros (el vínculo hacia nuestro ser y las personas que son importantes en nuestro entorno). Durante el siguiente paso se les dio a los participantes el espacio para elegir un nombre para acompañarlos a través de la Tierra de lo Desconocido (podían elegir un nombre que ya fuera suyo o uno nuevo). Para la Tierra de lo Desconocido, el nombre fue interpretado a través del uso de materiales naturales en el espacio; los participantes elegían un lugar para el nombre y le daban forma simbólica. El nombre y el Acuerdo ayudaban a superar las pruebas y barreras en la Tierra de lo Desconocido. Los participantes tuvieron la oportunidad de oír el nombre pronunciándolo ellos mismos y en boca de sus colegas, que extendió el grado de aceptación de su nombre y de ellos mismos y en cierto número de participantes incrementó su coraje y redujo el miedo (reforzando el Acuerdo, reforzando al héroe Iniciado y confirmación de la propia existencia). El proceso se completaba desprendiéndose y destruyendo el nombre inventado a forma de terminación, recuperando el poder en uno mismo, manteniendo el símbolo como memoria o parte del nombre inventado. Como resultado, el nombre conectó el principio y el final, como un ciclo completo.

Cuatro experiencias con grupos específicos

La sección que sigue muestra nuestras experiencias con motivos ilustrativos e inspiracionales.

Formación de profesores

El propósito del curso para la formación de profesores era contestar a las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de profesor soy?¿

Cuales son mis partes heroicas y demoniacas cuando me encuentro en mi rol de enseñante? ¿Cómo puedo trabajar con niños usando el Viaje del héroe? Al principio del curso fue necesario describir el concepto completo del Viaje del héroe así como las zonas donde se solapa. Esto nos permitió una mejor orientación durante el proceso y redujo el miedo de trabajar con material desconocido. Aquello que desconocemos en general evoca incertidumbre y resistencia; así pues, fue a menudo necesario mitigar las resistencias a través de explicaciones, comprensión, dar espacio para expresar el miedo o las cosas que no resultaban claras. Acabó siendo importante considerar, si los participantes se conocían ya en su entorno ocupacional (por ejemplo con profesores de la misma escuela). A veces, el hecho de conocerse y trabajar en el mismo lugar sostiene la confianza del grupo, pero a veces es contraproducente o incluso peligroso. En algunos casos reforzó las relaciones y ayudó al equipo, en otros impidió la plena participación en el proceso. Este hecho tuvo que ser tenido en cuenta todo el tiempo, y la forma del trabajo y la perspectiva general del instructor modificadas en concordancia. Fue observada una considerable resistencia al trabajar con sentimientos negativos. Los profesores consideraban estos sentimientos inapropiados y peligrosos; rehusaban utilizarlos deliberadamente. Esta situación mejoro al presentar los sentimientos negativos como algo que puede traer experiencias desagradables, pero al mismo tiempo gran liberación, evolución y cambio. Las técnicas de expresión de los profesores y el uso de emociones difieren de acorde con la edad de sus alumnos. Los profesores de preescolar preferían el trabajo creativo y estaban abiertos a sentimientos positivos, pero mostraban resistencias y miedo en el caso de los negativos. Los profesores de básica y secundaria mostraban resistencias a usar sentimientos en general. Fue útil el razonar y explicar por qué esta actividad podía ser de utilidad y el explicar por qué y cómo pueden ser usados los sentimientos, cómo funcionan diferentes medios de expresión (cuerpo, bellas artes, música, drama) y cuáles son sus ventajas. Fue también necesario fomentar la confianza y nuevas maneras de trabajo. El mayor miedo se asociaba con encararse con la pena. Una técnica útil fue mitigar el miedo previamente a la actividad abriendo el tema y razonando sobre ello. Adherirse a todos los principios discutidos previamente (ver Como trabajar con la pena de forma segura) durante la actividad. En el proceso de reflexión, la mayor parte de participantes hablaron de tener mucho miedo antes del ritual de despedida y liberación tras completarlo. El ritual de despedida (la quema del símbolo) estaba normalmente acompañado por un sentimiento de tristeza –cada participante necesito un tiempo y una manera diferentes para realizarlo (algunos quemaron el símbolo rápidamente, otros se mostraron reticentes). En el proceso de trabajar con profesores fue crucial crear un entorno seguro, que eventualmente les permitió mantenerse en contacto consigo mismos y adquirir cierta perspectiva sobre sus métodos de enseñanzas y otras particularidades del trabajo con niños.

Curso de drama terapia para estudiantes Chinos

Durante este curso de tres días para estudiantes Chinos, de nuevo se siguieron todos los pasos del Viaje del héroe con especial énfasis en la Tierra de lo Desconocido. Fue necesario explicar el mapa de los procesos (los pasos individuales en el Viaje del héroe), que acabo demostrando ser una herramienta muy útil para la mejor orientación y seguridad de los participantes. A pesar de algunas diferencias culturales en el debate sobre la estructura del monomito y su relación con la línea terapéutica, eventualmente conseguimos encontrar unas características comunes basadas en la descripción de experiencias personales con el monomito en la vida cotidiana (mi viaje y estudio en un país extranjero como un Viaje del héroe). De nuevo todo el espectro de emociones y sentimientos en la Tierra de lo Desconocido aparecieron –como me encaro con lo nuevo, que siento. Durante el ritual de despedida, que tuvo lugar en un área específica donde los participantes tuvieron la

oportunidad de decir adiós y tirar el objeto simbólico (aquello que deseaban dejar atrás), de nuevo resulto útil trabajar con los principios definidos más arriba. Cada participante tuvo su manera especial y un tiempo individual para hacerlo. Los estudiantes valoraron de forma muy positiva el curso, de acuerdo con sus respuestas les permitió una nueva perspectiva sobre si mismos y les permitió decir adiós a asuntos que ya no eran funcionales ni necesarios en sus vidas. Como resultado, empezaron a percibir sus estudios aquí de una nueva manera.

Trabajo con niños

Al encarar el tema con niños más jóvenes en edad escolar, resulto efectivo trabajar con el Viaje del héroe a través de una historia. Basándonos en un cuento o historia pudimos apreciar y reflexionar sobre varios personajes y las situaciones y emociones relacionadas con ellos. Los asuntos se analizaron a través de juegos de rol, juegos físicos y hablando. Durante una conversación subsiguiente dentro de una estructura de círculo comunitario, las experiencias compartidas se relacionaban con las situaciones cotidianas de los niños. Hay estudios recientes que sugieren que los niños carecen de modelos de rol relevantes. Así, usando la noción del Héroe y trabajando con modelos uno puede compensar esta carencia.

Al trabajar con un grupo de niños entre 11 y 13 años, el propósito de la historia del Lucero de la Mañana[28] era identificar qué es lo que disparaba el "replicar" (donde se esconde o que es lo que hace saltar el "Demonio" – que es "lo invisible" que apoya este mal comportamiento) y eventualmente que es aquello que hace que nos adecuemos a los "debe hacerse" y que ocurre con nosotros cuando "queremos hacer" algo.

Nos interesaba en cuál era el camino elegido por los Héroes de la historia. Intentamos descubrir las cualidades de los Héroes, describir sus necesidades y especificar sus objetos mágicos. La técnica más frecuente era la toma de roles, el juego con un objeto y el contar a través de las palabras y el cuerpo. Un componente esencial incluyo juegos físicos inspirados por los obstáculos de la historia de la Estrella de la Mañana, que introdujeron dinámicas, energía y motivación para continuar.

Trabajo con mayores

Hanna escribe: "Al trabajar con mayores, incluyendo personas en cuidados paliativos, se me hace muy presente la necesidad para la percepción individual del tiempo y una experiencia emocional suficiente. Sigo preguntándome a mí misma: ¿Cuánto tiempo necesita cada cliente? ¿Qué espacio es el apropiado para cada actividad específica, cada ejercicio, cada técnica? ¿De qué manera puede el espacio ayudar a intensificar la sensación de seguridad y de experimentar emociones?

Trabajando con personas mayores mi percepción del tiempo era considerablemente diferente de los demás grupos a los que nos dirigíamos. Yo le doy especial énfasis a disponer del tiempo suficiente para inducir, manifestar y procesar los sentimientos. Elijo o adapto el espacio para trabajar con un cliente o grupo. Los límites del espacio definen el principio y el fin del encuentro/proceso. Como resultado se puede acceder o salir del espacio tal y como sea necesario. Ayuda a desarrollar un sentimiento de seguridad para el cliente y permite al instructor/terapeuta el definir el principio y el fin del proceso en una forma flexible apropiada al cliente. Un espacio bien elegido o modificado también ayuda a los clientes a "vincularse a lugares comunes" con los que se interactúa de forma figurada dentro del espacio (por ejemplo cambiando de sitio, dirigiendo la mirada, etc.…)

28 El cuento de hadas de "Večernice" o "la Estrella de la Mañana"

En el proceso del cuidado institucional de ancianos, las referencias al monomito apoyan el enfoque hacia el conjunto de emociones que es a menudo asociado con manifestaciones físicas a veces de sentimientos placenteros pero en general de los más desagradables sentimientos. Su punto de origen es a menudo la soledad, la desesperación, la enfermedad y la dependencia de otros. En nuestro trabajo queríamos que ellos fueran capaces de entender/aceptar que:

- Aún se tiene la oportunidad de decir adiós, dejar ir, soltar y perdonar
- Aún se tiene la oportunidad de aceptar ayuda (la guía espiritual –terapeuta, miembro de la familia, persona cercana) y de superar obstáculos (el dolor, el miedo a la muerte)
- Que se tiene aún la oportunidad de recordar cual fue nuestro motivo para vivir y como lidiamos con la vida cotidiana.

En este tipo de trabajo terapéutico con la pena a nivel interpersonal 1:1, a veces aparece en mí un sentimiento de incomodidad. La razón es que la relación entre cliente y terapeuta no termina con una "cura" (decidida por el terapeuta), ni con la decisión consciente de terminar (decisión realizada por el cliente) sino que es tan solo la vida la que decide marcando el momento de la muerte. Como parte del proyecto HIT me pregunte a mí misma como me siento en este momento que percibo como una interrupción repentina de algo.

En esta situación durante el trabajo siento en mí una división o discordancia: por un lado estoy en contacto con mis sentimientos y deseo expresarlos, por el otro mi concepto profesional de mí misma no me permite la expresión de mis sentimientos, especialmente la tristeza. Esto sugiere la pregunta de cómo curarme yo misma cuando esto sucede, porque en mi espacio personal me permito el dejar que fluyan las lágrimas".

El equipo

Darina Deáková

Me gradué en educación especial con una especialización en drama terapia en la Universidad Palacký en Olomouc. También me gradué en Pedagogía Creativa en el Departamento de Creatividad Autoral y Pedagogía en la Facultad Teatral de la Academia de Artes Escénicas (DAMU) en Praga. Actualmente soy una de las participantes en la formación Dialogo Abierto ofrecida por la Narativ Society (plataforma para corrientes posmodernas en terapia y asesoramiento). Me dediqué a las formas teatrales de Augusto Boal y a guiar talleres teatrales. Desde el 2015 trabajo como asistente social, interventor de crisis y socio-terapeuta en Fokus Praga. Ayudo a personas con enfermedades mentales. También ofrezco un temario sobre salud mental para institutos llamado: "¿Loco? ¡Y qué!". El VdH combina mis distintas maneras de pensar, mis valores espirituales, mis creencias y mi amor por el arte y la naturaleza. Funciona basándose en principios en los que confío. Mi deseo para mis clientes es transformar su poder (auto)destructivo en un poder creativo y el VdH es una de las formas en que puedo hacer que este deseo se cumpla.

Hana Strejčková – directora teatral, dramaturga, publicista y escritora, trabajadora social y del sistema de salud.
Me gradué en la Facultad de Teatro de la Academia para Artes Escénicas (DAMU) en Praga y de la Escuela Internacional de Teatro Jacques Lecoq en Paris. Trabajo en los campos del teatro , arte, educación y la arte terapia. En el arte, profesionalmente, me dedico en teatro físico y del objeto y a temas de relevancia social. Gracias a cierta habilidad adquirida en el camino me encuentro en el umbral de empezar mi vida como especialista en lactancia y como ayudante a largo plazo para madres tras el parto. Soy una guía para la maternidad temprana y también me sitúo junto al otro extremo de la vida humana. Acompaño a personas mayores que se encuentran ante el último umbral de su vida. Trabajo como arte terapeuta en una residencia para ancianos. El Viaje del héroe me permitió darme tiempo para mis emociones, me benefició grandemente poder observar el proceso interno. Lo entiendo como una gran prueba para mi cuerpo, alma y espíritu pero también para fortalecer motivación y resistencia. Veo el tesoro del método del Viaje del héroe en como sirve de conexión entre monomito, teatro y terapia. El proyecto HIT me trajo una perspectiva multicultural y multidisciplinaria y la posibilidad de desarrollar aún más el método del Viaje del héroe a través de nuestra propia experiencia.

Lenka Růžičková
Me gradué en educación especial y drama terapia en la Universidad Palacký EN Olomouc. Trabajo sobre todo en el campo del desarrollo social-personal usando herramientas arte terapéuticas. En mi trabajo me concentro en niños, jóvenes y adultos (experiencia laboral en el club de umbral bajo para niños y jóvenes –NZDM-, escuelas elementales, clases teatrales, talleres para mujeres, etc.…). Soy una estudiante de formación psicoterapéutica en la Plataforma de Psicoterapia Integrativa (INSTEP). En el Viaje del héroe de Paul Rebillot, veo el inspirador vínculo entre el mundo de la mitología, el teatro y la terapia, que es una forma interesante de observar y explorar el alma humana.

Markéta Jírová Exnerová – directora experimentada de organizaciones sin ánimo de lucro, psicoterapeuta familiar e infantil, conferenciante, especialista en estudio de adicciones.
Mi especialización a largo plazo ha sido la prevención primaria de comportamientos de riesgo. Adquirí mis habilidades terapéuticas mayoritariamente gracias a mi formación en terapia Gestalt. Completé mi educación en una formación de postgrado basado en el trabajo terapéutico Gestalt con niños. Mayoritariamente trabajo proporcionando terapia a niños y familias. Soy metodóloga y también guio cursos educativos para profesores, trabajadores sociales, asesores y lectores en prevención primaria.
El Viaje del héroe es un método muy poderoso, complejo y funcional para mí, con gran potencial para el trabajo transformativo. Se ha convertido en otra vía posible para mí y el trabajo que ejerzo con mis clientes.

Comentario de los editores:
Cuatro maravillosas mujeres se aventuraron dedicadas en una investigación seria y práctica y fueron capaces de hacer descubrimientos en la aún desconocida área del VdH y el CSB, basándose en sus experiencias personales, individualmente y como grupo. Refiriéndose a la confrontación y acuerdo como al hallazgo de una nueva identidad, proporcionan un mapa con tres grandes hitos para adentrarse en lo desconocido, describiendo obstáculos y bloqueos para redescubrir la propia ansiedad, furia, dolor y pena.

Hacer esto es solo posible en base a procesos personales e individuales, en los que uno deja atrás viejas teorías y métodos. Esto requiere de una alta motivación, mantener la disciplina al reflexionar sobre los sentimientos propios = trabajo con la pena. Obviamente esto es lo que hicieron y lo que se refleja en la calidad de su trabajo.

Pero –a excepción de en el parágrafo del "trabajo con ancianos" –no lo comparten con nosotros, los lectores. Reflexión sobre lo experimentado y sobre las propias ideas: este es el aspecto cognitivo del trabajo con la pena y así pues el fundamento para la construcción de teorías. Esta es la valiosa contribución de estas cuatro mujeres.

¿Pero, dónde en la exploración de lo desconocido está la frontera con el perfeccionismo?¿Dónde *se olvida uno de uno mismo en nuestro compromiso y donde empezamos a autoexplorarnos en nuestra sociedad, basada en los resultados?¿Por qué debemos controlar nuestros profundos problemas personales en la cultura occidental?*

Este es un gran tema de sombra en nuestra sociedad: descubrir los regalos tras las heridas como recompensa a nuestra grandeza. Tan pronto como compartimos esto con otros, empezamos a desarrollar comunidad, adquiriendo esta función y significado para el individuo. En nuestra cultura racionalista compartir "trabajo personal pendiente" y romper a llorar es visto como una debilidad a nivel social y como poco serio en el contexto académico.

Sentir dolor y perdida es aquello que abre la puerta a la tristeza. Sentir pena se expresa a través de las lágrimas, como un movimiento interno y externo. Las lágrimas marcan ese punto en el CSB donde es posible dejar ir viejos hábitos (desaprender, desescolarizar), Salir de ciclos repetitivos. Expresar la pena es la acción más tabú de la cultura Occidental, empujada al espacio privado de individuos y familias.

La cultura tradicional Dagara en Burkina Faso dice: "Aquel que no es capaz de llorar, no es capaz de reír tampoco. El que no es capaz de llorar (de penar) es una bomba de relojería social". En otras palabras: el duelo no expresado, no procesado y privatizado impacta de vuelta en la sociedad y tiene un efecto destructivo sobre las relaciones sociales dentro de ella. Así es parte de la cultura tradicional Dagara el celebrar rituales funerarios ***públicos*** *de tres días en pueblos de aproximadamente 150 personas*[29]*. Es una ocasión y un espacio protegido para todos, para permitir movilizar cualquier asunto sin resolver o contenido, expresándolos y danzándolos, apoyados por cantantes, un músico de balafón y percusionistas. Manfred y Helga tuvieron la oportunidad de tomar parte en un ritual de estas características en 2003 en Dano, Burkina Faso. Nos conmovió profundamente, que las lágrimas pudieran aparecer de inmediato en este espacio protegido y nos volvimos parte de una limpieza social aun sin conocer a la persona fallecida. También en las culturas occidentales la muerte de una persona prominente y apreciada a veces puede crear la ocasión y el espacio para expresar y drenar el dolor y la pena de millones de personas: en los días de duelo público por la Princesa Diana en Gran Bretaña la cuota de ingreso en hospitales psiquiátricos descendió rápidamente.*

.....

29 En la cultura Dagara la pena se asocia con el elemento agua. Mas sobre esto en Malidoma Patrice Somé (1998), p 221 Otros rituales de duelo son descritos en su autobiografía (1994). Un drama-terapeuta británico describe sus experiencias en un ritual Dagara de duelo guiado por Malidoma Somé, omitiendo referencias esenciales como cosmología: Claire Schrader, "No necesitamos terapia, tenemos rituales" en: Claire Schrader (ed.) (2012) p.79-93,.-Mas sobre nuestra experiencia con la cultura Dagara como una visión exterior sobre nuestra cultura y sobre nosotros mismos en 8 años de cooperación con Malidoma Somé en Europa y África en M.Weule (2013) y H.Weule(2013).

Don y Retorno Don y Retorno · Alegría

La gente puede cambiar y progresar
si les gusta jugar y se comprometen con el arte.

1. ¿Por qué gente sin hogar?¿Por quéteatro? Como esta visión llego hasta nosotros.

Uršuľa escribe: “La gente sin hogar vive en la sombra de la sociedad. Representan algo que la gente de éxito no quiere ver, que prefieren ignorar, pasar de largo o desplazar. Son la otra cara del éxito. Siempre me ha interesado que sentían, que pensaban, como podían sobrevivir en la calle y que cargaban en su interior. Para mí, la gente sin hogar tiene un especial y perturbador carisma. Parecen incontrolables, incrédulos, libres y naturalmente espontáneos. Se mantienen fuera de la sociedad. Son la evidencia al mismo tiempo de un fallo en el sistema y su acusación viviente –un tema de sombra viviente-. En la calle pueden morir en cualquier momento. Viven tan cerca de la muerte. Quiero darles el espacio teatral para contar sus historias en alto, para mostrar sus almas. Me gusta y disfruto del creativo trabajo artístico de trabajar con ellos, porque son por naturaleza naturalmente espontáneos y auténticos.
Cuando acabé mis estudios en trabajo social, sentí que la profesión del trabajador social usual no me llenaba internamente. Se ocupa de la superficie. Muchas emociones y experiencias son casi no-transferibles. Es muy difícil hablar de ellas. Es incluso imposible expresarlas con palabras. Algunos traumas pueden ser suprimidos y ocultos profundamente en nuestro inconsciente. El arte es la caña de pesca apropiada para sacarlos de nosotros. Llegué al teatro hace 13 años por casualidad, pero entendí inmediatamente: sí, esto es lo que quiero hacer, porque tiene corazón y significado para mí. Descubrí que era escritor y me encantaba el arte teatral. He escrito diversas obras teatrales.
Para mí el teatro es una excelente forma de comunicación. Concibo las obras teatrales como historias personales. Vuelven a la vida sobre el escenario. En mi opinión es un cierto viaje al mundo de los otros. Sentimientos son expresados – no solo por palabras, sino por movimiento, música, vestuario y escena. Siempre me ha afectado el teatro y su magia. Gracias al teatro he experimentado una catarsis interna muchas veces. Entonces me siento claro, libre y feliz.
Si el teatro tiene significado para mí, ciertamente debe existir gente sin techo para los que también lo tiene. Los sentimientos de las personas son muy parecidos. No importa si eres una persona sin hogar o un trabajador social. Estoy convencido de que si la magia del teatro puede afectarme a mí, puede también afectar a persona viviendo al margen de la sociedad”.

Patrick dice: “Desde que puedo recordad que me sentí atraído por teatro, su atmosfera y su ambiente único, oscuridad, luces, olores. El hecho de que estoy presenciando algo único, algo que no se puede repetir de la misma forma otra vez…
Era muy distinto del cine. En el cine también podía ver dramas o comedias. Pero en el teatro era posible sentir también carne

y sudor. Más tarde, durante mis estudios en la Academia de Artes Escénicas, me adentré mucho más profundamente en el fenómeno del teatro, lentamente comprendí que estos sentimientos por los que me sentía atraído a menudo eran inexistentes o engullidos por el mainstream. Por esto empecé a viajar y a aprender otras formas alternativas de artes escénicas (p.ej. los métodos para movimiento de José Limón en México, etc.…). Más tarde también acabe siendo profesor de idiomas pero siempre me intereso el teatro y las artes.
Una de mis experiencias profesionales más fuertes fue en el instituto en el Bronx, Nueva York. Era profesor de español ahí. Tuve suerte porque nuestra escuela también ofrecía muy buenas clases de arte: música, danza, canto y teatro. Era un entorno difícil, lleno de violencia y restricciones. Por primera vez pude ver cómo la gente (nuestros estudiantes pero también los profesores) puede cambiar y avanzar si se comprometen con el arte. La escuela tenía detectores de metales y control policial cotidiano. Hubo hermosas interpretaciones y conciertos de las que disfrutaron todos los estudiantes, padres, profesores y visitantes. Podía sentir un fuerte impacto positivo del arte sobre la gente vulnerable.
Durante el vuelo de vuelta a casa pensaba que podría ser una mejor y más poderosa experiencia que este trabajo en el Bronx? El primer día de mi regreso a casa, recibí una llamada de mi antiguo profesor en la Academia. Me pregunto si me interesaría desarrollar obras de teatro con personas sin hogar. Dije "por supuesto".
En ese momento no tenía ni idea de cómo sería trabajar con gente sin hogar. No tenía ni experiencia ni conocimientos teóricos…solo sentimientos. Si, ¿teatro con gente sin hogar? Suena genial. Así que no fue idea mi trabajar con gente sin hogar. Recibí una llamada para hacerlo. En ese momento no tenía ni idea de si sería un experimento o una cooperación a largo plazo.

Como comenzó el teatro con actores y actrices sin hogar

Desde el primer ensayo me sentí muy bien y me sentí absolutamente inspirado por las personas que conocí. Los primeros actores sin hogar eran vendedores del diario callejero "Nota Bene". Había dos hombres y una señora. Ambos hombres, Agustín y Anton, todavía están con nosotros. La señora, Adri, por su diagnóstico psiquiátrico y condición general ahora está en una "Casa estatal de cuidados" a las afueras de Bratislava. Pudo entrar gracias a la ayuda de trabajadores sociales. Le ayudaron a encontrar una institución donde está protegida. De otro modo podría no haber sobrevivido en las calles.
Hoy nuestros actores y actrices son diferentes clases de personas sin hogar, no solo vendedores de diarios callejeros. Tenemos personas con serias discapacidades físicas (parálisis cerebral) con diagnósticos psiquiátricos (p.ej. esquizofrenia), antiguos reclusos y otras personas vulnerables.
La mezcla y variedad de nuestros actores es muy beneficiosa para nuestro trabajo. La gente sin hogar se convirtió también en cuidadora de aquellos colegas con discapacidades, y ambos aprenden los unos de los otros. También que su situación vital no es la peor.
El equipo trabajando al principio era Anna Gruskovà, mi antigua profesora de la Academia de Artes Escénicas. Uršuľa Kovalyk, un trabajador social, escritor, supervisor y yo mismo. Nuestra primera actuación se llamó "Llave Sangrienta". Se inspiraba en 4 historias del libro "Mujeres que Corren con los Lobos" de Clarissa Pinkola Estés."
En retrospectiva, Uršuľa dice "por supuesto que, también tenía miedo. ¿Seriamos capaces de mantener nuestro teatro financieramente? ¿Acabaríamos agotados por la burocracia del estado y la fobia a los sin hogar? Esto era mucho más fuerte en la sociedad Eslovaca de lo que lo es hoy".

Patrik continua: “tras 2 años de trabajar y representar decidimos formalizarnos e institucionalizar nuestro grupo. Hasta ese momento éramos un grupo teatral completamente informal. En 2006 establecimos una ONG: **Divadlo bez domova – Teatro sin Hogar.** Uršuľa Kovalyk, Karol Školnik (que nos ayudó desde el principio con el diseño gráfico y la impresión de posters)y yo mismo. Empezamos escribiendo proyectos y pidiendo ayudas. Nos dimos cuenta de lo que cuesta obtener ayuda por distintos motivos. Durante los primeros años uno de los argumentos a mejores ayudas era que no “teníamos historia”. Más tarde no éramos “lo bastante innovativos”. Desde el principio promovíamos la idea de que el teatro es también trabajo, aunque sea realizado por personas sin hogar. Por eso nuestros actores y actrices reciban una recompensa económica. Tras muchos años empezaron a trabajar y a tomar responsabilidades dentro de una comunidad. Una recompensa económica servía para estabilizar su situación un poco. El campo en el que teníamos más éxito era la cooperación interna.
El primer gran proyecto que tuvimos fue del Fondo Visegrad. Fue la organización del Festival internacional de teatros sin hogar ERROR, que se volvió un evento esencial para el grupo y nuestros socios en Hungría, República Checa y más tarde de Polonia y de otros países, incluyendo Eslovenia, Francia, Finlandia, Alemania, Holanda, etc.…Había otros que podíamos invitar gracias a nuestro creciente sistema de cooperación internacional. Era absolutamente crucial empezar proyectos europeos. Primero bajo el programa Grundtvig (Educación para adultos) y Jóvenes en Acción, en los últimos años bajo el programa Erasmus +. Porque no hay otros teatros sin hogar en Eslovaquia, es esencial para nosotros encontrarnos con nuestros colegas, que se encuentran activos en el mismo campo. Así podemos inspirar y aprender los unos de los otros.
Hace más de 13 años, al principio de nuestro trabajo oficial, nos sentíamos solos, sin muchos recursos y pocos argumentos para donantes potenciales e instituciones. Hoy sentimos y podemos probar el poderoso efecto que tiene el teatro en la gente que lo está haciendo –nuestros actores, actrices y nosotros mismos. Otro gran impacto social existe sobre nuestra sociedad, el público. La gente que viene a nuestras representaciones por primera vez a menudo se encuentra con personas sin hogar o con gente con discapacidades en diferentes roles. No solamente como los recipientes de “ayuda” o como personas sintiéndose excluidas, al rol de dadores. Son gente con mucho que ofrecer. Y el “vehículo” es el arte. En nuestro caso mayoritariamente teatro, música y literatura.
Tras muchos años de trabajo somos capaces de transferir nuestros conocimientos, inspirar a otros y a exportar nuestras ideas y maneras de trabajar más allá. Eslovenia empezó el teatro sin hogar “Carmium Legendarium” como inspiración directa de nuestro trabajo. En Francia trabajadores sociales y artistas comenzaron el grupo teatral “Les Coquelicots Sauvages”- The Wild Poppies.

¿Qué nos ha ayudado a sobrevivir hasta ahora?

Uršuľa dice “Siempre he enfocado en periodos de tiempo que cubran una temporada teatral como mucho y mantenido el futuro abierto. Algo como “vamos a ver qué ocurre y como será”. Nos ayudaba mucho. Hemos sido un gran equipo con mucha confianza los unos con los otros. No nos da miedo experimentar, y nunca nos engañamos entre nosotros. Nunca lo hemos hecho por el dinero, y siempre nos lo pasamos bien en el teatro. En mi opinión, hemos resistido hasta ahora continuaremos. Esto es porque siempre hemos creído que seremos capaces los diferentes problemas que encontremos. No nos asusta y realmente trabajamos duro”.

El equipo actual

Consiste de Uršuľa Kovalyk – Ejecutiva principal Artística y de Trabajo Social, Tomáš Kubiš – Trabajador Social y director de proyectos, Josef Bujna –Líder de Finanzas, Karol kolnik – Experto en RP y Patrik Krebs –Director, Líder Artístico y director de proyectos. En HIT se nos unió la diseñadora textil y profesora de arte Eva Matkuliaková. "De momento hay 13 actores y actrices"(Patrick).

2. Lo que "un espacio protegido" significa para nosotros

Un entorno seguro es esencial, no solo para nuestros actores y actrices, sino para terapeutas, educadores y audiencias también. Se crea a partir del entorno material y de una perspectiva informal humana y ha facilitado contactar con la audiencia.

Entorno material:

Consiste en la sala de teatro, oficina, cocina, biblioteca y todos los objetos materiales de los que disponemos en nuestro teatro. Consideramos importante que nuestros actores y actrices puedan trabajar y crear en entornos cultivados. Es un espacio limpio y agradable, y un lugar donde se pueden sentir bien. Ya que pasan la mayor parte de su tiempo en la calle y no tienen un hogar estable, es necesario sentirse en casa (al menos) en su teatro. Aquí tienen su propia taza de café, sus zapatillas. Pueden lavar a máquina su ropa o calentar su comida, coger un libro prestado de la biblioteca o, en caso de haber mal tiempo, vestirse con ropas secas. Mantener el entorno material limpio tiene un impacto psicológico positivo en nuestros actores y actrices. El hermoso entorno urbano del antiguo palacio donde se sitúa el teatro humaniza a los actores y actrices. Les sensibiliza. Así como el entorno político repetidamente intenta "limpiar" la ciudad de personas sin hogar y empujarlos hacia algún lugar hacia donde la ciudad limita con las zonas industriales, consideramos esencial mantener el teatro de nuestras personas sin hogar en el centro de Bratislava.

Nuestro propio espacio teatral nos permite trabajar continuamente a largo plazo, actuar para el público, organizar

nuestros festivales y talleres. Creamos visiones para el futuro. Para las personas sin hogar el teatro se ha convertido en un hogar sustitutorio donde son aceptados. Pueden mostrar, implementar y desarrollarse a sí mismos y pueden mantener contactos sociales y relaciones. Cuanto tiempo conseguiremos mantener este espacio (estamos en un acuerdo de arrendamiento a largo plazo) depende de cómo los políticos en el gobierno local decidan tratar con el asunto de los sin hogar, de si se sensibilizaran y encontraran la voluntad de comprender y apoyar nuestro trabajo. Por eso es tan importante que a través de nuestras actuaciones influenciemos positivamente a más gente entre la audiencia. La presión de la opinión pública en los políticos aumenta y empieza a ser fuerte en nuestro país.

Perspectiva informal humana

Aun en la más modernas y hermosas de las instalaciones nuestros clientes no se encuentran cómodos si no hay una atmosfera amigable y una cierta manera de hacer más sensible. Las personas sin hogar, la gente con discapacidades y otras personas en situaciones vulnerables o de desventaja han tenido muchas experiencias negativas con las instituciones. Han sentido el frio, formal y burocrático comportamiento que ello comporta. Es por esto que construimos apertura y una mutua confianza durante nuestro trabajo creativo. Respetamos y aceptamos la diversidad en cada miembro de nuestro grupo. Las normas del grupo nos proporcionan una infraestructura de lo significa un comportamiento "decente" dentro de él y que nos ayuda a mantener un entorno seguro y tolerante. Los conflictos, que son una parte obvia de las dinámicas de grupo, se resuelven de formas positivas así que todos podamos aprender lo más posible de ellos. La alegría expresándose como humor y risa es un sentimiento esencial para la creación artística. La oportunidad de estar "equivocado", de cometer un "error" o de "fracasar" creará una plataforma para la experimentación teatral y para la búsqueda de nuevas formas, prácticas y puntos de vista no convencionales.

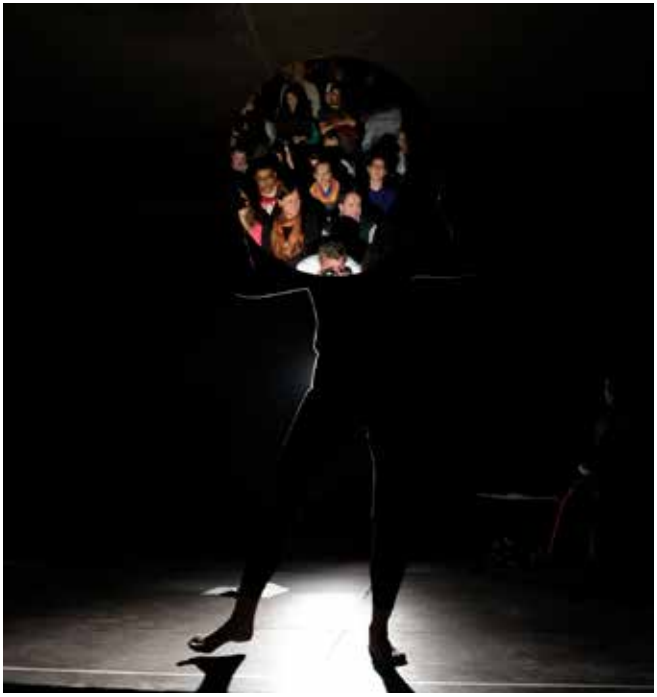
Facilitando el contacto con la audiencia

El teatro sin audiencia no es teatro. Sin espectadores que vinieran a nuestras representaciones nuestro trabajo creativo no tendría ningún sentido. Le mostramos nuestro trabajo artístico y la audiencia es capaz de entender y apreciarlo. La apertura de la gente sentada entre la audiencia se ve y se siente durante cada aplauso. Las representaciones teatrales crean un entorno apropiado para la interacción segura entre actor y espectador. Si un espectador viene a vernos, que nunca ha tenido contacto, ni interactuado con una persona sin hogar –o bien que esta interacción fue percibida como negativa- tienen la oportunidad de observar a las personas sin hogar dentro de un entorno favorable. Pueden escuchar que piensan. Pueden sentir y comprender sus emociones.

De repente pueden ver a esta persona en un rol completamente distinto del normalmente se le atribuye por ser una persona sin hogar. Tras la actuación pueden hablar con estas personas sin hogar. Tras asistir y ver más representaciones una relación humana común surge entre ellos.

El arte teatral se vuelve así un facilitador informal entre gente que posiblemente nunca hablarían el uno con el otro en la calle. Mientras actúan y representan, los actores y actrices ofrecen ciertas partes de ellos mismos a la audiencia. El simple hecho de poder hablar frente a un público que les acepta (mediante aplausos) tiene un impacto liberador, de alivio en los actores y actrices. Su dignidad humana y su confianza en sí mismos crece. Experimenten éxito, reciben un feedback positivo y se lo pasan bien. Tras la representación siempre hay una corta discusión guiada por un facilitador. Los espectadores pueden

preguntar a los actores y actrices en el escenario cuáles son sus intereses. Comparten sentimientos y pensamientos que provienen de aquello que acaban de ver. Los actores y actrices tienen la oportunidad de hablar sobre ellos mismos, sobre sus sentimientos –o simplemente sobre aquello que consideran que quieren compartir con la audiencia. La comunicación en un entorno facilitado y seguro hace que se estreche el vínculo entre audiencia, actrices y actores. Elimina el potencial miedo o falta de confianza, el malentendido y los sentimientos negativos (temas de sombra) que, por ejemplo al encontrarse por la calle, podrían ser una enorme barrera en la comunicación. La interacción de actores y actrices con distintos tipos de audiencia como niños, gente mayor, jóvenes, extranjeros, profesionales de la asistencia u otros grupos marginalizados como prisioneros pueden sensibilizarles. Les enriquece y educa de manera informal. Les da una poderosa sensación de que aun pertenecen a la sociedad y de que son parte de una escena cultural alternativa.



3. Tratando con la incertidumbre. Estructuras de trabajo que apoyan la creatividad

En Divadlo bez domova la creación de una representación teatral es un largo camino, donde debemos superar varias dificultades y obstáculos. Hemos aprendido de nuestros propios errores. Es un proceso sin fin. Aun después de nuestros 13 años de existencia aún hay muchas sorpresas y experimentos esperándonos. Al principio de nuestro trabajo, durante el montaje de un espectáculo, por una variedad de motivos que surgen de los problemas de nuestros actores y actrices, había gran incertidumbre. ¿Seriamos capaces de crear y ensayar la obra? Aún si teníamos éxito, nuestros clientes (actores y actrices) podían no venir al estreno. Desarrollamos una estructura de trabajo creativo colectivo. Esto nos ayuda a tratar con la incertidumbre.

Ensayos teatrales de manera regular

Estos son los encuentros con actores y actrices en el teatro, donde creamos artísticamente y desarrollamos varios ejercicios teatrales. Los ensayos teatrales suceden de forma regular dentro de un tiempo y lugar específicos. Al parecer la regularidad genera hábitos de trabajo entre actores. Les ayuda a volver al teatro aún después de momentos donde no pueden aparecer

a causa de una situación vital difícil u otras circunstancias. El hecho de que siempre pueden encontrarnos en el teatro en días y horas específicos, da a los actores y actrices una profunda certeza y la oportunidad, en los días en que fallan a presentarse, pero quieren empezar a trabajar de nuevo y continuar.

Reglas básicas:
1.Nos respetamos los unos a los otros, nuestras diferencias y necesidades específicas.
No violencia (ni física ni verbal ni de ningún tipo).
2.Venimos a los ensayos y representaciones sobrios (Ni alcohol ni drogas).

A cada uno de nosotros se le pide respetar estas normas básicas. Si las reglas se rompen, la persona no puede participar en la actividad en ese momento específico. La transgresión constante de la primera regla puede llevar a la expulsión de la persona del grupo. En la historia de DbD esto solo ha sucedido una vez, después de una votación general sobre la salida de esta persona del grupo.

Ciclos y periodos de nuestro proceso de trabajo

Habiendo experimentado la secuencia de pasos en el proceso del VdH de Paul Rebillot, así como la secuencia de los 5 sentimientos básicos, nos dimos cuenta de que nuestro trabajo también contiene en esencia estos pasos.

Estructuras de proyecto

La estructura más frecuente y básica en nuestro trabajo son los ensayos de dos horas (dos veces por semana) y las representaciones (una o dos veces al mes). Una vez al año preparamos una nueva representación y su estreno.
Otros eventos que organizamos son el Festival ERROR (una vez al año) y Talleres intensivos para otros profesionales y artistas (una vez al año).
Todos estos "proyectos" pueden ser observados también como procesos del VdH bien compartiendo su estructura o presentando las mismas características del proceso con su inicio (Llamada) formulando un objetivo, creando argumentos sólidos en la fase preparatoria o reuniendo todo el conocimiento necesario (Héroe). Después ir siguiendo los pasos de observar, reconocer y experimentar dificultades (Demonio de resistencia). Después tomar consciencia de esto y superar los obstáculos necesarios (Confrontación) y a veces los momentos inesperados (Tierra de los Milagros/Tierra de lo Desconocido). Al final siempre encontrando tesoros y la manera de compartirlo (Don y Retorno).
Uno de nuestros procesos anuales de creación y ensayos para un nuevo espectáculo pasa también a través de estos pasos. Empieza en enero y febrero cuando discutimos que representación vamos a crear y ensayar (hambre, deseo, visión). Durante Marzo, Abril, Mayo y Junio elaboramos teatralmente y artísticamente los temas elegidos (ansiedad, comprobación, plan, duda). Durante un intenso taller en Agosto y Setiembre construimos una representación teatral donde cada uno tiene roles

y tascas específicos. Este proceso es normalmente muy dinámico y exigente para todo el equipo (agresión y dolor). Fluye de forma ininterrumpida hacia el proceso de repetición constante y al ensayo de la obra de teatro recientemente creada (pena) en Setiembre y Octubre. En Noviembre cuando la obra se estrena para el público y se presenta en el festival ERROR, nuestro grupo disfruta del placer del éxito (alegría). El año teatral termina en Diciembre, donde recordamos, evaluamos y disfrutamos del momento de paz (espacio vacío).

Tiempo y ciclos

Al reflexionar sobre nuestro propio trabajo queremos incidir en el hecho de que el proceso puede ser comprendido como una cadena de distintos "anillos" o ciclos. Es como una especie de estructura invisible que mantiene al equipo unido aunque alguno de los actores o actrices no pueda asistir o estar presente durante algún tiempo. Tarde o temprano pueden volver y continuar trabajando en equipo porque comprenden el principio de hacer progresar o desarrollar una nueva obra. Pueden participar incluso en representaciones a las que se unen tardíamente.

Nos dedicamos el bastante tiempo para atravesar los procesos que surgen de las necesidades de la creación teatral y de las dinámicas grupales. Si es necesario, prolongamos y/o incrementamos la frecuencia de nuestros ensayos, intensificamos nuestro trabajo. Siempre tenemos en cuenta el estado de nuestro grupo y las metas acordadas previamente (p.ej. estrenos, festivales, talleres y viajes por motivos teatrales).

Motivación e impulso

La creación de circunstancias externas favorables a la creatividad o la "motivación extrínseca" es esencial durante las actividades en nuestro teatro así como el periodo de ensayos de una nueva representación. Percibimos la creatividad como una "ignición de una llama interna que nos motiva", como la "motivación intrínseca" del hambre o el deseo. Podemos invitarla pero no prenderla. Circunstancias exteriores favorables pueden ser viajes para actuar en otros lugares, el aplauso de la audiencia, una buena comida en un restaurante o el feedback positivo de un observador tras la representación. Estos parámetros son diferentes para cada actor e intentamos percibir cual es el más apropiado para cada miembro individual así que pueda trabajar y formar parte de un grupo teatral.

Como facilitadores, en el equipo central, a veces nos calzamos las funciones de educadores o terapeutas. Sintiendo cuales son los temas que podrían interesar a nuestros actores y actrices, traemos la idea para una nueva representación al grupo teatral. Ponemos en marcha este impulso y nos ocupamos de mantenerlo. Nos damos suficiente tiempo para interesar a nuestros actores y actrices en el tema de nuestra siguiente obra, de hacer que se sientan excitados. A menudo hablamos sobre sus sentimientos más internos, sobre problemas, intereses y otros asuntos. Esto genera un buen comienzo y refuerza las posibilidades de un buen final.

El método "Articulaciones Flexibles"

Las personas sin hogar viven "en los márgenes". Algunos de ellos son antiguos presidiarios. Algunos vienen de orfanatos o familias inestables. Algunos tienen diagnósticos psiquiátricos u otras desventajas. Otros pueden ser también Roma o pertenecer a otras minorías.

Sucede que puede ser que simplemente se mantengan apartados. A lo mejor caen enfermos o tienen una "cita" con el demonio

de su adicción (alcohol) para superar el dolor y la tristeza. Pero un grupo teatral necesita continuidad y la presencia de sus miembros. Así el núcleo del equipo necesitaba encontrar un método para ser capaz de actuar si una o más personas no venían. Esto es lo que llamamos el método de "Articulaciones Flexibles". Nos asegura que un espectáculo puede ser presentado con un grupo flexible de actores. Nos ayuda a mantener una representación teatral en nuestro repertorio durante muchos años. Elimina el estrés y la incertidumbre en esos momentos en que el actor no se presenta.

¿Cómo funciona?

Construimos representaciones de escenas particulares de cada actor y actriz, en el caso de la ausencia de un actor, la escena en particular puede ser omitida sin reducir el valor artístico y creativo de la obra como un todo. Este método nos permite añadir nuevas escenas a la representación, cuando un actor viene después de un largo periodo nuestro nuevo actor/actriz se une al teatro. Construimos la obra de formas en las que la gente puede sustituir a sus colegas a veces en la "misma" escena que en la obra "original". A veces tienen su propia manera de representar, a causa de su habilidad física.

¿Cómo lo conseguimos? Desarrollar y ensayar una actuación es un proceso que dura un año, más o menos. Este tiempo permite a la gente investigar, ensayar y desarrollar sus personajes y escenas. Muchas veces todos, o casi todos los actores y actrices, tienen la oportunidad de entrar en contacto, no solo con su "rol" principal sino que pueden también probar el resto de roles posibles. Muchas veces durante los ensayos vemos que hay otros posibles candidatos para un cierto personaje y hay ya posibilidades para futuras sustituciones.

Otra forma de pensar y trabajar a la manera de "Articulaciones Flexibles" es en las escenas corales con más actores en escena al mismo tiempo. La escena debería funcionar igual, aun cuando alguien falta. Se puede preparar ya en una forma en que más personas del reparto puedan unirse a la escena. Para los nuevos es mucho más fácil ser parte de una escena en la que se hallan entre otros que el tener una escena individual.

En las 6 últimas representaciones contamos conscientemente con la necesidad y capacidad de tener "Articulaciones Flexibles" como principio al crear una representación. De esta forma no hemos tenido que cancelar nunca una. Tenemos una experiencia en particular donde el actor que representaba el personaje principal no apareció cuando

presentábamos nuestra obra (Bábka, el Títere) en Berlín, Alemania. Gracias a la forma de ensayar y sustituir el "personaje principal" durante los meses preparatorios, fuimos capaces de reemplazarlo y representar la obra con gran éxito.
Si tuviéramos un gran riesgo de cancelación de las representaciones, nuestro trabajo fracasaría en una parte esencial del trabajo – la ALEGRIA encarnada y representada por la actuación frente a público.

Representaciones teatrales para el público:
Las representaciones teatrales que hemos ensayado durante un año se muestran al público en nuestra propia sala teatral y en otros teatros. Es de hecho una presentación de nuestro trabajo, nuestro contacto con el público, una motivación para los actores y actrices con una recompensa financiera y moral regular (Alegría). Las representaciones nos permiten influenciar la audiencia, mejorar nuestras habilidades escénicas, actorales y nuestras competencias. Aprendemos a lidiar con los nervios. Las representaciones son como la imaginaria guinda en el pastel. Aumentan la autoconfianza de nuestras actrices y actores y les traen nuevos contactos sociales.

Eventos escénicos hasta 2005

SNY/ Sueños, 2018
¿Cuáles son nuestros sueños?
¿Qué significan para nosotros?

FLASHBACK, 2016
Tras 10 años de existencia de DBD, mostramos nuestras memorias y la vida tras el telón a los espectadores.

POVIHNNÉ ČÍTANIE – INAK/ Lectura obligatoria – diferente, 2015
¿Cómo de fácil o difícil es leer los libros del instituto y qué tipo de libros leen la gente sin casa?

DIVADLO UTLÁČANÝCH – PRIMEIRO PASSO/ Teatro del oprimido – Primeiro Passo, 2014.
La introducción teatral al gran legado de Augusto Boal que se muestra no solo en teatro Fórum.

KRASOJAZDKYŇA/La ecuestre, 2014
Lectura escenificada del libro escrito por Uršuľa Kovalyk donde mujeres presentan la transición de niña a mujer, y del socialismo al capitalismo en la es-Checoslovaquia.

BÁBKA/Títere, 2013
Al principio solo había una marioneta de tamaño humano. No había ninguna expresión fácil o características definitorias. Más tarde dimos a esa marioneta un nombre.
Francamente, el nombre elegido por nuestros actores ha empezado a tomar vida en el teatro…

PLATEA, 2012
Nuestra única actuación en exteriores que es un happening inspirado por el circo.

ZÁZRAČNÉ DIEŤA/ Un niño prodigio, 2011
Esta actuación es una adaptación del libro escrito por nuestra actriz Jela Matuškovičová y sus experiencias personales en más de 25 años al cuidado de hospitales psiquiátricos socialistas por toda Checoslovaquia.

KUCA PACA, 2010
Collage teatral que puede ser percibido como un acertijo para la audiencia. Los protagonistas hablan sobre algo pero nunca se refieren a el que.

DUNAJDRÁMA /Drama del Danubio, 2010
10 países, 1 rio, 1 obra – Viaje multimedia a través de los países del Danubio.

HAIKU, 2009
Esta obra se inspiró en la poesía japonesa y también presenta algunos poemas japoneses.

VIANOČNÁ KOLEDA/ Un Cuento Navideño, 2008
Una historia famosa en el mundo entero presentada por cuatro teatros sin casa de cuatro países diferentes: Rep. Checa, Hungría, Holanda y Eslovaquia.

DÍA DE MUERTOS, El día de los Muertos, 2008
México y su día más especial, el Día de los Muertos, nos lleva muy lejos de aquí.

OKTAGON/ Octágono 2006/2007
Octágono es una especie de batalla en un espacio octagonal. No tiene reglas especiales. A través de esta obra presenciamos cuán fácil una persona puede terminar en la calle.

En mayo de 2006 se creó Divadlo bez domova.

KRVAVÝ KĽÚČ/ Llave sangrienta, 2005
Cuatro mitos e historias sobre la vida y como sobrevivir a ella – Barba azul, La mujer esqueleto, Los zapatos rojos y los Cuatro rabinos (historias de Clarissa Pinkola Estés, 1992)

4. Experimentando alegría

Focalizándonos sobre la alegría, en la división de trabajo dentro del proyecto HIT nuestra hipótesis es esta: cada proceso completo a través de hambre, ansiedad, agresión/dolor y pena se acaba en alegría si somos capaces de compartir el don obtenido a través de este proceso vital. Desarrollar y ensayar una obra con otros es un proceso de autodesarrollo para los actores así como para los facilitadores. En el transcurso de este puede hallarse la alegría de la claridad, de expresar un asunto escondido en el subconsciente con el cuerpo y las emociones y llevarlo hasta la consciencia. En nuestra obra "Flashback" estos procesos se muestran tal y como cada actor y actriz los experimenta.
Al final de una obra está la alegría de una interpretación bien hecha y la alegría del aplauso.
Este proyecto nos dio otra oportunidad de echar un vistazo más de cerca al ritual de "inclinarse para recibir el aplauso" con discusión pública posterior. En nuestro caso es un momento importante en nuestro proceso de trabajo. Empezamos diciendo el nombre de todos los intérpretes. Cada actriz y cada actor tienen su propio momento cuando su nombre es anunciado. Cada uno recibe aplausos.

La mayor parte de nuestros actores y actrices disfruta de este momento. Lo describen de la siguiente manera:
"El aplauso es una gran experiencia. Si no hubiera aplausos tras nuestras actuaciones, sería una clara señal de que algo salió mal" (Josef, actor sin hogar)

"Es hermoso inclinarse y recibir aplauso. A veces todo el público se pone de pie y esta es siempre una posibilidad y una ocasión especial para nosotros, para mí, ser visible, mostrar a los demás algo de mí mismo…" (Joshua, Actor sin hogar)
"Aunque ya tengo más de 50 años, siempre me emociono al oír el aplauso. No puedo aguantarme las lágrimas. Necesito algún tiempo antes de ser capaz de hablar…" (Dada, actriz sin casa)

"Si, el aplauso es agradable y es la apreciación de nuestro esfuerzo y nuestro trabajo, pero me interesa más la discusión que viene después, si el público consigue preguntar algo…A veces desearía hacer algunas preguntas – y a veces esto es lo que hago. A veces percibo un "sentir pena" por nuestra situación en un aplauso, solo como un regusto – realmente no me gusta si la gente siente pena por mi situación…Estoy seguro de que la gente no siente pena por mí y están. Expresando un aplauso honesto cuando actuamos en una prisión por ejemplo. Estas personas son muy directas y no necesitan fingir nada." (Deny, actriz con discapacidad física)

Estos son comentarios ofrecidos por terapeutas tras nuestra representación en la Conferencia de Terapéutica Teatral en Olomouc 2018:
"Estoy contento que exista una obra sobre "¿Porque hacer teatro con gente que se hallan marginalizadas o en la sombra de nuestra sociedad?" La gente a menudo me pregunta lo mismo y no siempre estaba seguro de que contestar. Cuando hablo con colegas soy capaz de describir el impacto del trabajo, pero ante el gran público era difícil ofrecer una respuesta. Hoy he oído de la actriz lo que es, para mí, una gran respuesta: -No siento ser una actriz, pero disfruto actuando-".

En otras palabras esta gente hace teatro porque les trae alegría.
Los facilitadores describen experiencias de alegría de la siguiente manera:
Siento alegría cuando puedo resolver el problema de mi cliente, que él o ella solos no podrían resolver. A menudo puede ser un asunto muy simple y sencillo para mí con mi experiencia –p.ej. una llamada a la oficina de hacienda. En ese momento siento satisfacción porque he mejorado algo. (Jozef Bujna)
Como actor, tras la representación siento alegría (no necesariamente conectada con el aplauso, es una sensación de una obra bien interpretada, de buena cooperación, satisfacción), y la discusión es una parte importante de compartirlo con otros. Siento que a menudo falta el espacio y el tiempo para la alegría en nuestra sociedad basada en los resultados y la eficiencia- saltamos de un proyecto acabado a otro sin el tiempo necesario para disfrutar del proceso. (Tomáš Kubiš)
Al planificar una representación, un evento de cierre para la compañía tiene que ser planeado por avanzado, con el tiempo adecuado para su implementación. (Patrik Krebs)

5. Teatro como sanación

El proceso del VdH es una oportunidad de profundizar en uno mismo; cuán profundo, cada uno puede decidir. Los facilitadores son guías, gente que invita a otros a la aventura, son apoyos en las partes más oscuras, sosteniendo la luz y manteniéndose cerca de la cuerda de seguridad del proceso – el viaje. Ellos pueden también mostrarnos el placer de encontrarnos con la sombra en caso de que la luz nos deslumbre.
Cada viaje (profesional o personal) contiene la sombra, el "otro lado". Estos "lados" son diversos, en varios niveles y capas. El trabajo real para cada persona, y así también de un grupo que trabaja unido, es atravesarlos. El transformar el lado sombra (a veces llamada oscuridad o "lo negativo") hacia la luz, hacia una fuerza o cualidad empoderadora. Esta puede ser usada a favor de uno mismo y de otros. Es también una razón esencial de porque trabajamos con métodos artísticos. No solamente creatividad y canales expresivos son activados, sino aquello que nos pone en contacto con nosotros mismos. Intentamos comprender nuestro mundo y compartir experiencias vitales con otros de una manera en que puedan digerirlas, comprenderlas y sentirlas. El mundo del teatro es ideal para trabajar con emociones. Les da tiempo y espacio. Es una carrera de fondo en la que la gente puede caminar de vez en cuando. Pueden acelerar o incluso descansar – y después continuar de nuevo.
¿Qué pueden aquellos menos privilegiados en nuestra sociedad como la gente sin techo, presidiarios -antiguos o actualmente cumpliendo condena- o personas con serias discapacidades ofrecer al público en general?¿Que pueden ofrecer al "resto" del mundo?

Primero de todo: cualquier historia, noticia, cualquier información sobre “ellos” es al mismo tiempo una historia, noticia o información sobre nosotros. Somos parte de la misma historia, del mismo mundo mítico. Es importante observar de cerca ese fenómeno. El mundo del arte nos ofrece un idioma que más personas pueden entender. Tratamos de trabajar con “temas”. En el transcurso del año normalmente investigamos ciertas áreas. Desarrollamos una obra que es reflejada y experimentada por los actores y las actrices del grupo.
Normalmente al final del año, tras el estreno y unos cuantos bolos, tras el festival y el cierre de los proyectos anuales, pensamos sobre que nos resultaría inspirador a todos. A veces los temas son claros (ej. Sueños, Literatura obligatoria o lectura escénica de un libro). Otras hemos tenido el objeto como inspiración. Era un espectáculo de marionetas. El tema y concepto llego de la manera de actuar y desarrollar la habilidad de trabajar con marionetas. Intentamos llegar a espectáculos que puedan ser digeridos por el grupo entero, donde los actores y actrices pueden encontrar su propio lugar y una forma de comunicar su perspectiva. El espectáculo es siempre el resultado del trabajo común y de ideas que vienen de todos. Nuestro rol principal (el de los facilitadores, directores o autores)es el de mantener unidos el proceso creativo, el tema y el lenguaje artístico y mantenerlos a todos bajo un techo que no tan solo proteja a los actores y actrices sino que también sea capaz de hacer entrar al espectador en una forma que sea ideal para todos. La audiencia y la gente sobre el escenario son partes de un cuerpo funcional. Un universo en el que podemos ver y sentir cosas que normalmente no pueden ser vistas, o cosas que somos incapaces de ver o sentir.
El texto de cierre está escrito por Zuzana Pokorná, una actriz de Divadlo bez domova.
Actuó en el teatro durante 3 años. Luego se mudó a Nitra, una ciudad a 100km de Bratislava. Tras algunos meses, Zuzana nos escribió sus reflexiones sobre su experiencia con el teatro.
A día de hoy está de nuevo actuando, viaja hasta Bratislava dos veces por semana para los ensayos y representaciones. Su dedicación al teatro es significativa a causa de su condición física y también por su limitada capacidad de anda.

¿Por qué decir “SI” al teatro?

El arte en sí mismo entraña algo especial. Hay algo especial dentro de él. Tiene como un poder mágico. El arte creado en el teatro es extremadamente intenso porque implica cuerpo -y todos sus sentidos- y alma. A través de cuerpo y sentidos mucho puede ser dicho y mostrado. A través de lo sensorial mucho es lo que puede ser experimentado. El teatro es un lugar donde todos pueden experimentar y vivir quienquiera que deseen ser. Todo está permitido. Y además, todo el que quiera es bienvenido. Cuando en cualquier lugar alguien se siente como si algo faltara…quizás una parte pequeña pero importante de eso que falta puede completarse o complementarse a través del arte.
Yo me he dado cuenta que cuando actúo en el teatro esto hace que todo, de alguna manera, vuelva a estar…equilibrado. Esta sensación se ha afianzado dentro de mi gracias a que durante algunos años he podido formar parte de un equipo teatral único, una parte de Divadlo bez domova, que vive su propia historia así como las historias de otras personas en las calles de Bratislava. Que en el caso de este teatro es algo doblemente cierto. Yo misma no sé realmente explicar, como es que, aunque las personas que se forman parte de él nunca tuvieron el regalo ni se les dio la oportunidad de recibir el mismo amor que a las demás, cuando se encuentran, hacen del teatro un lugar lleno de amor del suelo al techo.
Cierto es que no siempre una persona experimenta momentos de gozo. Pero en esos momentos un lugar donde compartir eso puede ser útil para ella. Sentarse en el círculo y hablar de problemas (comunes) es muy liberador, y quizás gracias a la

comprensión y los consejos de los demás, esta persona puede llegar hasta otra manera de pensar. El teatro abre el corazón… Pero si se observara cada día en busca de caras de tristeza y dolor, uno no las encontraría. El placer de vivir y el apetito creativo son más fuertes. Más aún, es el oxígeno mismo que respira el teatro. La alegría la genera el teatro pero al mismo tiempo, es el teatro también que la hace tres veces mayor. Es suficiente tener apetito de crear, de disfrutar y los resultados no tardarán en llegar.

Los ensayos el material con el que se construyen las obras. Son la parte esencial en la que insuflamos vida a nuestros pensamientos y les ayudamos a transformarse en formas físicas. Son la parte importante que crea algo nuevo y transforma lo viejo no solo por fuera sino también por dentro. Son lo más importante. Son el camino. Su resultado es una representación completa, creada de ideas compartidas, sugerencias y cambios, es el regalo o el don, no solo para la audiencia sino para actores y actrices. Quizás de hecho el Don es ya el camino mismo.

El teatro tiene manos cuidadosas, manos que aman. Su toque es sanador. No solamente el tiempo que pasamos juntos, ya sea en Bratislava o durante los viajes de la compañía, ayuda a esa compleja "sanación". Todos tenemos lugares dentro de nosotros que necesitan salir a la luz, para ser extinguidos, para ser trascendidos o para devenir completos. Este teatro puede curar sentimientos de soledad, fracaso, rechazo y ofrecer a cambio aceptación, apreciación y amor…

No sucede deprisa, no sucede inmediatamente, no es fácil pero la parte más importante es que de alguna manera sucede y funciona. Con el teatro funciona mejor.

Después de que conocí el teatro empecé a imaginarlo como una isla de esperanza con un faro eternamente prendido. El teatro proporciona esperanza. Y la esperanza dice: "Tienes que seguir creyendo que todo va a salir bien."

No participo de ninguna fe en particular, pero creo y confío en un poder superior, en la sabiduría y en las leyes de la naturaleza. Estoy segura que alguien verdaderamente sabio ha escogido a muy buena gente para ayudar a otros de esta forma.

¿Hay cualquier otra manera de percibir el teatro que no sea como un regalo?

Todo este teatro puede vivir dentro de las personas. Dentro de mí el teatro ha dejado mucho, me ha dado mucho…(espero haberle dado yo también algo de vuelta al teatro).

¿Y respecto a cuánto puede tomar? Bueno…todo lo que tomo de mi fue mi antigua manera de ver el mundo.

Comentario de los editores:

Este es un gran trabajo iniciado por personas acostumbradas a hacer que las cosas sucedan, activistas artísticos y culturales. Quedan pero algunas preguntas.

Vivir y trabajar conjuntamente con "extraños", sombras culturales vivientes, y desarrollar obras de teatro basadas en sus experiencias implica el trabajo directo con la sombra. Esto nos parece tan natural, tan autoevidente que el lado sombra de la alegría solo se menciona aquí y allí, p.ej. la adicción. ¿Cómo resuena su "sombra" y la forma en que la "digieren" en escena, dentro de vosotros, los activistas? Otra forma de tocar el mismo tema: ¿Qué es lo que podéis aprender de ellos?

¿Son a veces vuestros maestros? Y si es así ¿De qué forma?
La actriz Dada describe sus lágrimas de alegría: ¿Qué rol juega la pena en vuestras obras de teatro?
En el capítulo sobre la Llamada/el Hambre el libro empieza con personas entre muros, los presos encarcelados. En este capítulo final, el Don y el Retorno el libro termina con gente sin lugar, gente sin hogar. Estos son dos extremos de nuestra sociedad, como marginar y hacer invisible aquello que no podemos o queremos ver: ser confinado en instituciones especiales o excluido sin hogar, forzado al nomadismo.

La alegría es el sentimiento al final del CSB. Querer permanecer en el lleva a una espiral de adicciones entre la alegría y el Hambre, queriendo siempre más de lo mismo. Dejar ir la alegría por completo, permitiendo el vacío (ver el capítulo del Hambre) lleva a la salida y hace posible que un nuevo VdH se prepare para comenzar.

Resultados

Este proyecto HIT ha seguido un concepto para desarrollar la **innovación en la educación de Adultos:** Extender de desarrollar las competencias de los educadores que se ocupan de temas de exclusión social. Esto tiene dos aspectos complementarios: ser de utilidad para que otros puedan reconocer e incluir capacidades perdidas se corresponde con el compromiso de los cuidadores a estar dispuestos a hacerlo también por y para ellos mismos.
Ambos aspectos han sido explorados: todos los miembros del proyecto encontraron su forma de acceder a su "héroe", explorando como su "héroe" podía encontrar un territorio común con su "demonio de resistencia" y describirlo como un acuerdo. Este es un paso de "iniciación", de desarrollo de un nuevo Yo (ver capítulo sobre la pena). Este nuevo Yo es capaz de explorar lo desconocido y de identificar dones que implícitamente traen consigo una visión, el cómo hacer uso de ellos. Experimentar este proceso ayuda mucho a dejar que suceda la siguiente parte del viaje: como integrar, compartir y vivir con este nuevo Yo. Este proceso es básicamente el mismo, tanto para el cliente como para el acompañante. Un cliente puede acabar siendo un maestro para el acompañante, cuando él o ella es capaz de seguir los pasos que llevan a salir de la sombra donde la sociedad lo/la puso. Esto tiene lugar por ejemplo en el trabajo teatral de Divazlo bez domova, donde las personas sin hogar dejan que otras personas mejor acomodadas puedan "probar" que sucede con la sociedad y que pozo creativo empezó a hervir en su interior .
Durante el fructífero trabajo del proyecto además, nos sentimos felices de dar la bienvenida a tres nuevos niños alrededor del proyecto HIT.

1. Teatro y otros medios artísticos análogos como medio de expresar asuntos difíciles o imposibles de expresar de forma digital

1.1 Un resultado remarcable es, que todos los miembros del proyecto encontraron muchísimo placer en el uso de medios artísticos. Todas las presentaciones resultantes en el taller final usaron interpretación de roles o teatro y otros medios artísticos y simbólicos para expresar lo que o bien es inexpresable o aun esta de camino a ser expresado y por lo tanto necesita muchísimos matices e impresiones sensoriales que inviten sentimientos e ideas. Esto no es un tema de cantidad -"cuantos más métodos aprenda, mejor"-. No, es un tema de calidad para el facilitador, el disponer de una actitud apropiada proporcionando a la sustancia del cliente una forma compatible, abriendo un espacio donde un proceso autogestionado de percepción y comprensión pueda tener lugar.
La presentación del proyecto HIT en la conferencia HIT como parte del festival ERROR en Bratislava, a 24 de Noviembre de 2018, usó una obra de teatro "¿Qué pasa con Europa?" para describirse a sí mismo; sus personajes –un héroe llamado "Comunidad", una madre llamada "naturaleza salvaje", un padrastro llamado "Civilización", una llamada de nombre "Diversidad Europea", un demonio de resistencia llamado "Maestro Nacionalismo"- atravesaron los 5 pasos del cambio en el proceso del VdH. Esta presentación fue muy apreciada por la audiencia transmitiendo un mensaje claro y diferenciado.

La narración de cuentos y mitos está muy emparentada con el teatro. Los tres tienen su origen en el mundo antiguo de los rituales y en la presentación de mitos y otras historias en un contexto de iniciación o en un contexto de sanación -p.ej. en el antiguo Epidauro Griego (Rebillot 1981)-. Algunos grupos de distintos países usaron la narración de mitos o historias. Se podría profundizar sobre esto como un tema central en el futuro.
1.2 En el proyecto nos dimos cuenta de cuan diferentes son nuestras culturas nacionales. Mirando desde dentro de la UE y desde el continente, esto es aún más cierto en las "islas": Islandia y Lanzarote por un lado y Serbia por el otro. Quizás este es uno de los motivos por los cuales Islandia, Lanzarote y Serbia se apoyaron en mitos. Lanzarote uso la ventaja del encuentro de distintas culturas dentro de su propio grupo de trabajo. De todas formas, trabajar con los mitos nacionales dominantes -p. ej. Usando el trabajo creativo de Paul Rebillot con los mitos-, podría resultar de gran ayuda en el futuro, para ver y comprender a diferentes niveles las características esenciales de una cultura nacional.

2. Espacio protegido + ritual para la inclusión y transformación de sentimientos negativos.

Tal y como el poeta Americano Robert Bly decía: "Evidentemente utilizamos los primeros veinte o veinticinco años de vida decidiendo que debe ser enterrado en nuestra sombra personal, y los siguientes cuarenta intentando entablar de nuevo contacto con ello de nuevo[30]." Simplemente "actuar" como aquello que hizo empujar nuestra vitalidad y capacidades a la "mochila" de nuestra sombra durante la infancia no es suficiente. Dejar que ansiedad, dolor o tristeza se muestren es tan solo la llave que abre un camino escoltado para *experimentarlas* y los asuntos que hay tras ellas, que esperan atascadas a la boca del acueducto de la sombra.
La formación en VdH, trabajando en subgrupos de 4 y por países de HIT asimismo como el trabajo con los clientes mostró el siguiente resultado: un espacio protegido es necesario para poder estar en el silencio y vacío, para ser consciente de cuerpo y sentimientos y abrirse a acciones simbólicas que expresen una experiencia o habito que uno quiere dejar ir, o una herida que desea sanar. Las dos fotos muestran el tipi en el "lugar de silencio" como un lugar protegido. Estos lugares faltan y mucho en las culturas occidentales. Están protegidas por reglas de no-violencia, confidencialidad, la regla de expresar un sí o no claros en asuntos de trabajo, la negativa a fingir la aprobación o el consenso tal y como se experimentó en la formación del VdH (ver capitulo agresión/dolor: confrontación estructurada contra confrontación desestructurada). ¿Qué más?¿Que los hace un espacio ritual?

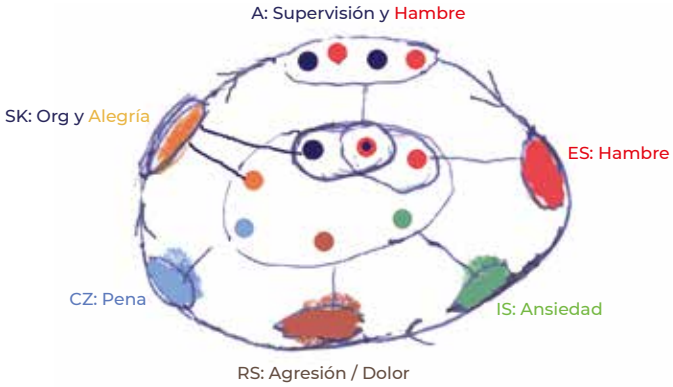
30 Bly1988, p. 64

La formación del VdH demuestra esto: une a los participantes que desean encontrar sus patrones de cambio, que desean respuestas útiles a su pregunta de ¿Quién soy? Comparten este deseo común que está cargado con su fuerza y crea un campo energético común. Algo que podríamos llamar el "espíritu de nuestro viaje común" o el "espíritu de este grupo de viajeros. Lo simboliza una vela en el centro de la habitación, que quema día y noche durante todo el proceso.
Hay otros ejemplos: un "guía espiritual" puede ser elegido como aliado, elementos de la naturaleza pueden ser invocados para energizar un "objeto de poder". La experiencia muestra que llamar y nombrar fuerzas invisibles o inmateriales y pedirles específicamente apoyo es un paso que funciona. Tan pronto como esta dinámica ha sido experimentada resulta muy natural entrar en un proceso común de desarrollo creativo ritual. Este espacio ritual se abre por la invocación de una fuerza inmaterial y se cierra con una expresión de agradecimiento hacia él/ella o ello. (Helga y Manfred Weule 2003).
Los participantes del proyecto HIT estaban listos para tomar parte en este proceso ritual y su desarrollo en común a través de HIT. No todos los países miembros parecían estar familiarizados con el uso de rituales en su propio trabajo. Este paso del proceso también da pie a profundizar más en el futuro.

3. Un proyecto de investigación necesita estructuras: estructuras y autoridad en el proyecto HIT

3.1 El proceso

Del VdH y sus conceptos así como el ciclo de sentimientos básicos se mantuvieron al principio de este proyecto, en un taller de 7 días en Lanzarote. Incluyó tiempo para definir objetivos personales y reflejar resultados, también personales y para desarrollar una división del ocupaciones dentro del trabajo del proyecto para los equipos –formados de 4 miembros- de los 5+1 países socios (Ver gráfico en la página…).
Estos grupos divididos por países, de 4 miembros cada uno fueron capaces de comenzar a hacer avanzar su propio trabajo de exploración usando distintos estilos de acuerdo con su situación específica y sus características culturales. Pero el siguiente encuentro –el tercero- transnacional mostro algunos conflictos:



De acuerdo con las experiencias en Dinámicas de grupo y teoría grupal, un GRUPO contiene de 5 a 12 personas. Si es mayor la comunicación directa no es ya posible y se forman subgrupos. Así los supervisores se encontraron con el equipo de organizadores y sugirió una estructura de 7 delegados como a estructura para la toma de decisiones – que se muestran como los puntos de color en el centro de la gráfica. Los delegados se responsabilizaban de transmitir información y opiniones en su subgrupo, los Eslovacos tenían un segundo delegado a modo de organizadores. Esto resultó ser de ayuda: Esta estructura de cooperación entre equipos organizativos y supervisores nos permitió tras un debate conflictivo llegar a un acuerdo sobre la función de nuestros supervisores Austriacos. Esto resulto de ayuda para la preparación y guía de nuestro taller de verano.
Los 5 subgrupos estaban cada uno trabajando en los pasos del proceso y en el sentimiento relacionado, relativamente invisibles, en sus países respectivos y pudieron preparar una presentación de sus resultados en un segundo taller de 7 días en el verano de 2018. Como lo hicieron, uno puede verlo en los capítulos específicos. Primero tomó la forma de una comunicación de visión interna – visión externa entre los diferentes grupos de países miembros (grupos “burbuja”) (Simon y Conecta 2004).

3.2 Supervisión

El grupo Austriaco tuvo la función de supervisor del proceso HIT y la edición de este libro. En el grupo Austriaco hubo gente con distintas funciones: Aparte de nuestros dos Mayores formo parte Elisabeth Kamenicky con muchísimas funciones y Gudrun Florian-Troy investigando el Hambre también en su proyecto de desescolarización. Dado que Helga sufre de una enfermedad degenerativa limitando su movimiento necesita un asistente personal. Esta fue una de las muchas funciones que tomo Elisabeth. También participo como miembro en el equipo ocupado de guiar la formación del VdH en el taller de verano, cosupervisora basada en sus conocimientos de dinámica de grupos y algunas veces mediadora entre nuestros Mayores y otros miembros del proyecto.
Los supervisores discutieron y desarrollaron intervenciones sobre el proceso y desarrollaron el diseño para el primer y el segundo taller para la presentación de resultados (taller de verano). La experiencia general fue que las intervenciones escritas

(emails) apenas tenían resonancia: bien discutidos en los grupos de cada país sin comunicar de vuelta los resultados, a los supervisores y al grupo entero o bien eran dejados de lado. Hacia el final del proyecto varios grupos se comunicaron con los supervisores. Especialmente efectivas fueron las intervenciones orales durante el taller de verano.
Un gran círculo de 25 personas necesita ser capaz de mostrar sus diferencias y ser capaz de usarlas como recursos para la diversidad. Este fue el gran reto del primer día, así como discutir maneras y conceptos de exploración basados en conceptos en uso y ser capaces de mostrar y hablar sobre sentimientos negativos y temas en la sombra del proyecto HIT, para poder comenzar desde ahí con un ritual con fuego, desarrollado entre todos, para transformar sentimientos negativos y reforzar puntos de vista positivos. Estos fueron los pasos en el primer día del taller de verano. El último día tuvieron que encargarse de la gestión de feedback, compartido de documentos y el intercambio de resultados y del desarrollo de la estructura de este libro. Reflexionó sobre temas del proyecto, usando métodos como el procedimiento doble en tándem de circulo interno-circulo externo en el que primero el grupo interno comparte sus puntos de vista (mientras el exterior guarda silencio) y luego el grupo exterior responde con preguntas y comentarios (y el grupo interior guarda silencio) (Simon y Conecta). Se hizo evidente que existían opiniones muy diferentes sobre la supervisión como procedimiento profesional en diferentes grupos miembro.

3.3 Autoridad, distribución de funciones y gestión de la diversidad

Un asunto central es una posible sobrecarga de funciones para dos personas que eran el núcleo del grupo de supervisores: Helga Weule y Manfred Weule. Fueron los iniciadores del proyecto conjuntamente con el grupo Eslovaco, Guías durante los distintos Viajes del Héroe, supervisores “internos”, expertos en la materia en la que se basaba el proyecto, editores, Mayores del grupo, huéspedes del taller de Verano y huéspedes del espacio ritual en dicho taller. Encontrar claridad en esta multitud de roles y funciones no fue tarea fácil ni para los miembros del proyecto ni para ellos dos. A veces la clarificación para resolver conflictos se hizo necesaria.
A pesar de esta situación la diversidad de resultados y la forma creativa con que se presentaron es remarcable. Proyectos futuros de esta índole deberían distribuir estas funciones, p.ej. designando una función de supervisión externa. De todas formas, una situación en un proyecto como esta en el HIT, muestra que es un campo de entrenamiento practico en como formar parte de una comunidad diversa y como trabajar en ella. Confrontar, dirimir y discutir en vez de bloquear, evitar temas o silenciar. La diversidad plural necesita ser entrenada para que podamos imbuir hábitos de seguidor en las autoridades. Arriba hemos descrito que el héroe desea integrar, compartir y vivir su nuevo Yo. Compartir con otros y vivir un nuevo Yo requiere la capacidad para crear comunidades. Comunidades plurales. Aquí se necesitan el arte de discutir y especialmente, la habilidad de gestionar distintos grupos/organizaciones. Ciertamente, en esto se debería profundizar más en el futuro.

3.4 El ritmo de la comunicación electrónica y de la comunicación directa

La comunicación electrónica resulta de ayuda para procesos organizativos, para planear y hacer que sucedan cosas. No resulta apropiada para hacer fructificar nuestras diferencias, para la gestión de conflictos. Para proyectos de esta índole, los encuentros personales son cruciales, irreemplazables y la forma más eficiente de comunicación y requiere un buen ritmo tanto de comunicación electrónica como personal.

4. Como usar las polaridades.

A más brillante la luz, más oscura la sombra. ¿De qué nos sirve valorar la luz como "buena" y dividirnos, calificando la sombra como "mala"? Son caras de la misma moneda, ambas necesitan ser reconocidas. La antigua historia Cherokee de los dos lobos trata sobre esto:

Los dos lobos
Una noche frente al fuego un Anciano Cherokee le conto a su nieto sobre el conflicto que tenía lugar en cada ser humano. Dijo: "Hijo mío, este conflicto lo batallan dos lobos que viven dentro de nosotros. El lobo Negro es destructivo a causa de la pena y de la furia sobre lo que se hizo y a causa de eso sobre todo aquello que no vivió o hizo realidad aún. El blanco disfruta de su lado salvaje, de la aventura y de la comunidad."
El nieto pensó sobre lo que su abuelo le había dicho. Luego preguntó: "¿Cuál de los dos gana?" Y el viejo Cherokee contesto: "El lobo al que tu alimentas".

Esta historia apunta a que alinear nuestro pensamiento con nuestras acciones está en nuestras manos. No significa que podamos hacer desaparecer al lobo negro a base de ignorar su existencia y "matarlo de hambre". Así es como sigue la historia: *"Pero piensa en esto: Si solo alimentas al lobo blanco, el lobo negro acechará para emboscarte en cada esquina, esperándote y tan pronto como te sientas débil o distraído, saltará sobre ti para recibir la atención que merece. Cuanta menos atención le des, más luchará contra el lobo blanco. Más cuando le ofreces respeto se sentirá satisfecho. El lobo blanco también se sentirá satisfecho por eso y ambos saldrán ganando."* (Stephan Paul Gruschwitz).

La metáfora del lobo negro-lobo blanco, que representa todas las polaridades de la que está hecha nuestra vida como viejo-joven, hombre-mujer, distancia-cercanía, pensar-sentir, vivir en la ciudad-vivir en el campo, experimentado-sin experiencia (en la formación del VdH). Estas polaridades se hicieron visibles y comunicables el primer día de trabajo del taller de verano.
Hay muchas formas de alimentar al lobo negro. Una esencial es el encontrar un espacio protegido desde donde jugar a ser malo, a mostrar errores y fracasos, experimentar. Ser consciente del polo que ha sido excluido y traerlo de vuelta (Pereira 1983). ¿De qué forma el feminismo está deconstruyendo la masculinidad y que reflexiones trae a las realidades sociales?¿-Cómo podemos comprender las dinámicas de poder entre géneros cuando ya no los comprendemos como algo binario sino como algo fluido?
La inclusión necesita ambos lobos, héroe y demonio de resistencia, pensamiento y sentimiento. Una vez se le muestra respeto al lobo negro o a uno de nuestros polos opuestos, estamos ya en la tarea de equilibrar ambos lobos, ambos polos. Algo que deberemos hacer una y otra vez. Esto es también cierto para todo sistema social, que todos los elementos y fenómenos están presentes al mismo tiempo, solo los percibimos o mencionamos de manera diferente (al frente/como trasfondo). La contrapartida de cada fenómeno está presente, cualquier fenómeno contiene su contrario dentro de sí mismo: donde está el poder también existe una falta de poder; donde hay caos también hay orden, donde hay apertura también encuentras límites; donde hay cambio también se da la continuidad. Trabajar en un aspecto sin dejar el otro de lado puede ser el catalizador del cambio. (Passavant 1991/1992)

5. Temas para próximas investigaciones

5.1 La investigación necesita autoestima y práctica. Es común en nuestra cultura separar asuntos estrictamente personales y los laborales. Por supuesto los descubrimientos y aprendizajes han sido publicados y usados en algunos grupos miembro. Pero no nos arriesgamos a dar el paso a hacerlo de la misma forma para todo el proyecto y en los 5 capítulos de este libro. Los capítulos lidian con descubrimientos hechos en los demás. Esto puede tener varias razones:

5.2 En la cultura occidental no se nos anima cuando somos niños o jóvenes a confiar en nuestras propias ideas, a hacerlas públicas y a confiar y trabajar en ellas. ¿Quién soy, tengo el talento necesario para realizar una investigación? Tendemos a preguntar, especialmente cuando nos encaramos con autoridades (ver 3.3): ¿Es acaso la investigación el dominio exclusivo del mundo académico? (ver 3.3) Creemos que muchos resultados del proyecto HIT responden ya a esa pregunta.

5.3 Se necesita experiencia y formación para mover en el campo de las organizaciones diversas (ver 3.3).

5.4 Necesitamos reforzar nuestra simpatía y confianza para abrirnos. Dentro de un círculo de personas más grande es más difícil conseguir esto.

5.5 El arte de discutir y el deseo de mirar " tras el papel pintado" son de ayuda para preguntar a los demás:¿Por qué lo ves de esta forma y no a mi manera? Lo que parece ser una temida y rehuida batalla o conflicto a primera vista, luego puede ser usado como el modo de adquirir nuevas perspectivas o ideas. Proceder de forma similar y sin sesgo, como niños, hacia las visiones, dogmas y paradigmas oficiales, descubrir más sobre ellos y como criticarlos ayuda a construir una cultura que hace uso de la diversidad. Esto es en general una idea nada favorecida y mucho menos enseñada en escuelas y universidades. Ayuda a desarrollar preguntas e hipótesis.

5.6 Hay un poderoso paradigma o tabú en la cultura racionalista Occidental: el dogma oficial sobre investigación científica y seria es dejar al observador/investigador fuera del estudio como algo "subjetivo" para poder dar un punto de vista "objetivo". Esto presupone, que una cosa "exterior" existe objetivamente son la observación del observador. Desde el chamanismo que sabemos que todos los seres vivos no están separados, pero interconectados a través de relaciones inmateriales, que abre la puerta a formas de influenciarnos los unos a los otros. Desde Immanuel Kant y Giambattista Vico sabemos que no tenemos pruebas de la existencia de un mundo "exterior". Desde la física cuántica en el 1920 sabemos que el investigador está influyendo sus resultados. Desde los hallazgos en neurobiología sobre cognición en 1950 sabemos que el observador está produciendo imágenes cualitativas de sí mismo basándose solamente en impulsos nerviosos cuantificables de sensación. Un proceso llamado "construcción de realidad"(Forester 2002 y Watzlawick 1984).

Estos hallazgos, no solo nos permiten implicar la perspectiva del investigador o del observador como parte de un estudio, nos muestran que es necesario hacerlo para poder usar los recursos del investigador. Hacer preguntas como: "¿Es cierto lo que propone esta teoría?" y desarrollar hipótesis nos permite la inducción de abajo a arriba, mientras que el sistema cerrado de teorías generales tiende a deducir sus conclusiones de arriba abajo.

5.7 El uso de Euro-Ingles como lenguaje común es ciertamente un obstáculo, limitando el pleno acceso a todos los miembros del proyecto a comunicarse de forma oral.

6. Sumario de resultados positivos

6.1. Mayor conocimiento sobre el ciclo de sentimientos básicos (CSB) y el proceso del VdH: hemos experimentado que la teoría del CSB y los 5 pasos del cambio en el VdH son útiles para explicar distintos procesos de nuestra vida cotidiana; p.ej. podíamos experimentar que los distintos países eligieron el sentimiento –y respectivo paso- con el que decidieron trabajar basándose en su situaciones bien laborales bien de su país.

6.2 Mayor conocimiento de los distintos sentimientos (y sus movimientos y acciones correspondientes) y los pasos del cambio en el VdH y como se relacionan, sus secuencias y ciclos.

6.3 Nuevos accesos a nuestro trabajo en educación adulta, métodos que sirven de ayuda para integrar y transformar los aspectos de la sombra y un contraste de fondo de gran ayuda.

6.4 Es un punto positivo central y un nuevo descubrimiento, que los 5 pasos del VdH junto con el ciclo de sentimientos básicos son una ayuda orientativa no solo para individuos sino también para unidades sociales como grupos y proyectos comunitarios en cualquier proceso de cambio. Este "mapa de carreteras para procesos vitales de autoorganización" ayuda a darse cuenta y a aceptar los bloqueos emocionales y el hecho de haberse quedado atascado en el pasado y hace posible actividades que favorezcan la disolución, inclusión y transformación de estos sentimientos.

6.5 Nuevos campos, caminos y posibilidades para la aplicación de los pasos y los varios métodos de la formación del VdH tras Paul Rebillot y Helga y Manfred Weule.

6.6 Volver a darnos cuenta que el Viaje del héroe de Paul Rebillot no es un método – como quizá le hemos llamado en un momento de baja concentración- sino una obra de arte con muchas capas y niveles que nos toca y afecta de muchas formas diferentes. Gracias Paul por tu maravilloso trabajo!

Manfred Weule y Helga Weule

7. Feedbacks personales

Darina Deáková (CZ): Soy más consciente de todo el espectro emocional tanto en mis clientes como en mí misma. Hay un mapa de sentimientos y puedo encontrar, cual es el que falta. Durante el transcurso del proyecto sentí la más profunda tristeza que he sentido en mi vida y la acepté. Puedo sentir pena y alegría el mismo día. Soy más capaz de permanecer presente frente a la pena de mis clientes.
Tomáš Kubiš (SK): No hay sentimientos positivos o negativos, hay solo sentimientos siempre que yo disponga de un lugar seguro. Seguro para mí y para mi entorno.
Siscu Ruz (ES): Descubrí quien soy en mi familia de origen desde el momento de nacer. Puedo escuchar el hambre y es por esto que ha resultado este un año bello y fructífero a nivel profesional.
Isidora Isakov (SR): Mi revelación más valiosa es que las personas pueden trabajar en su desarrollo individual siempre a través de su relación con los demás. Considerando mi desarrollo personal, el que me ayudo y el que me creó dificultades, siempre sucedió a través de la interacción con otros o por la influencia de otros. El VdH es un proceso dentro de mí, creado a través de la interacción con otros. No puedo existir fuera del contexto social.
Helga Weule (A): VdH y CSB es una buena forma para incluir la diversidad en el proyecto de investigación común. El flujo vital de sentimientos ayuda a incluir los contenidos importantes sobre diversidad en este proyecto.
Björg Árnadóttir *(IS): Profesionalmente atravesé el periodo más desafiante de mi vida, pero al final conseguí conectarme con algunas de mis cualidades heroicas aunque aún no tengo nombre para ellas.*
Patrik Krebs (SK): Este proyecto me dio una gran oportunidad para presenciar transformación a nivel personal y profesional. En el foco del VdH sucedió la integración gracias a las sombras alrededor de este.
Manfred Weule (D):El descubrimiento es: "¡Sigue moviéndote!" Muévete más allá de tu punto de vista favorito hacia otros y vuelve a ser fluido.
*Rúnar Guð*brandsson *(IS): Personalmente he aprendido mucho. Tuve grandes problemas en mi vida, llenos de emociones negativas. Gracias al VdH volví a casa con mucha más claridad. Podía tener una mirada nueva hacia mí mismo y todos mis trabajos. Aún estoy intentando comprender que hacer profesionalmente con mis experiencias personales.*
Hana Strejčková (CZ): Calidad y sentido del tiempo –aparte de un espacio seguro para sentimientos debemos/podemos crear "tiempo seguro". Desde mi punto de vista personal y profesional hallé profunda y conscientemente, que el tiempo es indefinible pero por otro lado uno puede tocarlo. En la vida cotidiana medimos tiempo por su duración. Pero en el mundo donde nos permitimos "sentir" y vivir a través de las emociones, el tiempo tiene una cualidad especial que no podemos medir pero sí sentir. Cada cliente necesita diferentes tiempos para expresar, digerir, compartir. Cada terapeuta, tutor, líder necesita distintos tiempos para gestionar eso.
Helga Weule (A): La formación del VdH es una formación en dinámicas de grupo interna. El CSB me permite trabajar a través de mis propios sentimientos y ponerme más en contacto con ellos. También es un buen mapa de carreteras para el desarrollo de grupos y proyectos.
Patrik Krebbs (CZ): Funciona para cada proceso completo…
Manfred Weule (D): …apoyando la capacidad de autoorganización

Instituciones cooperando en el proyecto HIT

Abenteuer Leben (Adventure Life) (Austria)
www.adventurelife.eu

"It needs community to grow up and to live the adventure"

Asociación cultural, social, de salud y bienestar
ACUNAGUA (España)
www.acunagua.wordpress.com

Divadlo bez domova (Eslovaquia)
www.divadlobezdomova.sk

LGB Youth Support Group IZADJI (COME OUT) (Serbia)
www.facebook.com/grupaIZADJI

ReykjavíkurAkademían (Islandia)
(The Reykjavik Academy)
www.akademia.is

Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (República Checa)
(Theatre of Alois Jirásek Úpice)
www.divadloupice.cz

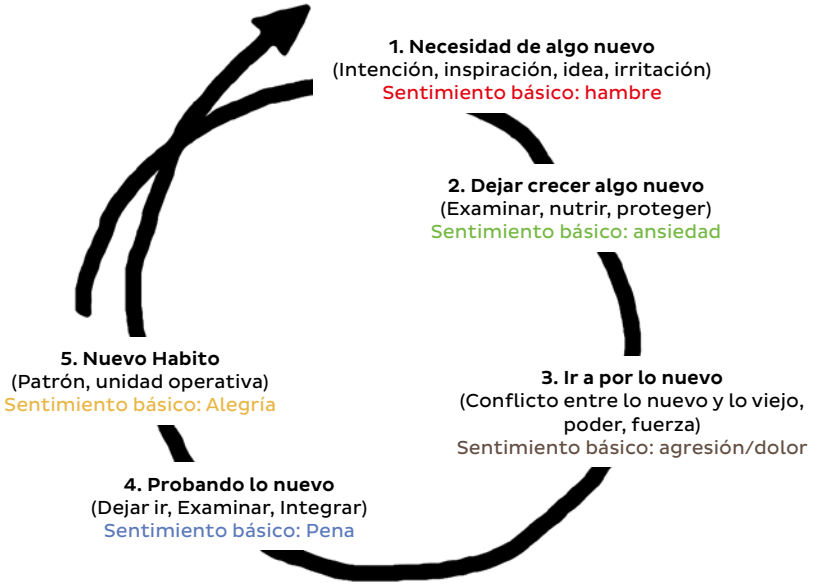
Appendix

Dr. Helga Weule · Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A. · Instituto de estrategias de la consciencia 2016

1. Proceso de creatividad y sentimientos básicos

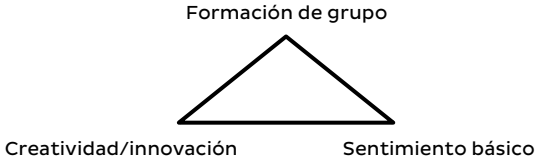
La creatividad es un poder que sale "de la nada" permitiendo la creación de nuevas unidades operativas (realidades). Se manifiesta en seres humanos y en la naturaleza como un proceso de crecimiento y descomposición, un proceso estocástico.
La creatividad usa los espacios vacíos, polaridades, eventos inesperados, irritaciones, variaciones de patrón, letargo y limitación.

Las etapas del proceso creativo se podrían describir así:

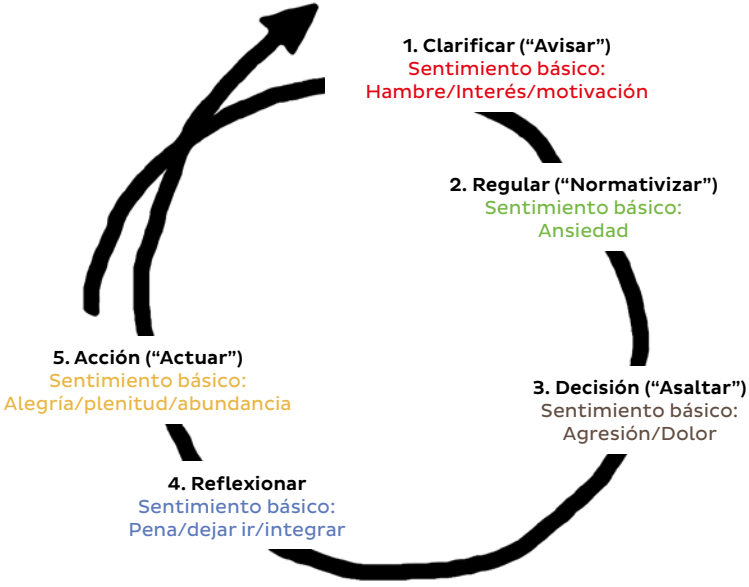


2. Procesos de formación de grupo y sentimientos básicos

Los grupos se forman cuando hay una situación de emergencia común (o deseo), a la que se le puede dar la vuelta (o realizar) solo colectivamente y no hay "salvador" (experto o autoridad) que prevenga la formación de ese grupo. Los procesos de formación de grupo son procesos creativos también, en los que una comunidad se forma como una unidad operativa. En los grupos maduros el potencial es mayor que la suma de sus partes individuales.



Las etapas en el proceso de formación grupal podrían ser descritas como sigue, refiriéndose a descripciones tradicionales:



Afectación – emoción – sentimiento

Hoy hablando sobre sentimiento y emoción está demasiado extendido. Para muchos investigadores "emoción", "sentimiento" y "afectación" parecen intercambiables. Pero no son idénticos.*)

Vamos a, brevemente, delimitar mejor las diferencias entre los tres términos afectación-emoción-sentimiento.

Las Afectaciones son explosiones de impulsos/instintos/ansias, buscan un camino lineal para descargarse ("asesinato pasional"), les falla la alineación ejecutiva, normalmente limitados a un solo momento.

Las Emociones son dinámicas, expresivas, e-motivas =son activas, se relacionan con acciones, son intencionales y dirigidas. Las emociones son un movimiento surgido de un temperamento, de un estado anímico, que tiene la dimensión física de un gesto corporal, de un movimiento del cuerpo.

Donde afectaciones y emociones son volátiles, **Los Sentimientos** traen el elemento de consciencia, abren un espacio, invitan a que se cuente una historia, tienen una duración pero no necesariamente un blanco (p.ej. ansiedad). C.G.Jung puntualiza que los sentimientos traen evaluación, juicio o decisión: ¿Me gusta lo que resuena en mí de una sensación? ¿O no me gusta? Una valoración llega a modo de la pregunta: "¿Para qué es bueno o malo este sentimiento?"(Jung 1990).

El lenguaje cotidiano nos ayuda a distinguir: Uno podría decir "siento este lenguaje muy cercano" pero nadie tiene "una emoción para los lenguajes" o una "afectación por las lenguas". Uno puede decir "siento algo: esto". En contraste es imposible decir "tengo tal afecto" o "tengo tal emoción". Uno dice "me siento culpable" pero no puede decir "tengo una emoción de culpa" o "una afectación de culpa".

Pero todas estas distinciones son intelectuales y externas, el acceso intelectual no puede captar la esencia. Al menos W.Machleidt pudo mostrar una correlación entre los 5 sentimientos básicos y distintos patrones de ondas cerebrales medidos por el EEC (Machleidt 1989).

Manfred Weule & Helga Weule

*) Han, Psicopolítica. Neoliberalismo y las nuevas tecnologías del poder. Han añade una hipótesis, de porque hoy en día sentimientos y emociones están tan en el ojo público: La racionalidad es un medio de una sociedad disciplinar y así pues llega a un su límite y es experimentado como una limitación. La emocionalidad toma su lugar, el capitalismo emocional construye sobre las bases de la libertad y la subjetividad ilimitada, libertad para comprar cualquier cosa, libertad para desarrollar personalidad.

Bibliografia

ALLISON, Scott T. and GOETHALS, George R., 2014, Now he belongs to ages: The heroic leadership dynamic and deep narratives of greatness. In Conceptions of leadership: enduring ideas and emerging insights. New York: Palgrave Macmillan, p. 167-183.

ALLISON, Scott T. and CAIRE, A., 2015, Heroism and mental health. In FRIEDMAN, Howard S., Encyclopedia of mental health. 2nd ed. San Diego: Academic Press, p. 315-318.

ARISTOTELÉS, 2008. Poetics, Praha: Oikoymenh.

BATESON, Gregory, Style, Grace, and Information in Primitive Art, 1972 in: Steps to an ecology of mind http://nomadicartsfestival.com/wp-content/uploads/2015/02/Gregory-Bateson-Ecology-of-Mind.pdf p. 137-161

BAUER, Robert, 1996, Zielgebiete zukunftsorientierter Veränderung in konfessionellen Krankenhäusern, unveröff. Arbeitspapier des Instituts für Unternehmensführung, Joh.Kepler-Universität Linz

BJARNADÓTTIR, Valgerður Hjördís, 2002, The Saga of Vanadís, Völva and Valkyrja. Images of the Divine from the Memory of an Icelandic Woman. Master's Thesis for Women's Spirituality Philosophy and Religion Department School of Consciousness and Transformation California Institute of Integral Studies

BOLEN, Jean Shinoda, 1999, Ring of Power. The Abandoned Child, the Authoritarian Father, and the Disempowered Feminine : A Jungian Understanding of Wagner's Ring Cycle, York Beach: Nicolas-Hays

BOLEN, Jean Shinoda, 2005, Transitions as Liminal and Archetypal Situations in: Mythic Passages. The newsletter of the Mythic Imagination Institute. A non-profit Arts and Communication corporation (Internet)

BLY, Robert, 1988, A little book on the human shadow, New York: Harper one

CAMPBELL, Joseph, 1998, Mýty (Myths). Praha: Pragma

CAMPBELL, Joseph, 2000, Tisíc tváří hrdiny (The Hero with a Thousand Faces). Praha: Portál

FOERSTER, Heinz von and PÖRKSEN, Bernhard, 2002, Understanding Systems, Conversations on Epistemology and Ethics. Heidelberg: Carl Auer Systeme

ELIADE, Mircea, 1954, The myth of the eternal return: Cosmos and History. Princeton: Princeton UP

FRANZ, Marie-Louise von, 1974, Shadow and evil in fairy-tales, Boston: Shambala publications

GAUDEMAR, Antoine de, 2011, Il était une fois … Vol au-dessus d'un nid de coucou (Once upon a time … One flew over the cuckoo's nest). A TV documentary (English with French or with German subtitles) about this movie of Folamour Arte France TCM

GIMBUTAS, Marija, 1982, "The goddesses and gods of Old Europe", London: Thames and Hudson; first edition as "The Gods and Goddesses of Old Europe" 1974.

GROF, Stan and Christina, 1989, Spiritual emergency: understanding spiritual crisis in: Grof, Stan and Christina (editors), Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis., Tarcher/Putnam New York p. 1-26

GROUP DYNAMICS see publications by Heintel, Krainz, Schwarz, Pesendorfer, Königswieser, Weule on website of the Austrian assoc. for group dynamics & organisational consulting (OEGGO) www.oeggo.at

HAN, Byung-Chul, 2018, Psychopolitics. Neoliberalism and new technologies of power. London: Verso

HILLMAN, James, 1996, The soul's code. In search of character and calling, New York; Random House

HUMPHREY, Caroline, 2015, Shadows Along the Spiritual Pathway. Journal of Religion and Health. 54(6), 2376-2388. DOI: 10.1007/s10943-015-0037-2. ISSN 0022-4197. Also available from: http://link.springer.com/10.1007/s10943-015-0037-2

JUNG, C.G., 1958, Die transzendente Funktion (The transcendent function written 1916, first published 1958) in: C.G.Jung, Gesammelte Werke (Collected works), vol.8 p. 79-108

JUNG, C.G., 1990, Definitionen (Definitions) (written 1921) in: JUNG, C.G., Typologie, München: dtv

KESEY, Ken, 1962, One flew over the cuckoo's nest, New York: Viking Press.

MACHLEIDT, Wielandt, GUTJAHR, L., MÜGGE, A., 1989, Grundgefühle. Phänomenologie, Psychodynamik, EEG-Spektralanalytik. Berlin: Springer Verlag. (Basic feelings. Phenomenology, psychodynamic, EEG-spectral analysis)

MACHLEIDT, Wielandt, 1995, Grundgefühle. (Basic feelings) Handouts of a symposium of Helga and Manfred Weule, Salzburg 1995

MILLER, Alice, 1997, The drama of the gifted child. The search for the true self. New York: HarperCollins

MILLER, Alice, 1983, For your own good. Hidden cruelty in child rearing and the roots of violence, London and Boston: Faber&Faber

MINTZBERG, H., 1979, Structuring of organizations, Englewood Cliffs: Prentice Hall

MITCHELL, Steve, 2012, Paul Rebillot's modern day rites of passage in: SCHRADER, Claire (ed.), Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, p.129-152

MITTERMAIR, Franz, 2009, Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch rituelle Gestaltarbeit, (New heroes needs the land. Personality development and healing by ritual Gestalt work), Wasserburg am Inn: Eagle Books

NAKONEČNÝ, Milan, 2000, Lidské emoce (Human Emotions). Praha: Academia

PASSAVANT, Christina von, 1991/92, Zum systemischen Ansatz in der Beratung (About the systemic approach in counseling), Handout Organizational development (OD) training, Trigon Salzburg, Austria

PEREIRA, Sylvia Brinton, 1983, Descent to the Goddess. A way of initiation for women. Toronto: Inner City Books

PINKOLA ESTÉS, Clarissa, 1992, Women who run with the wolves, New York: Ballantine books

QUINN, Daniel, Ishmael, 1992, New York: Bantam Books

QUINN, Daniel, My Ishmael, 1997, New York: Bantam Books.

Inspired by both books is the movie "Instinct" (USA 1999) Script: Gerald di Pego, Director: Jon Turteltaub. Starring Anthony Hopkins and Cuba Gooding jr.

REBILLOT, Paul with KAY, Melissa, 1981, Dancing with the gods in: Pilgrimage: Journal of Existential Psychology 9, 2, p.89-100

REBILLOT, Paul, 1989, The Hero's journey: ritualizing the mystery in: Grof, Stanislav and Christina (editors), Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis., Tarcher/Putnam New York, p. 211-224

Czech translation 1999 in: In GROF, Stanislav a Christina GROF, Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi (Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis), Praha: Chvojkovo nakladatelství, p. 216 - 227

REBILLOT, Paul with KAY, Melissa, 1993. The call to adventure: bringing the hero's journey to daily life. San Francisco, Calif.: HarperSanFrancisco.

ROHR, Richard, 2011, Falling upward: a spirituality for the two halves of life. San Francisco: Jossey-Bass.

SCHRADER, Claire (ed.), 2012, Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

SCHROTT, Raoul, 2001, Gilgamesch Epos, München/Wien: Carl Hanser Verlag (Epic of Gilgamesh in a literary version and in an especially interesting translation close to the Sumerian text).

SOMÉ, Malidoma Patrice, 1994, Of water and the spirit. Ritual, magic and initiation in the life of an African shaman. New York: Penguin Books

SOMÉ, Malidoma Patrice, 1998, The healing wisdom of Africa, New York: Tarcher Putnam

ŠREJBEROVÁ, Lenka, 2018, Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota (The cycle of basic feelings and Paul Rebillot's method of hero's journey), Diploma thesis 2018 at the Faculty of Education of the Palacký University in Olomoucz, Czech Republic

SIMON, Fritz B. and CONECTA, 2004, The Organisation of Self-Organisation: Foundations of Systemic Manage-ment, Heidelberg: Carl Auer Systeme

WATZLAWICK, Paul (ed.), 1984, The invented Reality: How do we know what we believe we know? (Contributions to Constructivism) Markham, Ontario: W.W.Norton & Co.

WEULE, Manfred, WEULE, Helga, 1998. Die emotionale Organisation - Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderung für Organisationen. (The emotional organisation - feelings, sense and consciousness as new challenge for organisations) in: Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft ? Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & on www.i-con-s.info under 'publikationen'

WEULE, Helga and Manfred, 2003, Indigene und moderne Rituale (Indigenous and modern rituals) in: Hubert Lobnig/Joachim Schwendenwein/Liselotte Zvacek (ed.), Beratung in der Veränderung. Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & on www.i-cons.info under 'publikationen'

WEULE, Manfred and WEULE, Helga, 2015. Healing processes are works of art: the process of Paul Rebillot´s Hero´s Journey. In Common Space. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, p. 151-166 & on www.i-cons.info under 'publikationen'

WEULE, Helga, 2013, In verschiedenen Welten wandern, Bericht einer inneren und äußeren Reise ans andere Ende der Welt und wieder zurück. (Wandering in different worlds. Report about an inner and outer journey to the other end of the world and back) Wilhering (Austria): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred, 2013, Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit. (Ancestral soil of Harz mountains. Reenrooting with desire, Mother Africa and obstinacy) Wilhering (Austria): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred and WEULE, Helga, 2016. The cycle of basic feelings and its use in processes of creativity, group formation and Hero´s journey. Handouts Institute consciousness strategies.

WOLKSTEIN, Diane and KRAMER, Samuel Noah, I983, Inanna. Queen of Heaven and Earth. Her stories and hymns of Sumer. Harper & Row, New York

ZINKER, Joseph, 2004. Tvůrčí proces v gestalt terapii (Creative Process in Gestalt Therapy). Praha: ERA, p. 77-97

Participantes de los 6 países de HIT el verano de 2018 en el “lugar de silencio”
cerca de Mattighofen en el distrito Austriaco de Inn, “reforzados” por una joven madre y su bebe.