



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
@rioabierto

SOMOS USINAS DE ENERGÍA

María Adela Palcos

Hay dos cansancios básicos: el físico y el psíquico. El cansancio físico es el más fácil de detectar hombrear bolsas en el puerto, trabajar con el pico y la pala, plantar, acarrear es maravilloso si no llega a la extenuación y puede ser sumamente constructivo. Uno puede ver lo que realizó, palparlo, y eso da una gran satisfacción. Sin embargo es importante preguntarse de qué manera trabaja alguien que está cansado. ¿Trabaja por voluntad propia? ¿Trabaja porque está queriendo construir algo? ¿Está su alma puesta en eso que está haciendo, cualquier cosa que sea? En los principios de Río Abierto tuvimos que demoler la casa que estaba en el terreno donde edificamos el edificio. El trabajo de demoler no parece muy constructivo, pero como la idea estaba puesta en el lugar que íbamos a construir, no estábamos para nada acostumbrados a ese tipo de trabajo, nos cansábamos mucho, pero lo hacíamos en un clima de alegría, de creatividad, de potencia puesta al servicio de algo que era para todos. Era hermoso.

El trabajo físico obligado por otro y necesario para ganarse la vida u obligado por sí mismo como una especie de penitencia ya no resulta tan agradable y cansa doblemente. No es el cuerpo el que se cansa sino algo psíquico que está peleando en contra de lo que estamos haciendo. El sentimiento de esclavitud en el trabajo puede estar más allá del trato que den los patrones, la esclavitud se siente cuando uno resuelve no participar de lo que está haciendo, no participar con el corazón. Hay una escisión entonces en la que el trabajo se convierte en algo aparte de mí mismo. Hasta una tarea hermosa y noble se arruina en esa escisión. También está el cansancio físico que la persona arguye para engañar o engañarse a sí mismo, para demostrar cuánto trabaja y cuánto se desgasta. Ese ya es el trabajo de la víctima. Pero quedémonos con el trabajo físico que produce alegría, con la participación vital y el espíritu constructivo.

Por otro lado está el cansancio psíquico. A pesar de estar exentos de los trabajos físicos extenuantes, nos los arreglamos para cansarnos psíquicamente. Una de las causas de ese cansancio es la repetición. Una vez oí decir a un masajista: "ya me cansé de fregar cuerpos". Fue un shock para mí. Esta persona había convertido la conexión profunda, sagrada de un masaje en algo horrible. Y claro que se cansaba: no tiene sentido estar fregando cuerpos. Cuando el sentido de la tarea se pierde, la denigramos, y el cansancio es como la resaca después de una borrachera. No hay ninguna nutrición. Es un cansancio de uno mismo, del sinsentido.

Otra causa del cansancio es la resistencia. Durante una clase de movimiento de Río nunca hay una cantidad de ejercicios extenuantes. Pero aparecen los argumentos de la mente. No voy a poder, no me dan las articulaciones, a mi edad es imposible, ¿y si me lastimo? Nuestra mente condicionada tiene tantas argucias. Inventa peligros y límites que no existen, sostiene creencias. Uno se cansa muchísimo más rápido de lo que debería. Creo que si lográramos vivir sin tanta resistencia casi no habría cansancio. Por lo menos en el tipo de tarea que hacemos nosotros. Una persona que trabaja en una oficina no tiene cansancio físico. Si se cansa, puede ser que trabaje en una mala posición que podría corregir, pero su cansancio surge de no estar involucrado, de estar afuera del mundo, afuera de la vida. El "ánima" (el alma) queda fuera y el desánimo es una forma del cansancio.

A veces es directamente rabia. Uno está resistiéndose a estar ahí donde está, a estar haciendo eso que está haciendo. No poder ser quien soy, no poder mostrarme tal cual soy a través de lo que estoy haciendo cansa mucho. Fingir es una actividad agotadora.



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
@rioabierto

El cansancio y el aburrimiento se confunden.

Si siento cansancio, genuino o no, lo mejor es expresarlo. Al expresarlo se suelta. A los cansados de su trabajo les diría por de pronto que cambien la postura, que soplen ese cansancio-aburrimiento-hastío (que, vuelvo a decir, creo que es un hastío de sí mismo aunque lo pongamos afuera), que salgan a respirar. Que reconozcan que el cansancio está relacionado con ese hastío, que lo expresen como sea al expresarlo se suelta y lo saquen junto con todos sus fantasmas oficinescos. Si es posible, que vayan a una plaza y respiren nuevamente, que purifiquen sus pulmones y su mente.

Hay algo de la creatividad inmensa que todos tenemos que se estanca en la repetición: dibujen, canten, bailen o hablen con alguien con quien hace mucho que no hablan. Hay que traer al trabajo el fuego y la entrega. Sea bailando o haciendo una torta, entregarse a la vida.

¿Cómo se explica que en Río Abierto saltemos, bailemos, brinquemos, y la gente salga relajada? Hay un grado de entrega al instructor que guía la clase. Es necesario confiar. Quizás es el único momento de su vida en el que confían. Y nada descansa más que confiar, que entregarse a algo. Y a lo mejor mientras más salta y baila el alumno, más se está entregando y más está dejando atrás el cansancio de su día igual al otro, de su repetitivo. No tiene ninguna responsabilidad estresante. Si el instructor hace una figura absurda, o si grita como loco, lo siguen, pero no tienen responsabilidad sobre eso y se entregan. Es un poco volver a ser niños aunque sea por un momento, con lo mejor del niño. En los momentos de la clase donde se da libre, pueden expresarse como quieran en un lugar donde pueden hacerlo sin consecuencias. La gente sale feliz, pensando qué más va a hacer porque está con todo un potencial despierto y dispuesto.

Hay fuentes inagotables de energía. Tenemos, como decía Gurdjieff, una serie de acumuladores energéticos. Si estoy siempre en la misma postura, hablo con el mismo tono de voz, digo las mismas cosas, estoy usando siempre el mismo acumulador. Lo que me cansa es mi propia mecanicidad. Y el rechazo que mi mecanicidad me produce. Porque aunque no sea consciente, yo sé que no soy eso sólo, que eso es una parte de mí que se apoderó del todo pero no es el todo. Y la insatisfacción que eso me produce también cansa. Salir de la mecanicidad permite que los otros acumuladores empiecen a funcionar y entonces el ser humano tiene una energía casi imparable.

En la clase muchas veces expresamos esas variantes. Si estoy cansada, me puedo tirar al piso en la mitad de una clase, pero también me puedo conectar con la madre Tierra o con el cielo y las estrellas y de ahí viene una cantidad de energía inmensa que yo puedo tomar. Me conecto con el aire, el "prana", me conecto con mis propias células las células se están multiplicando, la sangre corre, el corazón bombea como loco con un potencial inmenso, las células nerviosas mandan y reciben mensajes vertiginosos. Cada uno de nosotros es una usina de energía constante.

Tenemos que preguntarnos: ¿Qué es lo que realmente me cansa? Descubrir la causa, expresarla, limpiarla, cambiar lo que haya que cambiar. Y aprender a vivir disponibles a toda la energía creativa que la vida nos brinda.

[Nota publicada por la Revista Kiné, No 92 Junio-Agosto 2010, pag 4]