



INDICE

Título módulo	Página
1. Un método vivencial	02

Todos los textos escritos por Ercilia Orellana, médico psicoterapeuta, directora y fundadora de la Escuela de Formación en Terapia Psicodanza Integrativa.

Dirección: Dra. Ercilia Orellana

erciliaorellana@psicodanza.com 635 71 16 06

Coordinador: Sebastián Orellana

info@psicodanza.com 608 37 46 29

www.psicodanza.com

C/Montmany 36 bajos, 08012. BARCELONA

ASOCIACIÓN TERAPÉUTICA DE PSICODANZA INTEGRATIVA

1. Un método vivencial

“La danza es la expresión milenaria de nuestro Ser. Sus múltiples formas y movimientos nos ayudan a expresar emociones, potenciar la apertura del corazón y la conexión con el alma. Nuestro cuerpo se torna leve y luminoso, la mente se aquieta y florece el deseo de vivir”.

Ercilia Orellana

Mi experiencia

Desde el inicio de mi búsqueda, que ha consistido en conocer y comprender la vida, y en la medida que su misterio se ha ido revelando ante mí, he sentido una inquietud que nunca me ha abandonado.

Las experiencias y saberes aquilatados como médico y pediatra me interpelaban, deseaba saber más sobre las causas de los disturbios de la salud y la naturaleza de las enfermedades. Esto me indujo a observar la importancia de la atención, a nivel afectivo, que necesitaban, tanto el niño como el adulto, para el mantenimiento, la mejoría y el restablecimiento de su armonía psicofísica.

Fue así como comencé a dar charlas de orientación a padres con el objetivo de generar conciencia respecto a la importancia del vínculo con los niños, como una estrategia de prevención y tratamiento de la enfermedad. No fue fácil, a muchos padres no les interesaba esta forma de abordaje terapéutico, querían tratar el efecto y no la causa. Buscaban sosiego en los resultados sanadores de la medicación y en las respuestas inmediatas.

El enfoque de la práctica médica tanto en el hospital como en la clínica privada carecía de un contacto directo con el niño, operaba sobre la madre o a través de la medicación. Esta circunstancia me colmaba de desesperanza y confusión. Me preguntaba constantemente qué era lo que debía hacer. Hasta que decidí asumir una investigación comprometida con mis principios y conmigo misma.

Desde adolescente me desvelaba conocer el espíritu o el alma de las personas y, asimismo, siendo pediatra me atraía la psiquiatría. Esto dio comienzo a una búsqueda de mí misma con una terapia personal con Marta Cittadela. En las primeras sesiones recordé cosas que había dejado a los once la música y la danza. Entonces decidí tomar clases de danza, pero había algo que sentía que faltaba, por este motivo, mi terapeuta, me invitó a tomar una sesión de *Psicodanza* con Rolando Toro. Corría el año 1977.

Así fue como conocí a *Rolando Toro*, el creador de la *Biodanza*. Fue mi profesor y maestro de vida en aquellos primeros tiempos de búsqueda. Me fue ayudando a sentir y expresar mis emociones, a ser más consciente de mi cuerpo y también de mis miedos. Y sobre todo, a despertar, en mí, estados de trascendencia que me llevaba al éxtasis del amor.

Toro creó la Psicodanza en Chile, como él llamó en su comienzo a este sistema, que luego, en el año 1979, cambia el nombre por Biodanza. Llevo en mi corazón el orgullo de que fui una de las primeras alumnas de Psicodanza, cuando recién él estaba transmitiendo las primeras enseñanzas en Buenos Aires.

La primera sesión provocó en mí un estado que nunca antes había sentido. Percibía como si esta sensación habitara desde siempre en mi interior y la hubiese olvidado. En el gozo de bailar, no era mi cuerpo quien se movía, era todo mí ser el que danzaba. El contacto con el grupo generaba un campo de felicidad, una órbita de amor, donde todos éramos uno.

En esta sesión tuve una primera vivencia transpersonal que me indicó que este era mi camino. Fue fantástico el viaje interior en el cual me sumergí en un instante. Trascendí la intención de la dinámica que se estaba desarrollando y vivencié estar en un lugar que parecía ser un pequeño planeta, estaba acompañada de dos seres que eran mis maestros y me confirmaban que ya había encontrado lo que buscaba: un método que quería para trabajar con mis pacientes de pediatría.

No bien terminó esa sesión, me dirigí a Rolando Toro pidiéndole formarme en su escuela. La sorpresa fue que no había una escuela, Rolando estaba creando las bases de su sistema con las clases que daba, no me importó, desde entonces, no dejé la Psicodanza y en poco tiempo, en un año, bajo su supervisión, me autorizó para dar clases de Psicodanza, que es lo que hago hasta ahora.

Mi terapeuta, me ofreció trabajar con un grupo de sus pacientes de terapia para que los introdujera en la Psicodanza. Todo ello me llevó también a seguir mi vocación de ayudar formándome de terapeuta en Análisis Transaccional.

Y así fue como en este despertar con Marta formamos un equipo de estudio para seguir la evolución de los pacientes de terapia a partir de la incorporación de las sesiones de Psicodanza.

Observamos que el efecto era más potente, los pacientes se entregaban con más profundidad tanto en las sesiones individuales de terapia como en las de Psicodanza en grupo. Nos reuníamos compartiendo la evolución de los mismos y fui perfeccionando la metodología de las sesiones de Psicodanza de acuerdo a sus necesidades y tiempos.

Con este abordaje terapéutico, terapia y Psicodanza, observamos que los participantes adquirirían mayor estado de consciencia en su crecimiento y desarrollo, que se notaba en los cambios de comportamiento en sus vidas.

Fui llamada para dar cursos de Biodanza y terapia a mujeres operadas de cáncer de mama en una institución de lucha contra el cáncer. Creé allí un equipo de rehabilitación de estas mujeres con el acompañamiento del cirujano y enfermeras. Con gran satisfacción veíamos el mejoramiento de las mujeres sobre todo a nivel afectivo. La conexión con el placer danzando les levantaba el autoestima, sentían la alegría de vivir, de modo que la depresión y el sufrimiento se iban diluyendo en muchas en poco tiempo.

Y surgió una pregunta ¿Es posible curarse danzando?

La danza era mi mayor anhelo desde pequeña. Nací y crecí en una familia donde la comunicación esencial era a través de los bailes que se daban en las fiestas o, simplemente, en los encuentros espontáneos. Música y danza era lo que habitualmente fluía en casa y

nosotros, los niños, nos incorporábamos a la fiesta danzante. La alegría y el contacto amoroso nos reforzaba el vínculo a todos a través del intercambio de miradas, risas y abrazos.

El efecto curador de la danza y la música, compañeras inseparables, está en nuestra capacidad de entrega generando, en primera instancia, la conexión con el placer. Placer de sentir el movimiento que vamos creando con nuestro cuerpo, de advertir la conexión con el otro, con la mirada y el contacto del grupo.

Danzar, es seguir el ritmo de la música y el ritmo despierta al danzarín en una creatividad que le permite deflagrar emociones y sentimientos que tal vez estaban bloqueados por la timidez o por creencias culturales.

La vida es un continuo movimiento, que va y viene dándonos oportunidades de abrirnos a nosotros mismos y dejarnos rendir ante tanta belleza que se nos presenta, como es danzar el vínculo que vamos creando con otro y con el grupo.

La música trasciende nuestros pensamientos de manera que las emociones y sentimientos se expresan espontáneamente llevándonos hacia otra dimensión en una vivencia de lo eterno.

A nivel orgánico, la música y la danza resuena en el sistema nervioso, en el centro de las emociones de nuestro cerebro, permitiendo potenciar la liberación de las hormonas neuroendocrinas hacia todo el organismo. Por el estímulo del sistema simpático y el parasimpático disminuye el estrés, se relajan las tensiones musculares y se favorece la irrigación sanguínea de todo el cuerpo. El cuerpo se relaja, la mente se aquieta y se enciende el permiso de vivir gozosamente la vida.

A nivel psicológico son numerosos los testimonios de modificación del comportamiento en la cotidianeidad. Como mencioné más arriba, el método terapéutico incluye el seguimiento del proceso con la terapia individual. Este espacio les otorga la posibilidad de profundizar vivencias que se movilaron en los talleres, por ejemplo, antiguos traumas que se compensaron energéticamente en actitudes egoicas que condicionaron sus vínculos afectivos.

A través de toda la experiencia transitada en casi cuarenta años, tuve, en varias ocasiones, la intención de cambiar el nombre Biodanza, pues mi trabajo estaba más dirigido al encuadre de una terapia con el contenido de una psicología espiritual para profundizar y ampliar los estados de consciencia.

Un poco de luz en mi búsqueda

En estos comienzos exploratorios, a nivel personal, se acentuaron mis apelaciones existenciales a partir de episodios de crisis, que cambiaron mucho mi vida. Buscaba más respuestas, que ya no me llegaban a través de la Biodanza.

Decidí aventurarme por el camino de la meditación de Osho (Shri Bawan Rajnesh). Viajé a su ashram, en India, y entonces mi rumbo vital se iluminó.

Osho, transmitía sus enseñanzas incluyendo la danza en la meditación. Esto fue lo que más me impactó. Tuve vivencias profundas de carácter transpersonal, de recibir el flujo de la vida en todo mi ser. De pronto no necesitaba más nada, me sentía plena, con una dicha infinita. Osho

cultivó la danza pues, como él decía, es el camino hacia Dios.

Hacia 1990, a mi regreso de India, siguiendo con la inquietud de tener más conocimiento, encuentro en Buenos Aires a un maestro en plenitud, Raúl “Yaco” Abala, y me entrego a ser una ferviente discípula asistiendo a los *encuentros* y los retiros sin interrupción durante ocho años.

Yaco, como lo llamábamos, nos guió con su presencia amorosa, respondía nuestras inquietudes con palabras que iluminaban nuestra mente, llevándonos a sentir en nosotros el eterno presente. Su sabiduría milenaria me despertó el deseo de saber más del misterio de la vida. En las reuniones nos hablaba del Arte de Vivir, de la Magia Sexual, del Poder de la Palabra, del Evangelio Viviente, entre tantas otras cosas, que cultivaron mi mente despertando mi corazón hacia el amor devocional.

Nos dejó estas bellas palabras que sintetizan el sentido de la vida:

¿Para qué la Tierra me llamó a sus brazos?

“Saber de mi por encima de todas las cosas, saber del porqué de la existencia humana y saber del porqué de mi presencia actual en este mundo. Poder utilizar la vida como la referencia de una Realidad mayor y hacer de la relación humana el escenario donde me conozco, me perdono, me libero y puedo saber, por estos logros, la razón que el buen Dios ha tenido para crear este mundo”.

Raúl “Yaco” Abala

Entonces, sucede un cambio importante en mi vida. Mi familia me regala un pasaje a España y llegando allí, soy invitada a dar cursos en España. En un año, decido quedarme a vivir en Europa. Proseguí investigando, durante varios años de trabajo y seguimiento de mis grupos, cómo integrar la terapia, la Biodanza y las ciencias del espíritu. Tanta dedicación puede explicar porque me orienté a fundar mi propio método, que se basa en todas mis experiencias, tanto como médico psicoterapeuta y también como discípula y aprendiz de las enseñanzas espirituales que me transmitieron grandes maestros, a la vez discípulos de otros grandes seres iluminados.

Retomé para mi método el nombre de Psicodanza, porque es el concepto que más me identifica con mi experiencia científica y espiritual, dimensión a la que también podemos denominar como ciencias del espíritu. La palabra psico, no sólo puede mentar como vocablo la noción de psique (por lo psíquico que se asocia a la terapia) ya que psique, etimológicamente, también es significante de alma.

Y parafraseando a Alice Bailey, “el alma es un atractor de todas las formas del universo, trae la forma a la existencia y les permite desarrollarse y crecer a todas las criaturas de la creación dándole el impulso de ir hacia delante en el camino de la evolución.

Esa fuerza es la que nos empuja a caminar, la que nos obliga a asumir y crear ciertas formas de ser, a responder a ciertas vibraciones, cualidades, colores, que son las cualidades del alma, como lo son los poderes latentes en determinadas formas, que tratan de expresarse y demostrar su potencialidad. El alma es la fuerza de la evolución misma en todos los reinos,

mineral, vegetal, animal y humano. Siendo el humano al único que se le dio la consciencia del libre albedrío, de allí que es responsable de sus actos y de su camino que lo lleve al despertar” Toda la creación está habitada por el alma: las plantas, los animales, hasta lo más pequeño, aparentemente inanimado, como la roca, el viento. Toda entidad creada, por medio del alma cumplen su función y su propósito de vida.

El alma no solo da la vida, sino que es la chispa divina, encarna el porqué de las cosas, su significado y su propósito. No es ni espíritu ni materia, es el intermediario de esta dualidad. El vínculo entre Dios y su forma.

Por eso nuestra naturaleza es trina: Espíritu-Alma-Cuerpo o Vida- Cualidad-Forma

El nacimiento de un nuevo abordaje terapéutico

De este modo surge un nuevo abordaje terapéutico: la Psicodanza Integrativa. Ella sostiene que es posible que a través de la danza, la música y en el seno del grupo, las personas pueden disolver bloqueos energéticos donde se encuentran sobre todo miedos que se manifiestan en somatizaciones y en trastornos psíquicos como estados de angustia y depresión. Con la integración de la terapia individual, el alumno, aclara y decodifica las creencias antiguas, que atrasan su proceso de individuación y estos dos abordajes paralelos, la sesión individual y grupal potencia y actualiza el desarrollo del autoconocimiento de sí mismo.

A partir de esta toma de conciencia decido aglutinar toda la heterogeneidad acumulada para crear un concepto unívoco:

Psicodanza Integrativa

El objetivo consiste en impulsar el desarrollo y crecimiento del participante para que se oriente hacia una mayor cognición de sí mismo. Desde la toma de consciencia de su personalidad, se integre a otras dimensiones superiores de autoconocimiento, evolucionando hacia el ser espiritual, hacia la vivencia de Unidad.

Al lograr avanzar en la comprensión de nuestra naturaleza personal, que es la manifestación material de lo que somos, potenciamos su transparencia y flexibilidad para cumplir con su finalidad: ser vehículo del alma, la cual está al servicio de una realidad mayor a lo largo de la existencia.

He dado forma a la Psicodanza Integrativa desde mi propia experiencia de vida. A partir de mi caminar constante hacia la búsqueda de transformación, consolidando una consciencia superior junto a muchas personas que han experimentado esta transformación en sus vidas en todos estos años de trabajo.

Una terapia vivencial vincular

La Psicodanza Integrativa trabaja en una línea de intervención terapéutica basada en la

vivencia y el círculo de palabra. Se denomina Integrativa porque propone, en su dinámica, la integración del individuo a nivel físico, emocional, mental y espiritual, para despertar estados mayores de conciencia.

Es una experiencia vivencial corporal inducida por músicas armonizadoras, consignas específicas orientadas a profundizar valores existenciales y danzas inspiradas en arquetipos universales.

El contexto terapéutico grupal con el que trabajamos crea una matriz afectiva que favorece tanto el proceso de sanación individual como el colectivo, transitando por diferentes estados vivenciales, que pueden ser viscerales, físicos, emocionales o mentales, en unión con la vida mediante la orientación de una visión espiritual.

Las escrituras espirituales dicen que el hombre viene al mundo terrenal para experimentar. Es el alma que necesita aprender a través de la vida de la persona. Y es la persona la que necesita darse cuenta y contactar con su esencia espiritual para arribar a su destino en la tierra. A través de la experiencia la conciencia se precipita y la vivencia que aflora permite obtener más autoconocimiento de sí mismo.

El método de Psicodanza Integrativa consiste, precisamente, en inducir vivencias que no sean traumáticas, sino reparadoras de situaciones y circunstancias anteriores que dejaron heridas en la persona. Estas lesiones, generalmente, han quedado abiertas o mal curadas desde su origen.

Así como la enfermedad se instala cuando el individuo está expuesto a un ambiente tóxico, agresivo y carente de amor, la salud se refuerza o instala a través de las vivencias del vínculo amoroso de unos con otros, revalorando el sentido del encuentro humano.

El propósito de la Psicodanza Integrativa consiste en la inducción de vivencias integradoras de estas polaridades con la liberación de la culpa y el sentimiento de rencor. Utiliza como herramientas: la meditación, la música, la danza con su sentido simbólico, el grupo y el círculo de palabra que restablecen el vínculo originario con la vida. Podríamos decir que es una terapia corporal vincular integrando el vínculo de amor que se despierta a través de las vivencias que ayudan a expandir la conciencia a niveles dimensionales más allá de la mente.

Es un método transpersonal que transforma la visión de la vida y de uno mismo. Es el despertar de la conciencia del Ser, el Sí mismo como lo llamó Jung.

La vivencia

La vivencia es un fenómeno psíquico corporal energético que se produce en un instante. En un estado de aquí y ahora. Alumbramos nuestra mente en un momento en el que convergen una serie de factores externos que repercuten en nuestro interior. Contiene emociones y/o sentimientos que, al ser comprendidos, dan un conocimiento de uno mismo en el que no interviene la mente racional. Queda impresa en la psique, formando parte del individuo y marca un sentido de la vida. Es la síntesis de un suceso, contiene un conocimiento, una información o un mensaje. Queda grabada en la persona y forma parte de ella, no se diluye en el tiempo, por el contrario,

se integra al existir real y sella un surco perenne en nuestras historias individuales y colectivas. Como su nombre lo indica: la vivencia es una extracción de la vida misma, donde se unen el pasado, el presente y el futuro. Es estar presente en el ahora. Es difícil de expresar en palabras,

La Psicodanza Integrativa propone la inducción de vivencias integradoras a nivel físico, emocional, mental y espiritual, como una totalidad, permitiendo la manifestación del ser espiritual. Desde los albores de la humanidad, esto ha sido la búsqueda de muchos hombres y mujeres y sabios, maestros, chamanes, que han señalado este camino como medio de integración con la vida.

El ser humano está constituido por cuatro cuerpos energéticos: uno físico, uno emocional y otro mental que componen su personalidad y, a través de la integración de estos tres cuerpos en un proceso de expansión de la conciencia, se integra el cuarto cuerpo que es el espiritual.

Este concepto es más complejo pero por ahora lo señalamos de esta forma.

La mayor parte de los seres humanos vivimos con la conciencia de ser sólo un cuerpo. Nacemos, crecemos y morimos ignorando el conocimiento profundo de la esencia del alma. No obstante, muchos humanos, han logrado ascender a niveles superiores de conciencia a través de vivencias místicas o transpersonales, llegando a sentir que no sólo son lo que creían ser. Esta necesidad de la búsqueda del Sí mismo es cada vez más frecuente en el hombre contemporáneo.

Con la institucionalización de las religiones, sobre todo en la civilización occidental, el hombre ha olvidado su origen divino viviendo con la consciencia de separabilidad que instala a Dios (o el principio de divinidad) como algo externo a él (Jung). Lamentablemente, esto produce en la historia de la humanidad consecuencias nefastas al condicionar un círculo vicioso de guerra y paz, con la creencia de que todo lo que sucede está fuera de nosotros mismos. Una falacia que nos permite eludir así nuestra responsabilidad en la ecuación Yo y el Mundo.

Existe una fuerza innata en el hombre que lo empuja a buscar su origen. Una emanación que se manifiesta al intuir el vínculo primigenio y atávico con la Unidad. Una necesidad teleológica de religar y volver a ser sustancias totales. Tendencia que, no sólo es observable en el hombre espiritual, sino que sucede en todos los niveles de vida.

Remitiéndonos a las observaciones realizadas por Maturana, en el campo de la biología, advertimos que postula, en su teoría sobre los sistemas auto-creativos, que existe una tendencia en todo ser viviente a pertenecer a unidades mayores.

Así es como surgen preguntas sobre el misterio de la vida, qué es la vida? De dónde venimos? ¿Y cómo es el proceso de integración? Hemos explicado antes que las vivencias que induce la Psicodanza Integrativa son de carácter integrador para el individuo. Cuestión que en la práctica, en un ascenso en espiral, hará su proceso de individuación desplegando su potencial genético, ancestral y sobre todo, su potencial creativo que sólo a él le pertenece.

Múltiples estudios e investigaciones han demostrado que el medio ambiente en el que crece el niño es fundamental para su desarrollo y que los estímulos ambientales que lo rodean pueden interferir, inhibiendo o reprimiendo su potencial creativo y de éste modo instalando la

enfermedad (Bowlby).

Con los condicionamientos que vivimos en esta civilización, experimentamos que la curación se basa principalmente, en la erradicación del síntoma, sin dar mucha atención a la persona que sufre. Olvidamos el ser, la persona. Necesitamos tener en cuenta el *terreno*, como sucede en la naturaleza, donde, si las semillas no germinan, algo debe andar mal en la tierra donde las plantamos. Humanizar nuestra actitud frente al dolor del otro que acude a nuestra ayuda. Atender a la persona es escuchar su vida, su mundo interior, para poder indagar sobre la creación de síntomas físicos o conflictos psicológicos. Nutriendo donde hay carencia, sobre todo de amor, podremos no sólo ayudar a sanar sino también a prevenir la enfermedad.

De este modo, las semillas, se desarrollarán de acuerdo a su potencial. Esta energía posible, al no ser atendida, queda latente en un espacio oscuro, en el inconsciente personal, de S. Freud, o lo que llamó la sombra C. Jung. Una zona donde se torna difícil arribar por nuestros miedos dada la conciencia de separabilidad en que vivimos.

Vivimos sin conocer nuestro lado oscuro y sin brindar luz a nuestra sombra. Es en ella donde se encuentran las vivencias traumáticas que bloquearon nuestro potencial por su gran carga energética. Estas han ocurrido, sobre todo en nuestros primeros seis años de vida y quedaron grabadas en nuestras células limitando se verdadera función, vivir en estado de salud.

Cabe destacar que también en el inconsciente se encuentra el instinto, los arquetipos de toda la humanidad como inconsciente colectivo y sobre todo nuestros potenciales originarios del Ser. Lo que podríamos decir un sentimiento que se manifiesta en un umbral de felicidad, de estar contento con uno mismo, con sentimiento de bondad, hermandad y de pertenencia al Todo, de ser todos Uno.

Metodología de Psicodanza Integrativa

La metodología de **Psicodanza Integrativa** consiste en sesiones semanales en forma continua y talleres de fin de semana por mes.

El método contiene objetivos vivenciales, que se dan de acuerdo a la evolución del grupo. Los mismos se agrupan en una serie de vivencias apuntadas a despertar vivencias de placer, de regresión, del instinto vital sexual, de auto afirmación, de encuentro humano, de amor y trascendencia.

Se van dando en forma de retroalimentación permanente para despertar las cualidades del alma y la conexión con el Ser.

Un núcleo del abordaje terapéutico es la dinámica de re-parentalización, que permite decodificar los patrones parentales, creencias adoptadas en la infancia que formaron el guion de vida.

Es un proceso que se abre en los participantes en el vínculo transferencial que se va creando con el terapeuta y entre ellos. Este contacto vincular que define en cierto modo el método de Psicodanza Integrativa, contiene la fuerza del amor que es el atractor del universo que es cohesivo, no separa y se extiende más allá de los que lo viven. Este proceso de re-

parentalización, en las vivencias de regresión, donde uno es el cuidador, madre, padre y el otro se entrega como el hijo, hija, es lo que produce la sanación.

A partir de las vivencias que se generan dentro del proceso terapéutico el practicante experimenta varios estadios. En un principio, sobreviene un fuerte impacto emocional de libertad y felicidad. Como encontrar un paraíso perdido.

Bajo los efectos de los estímulos de retroalimentación que utilizamos es inevitable que la persona, en un tiempo del proceso terapéutico, se conecte con su sombra. Es natural dada la fuerza de la vida, que lo que está oculto o negado en el inconsciente busca ascender a la luz.

Se experimentan al mismo tiempo, como superpuestas, la vivencia amorosa que despierta en el aquí y ahora y el recuerdo o la escena donde se instaló la carencia o se fijó la frustración.

El practicante, al despertar su sensibilidad por la intervención de objetivos vivenciales de regresión o trance, se va haciendo cada vez más consciente de disolver la coraza (W. Reich) que instaló en su cuerpo estructurando su carácter y que se expresa en su modo de sentir, pensar y actuar.

El dispositivo terapéutico que utilizamos consiste en la repetición de los objetivos vivenciales a lo largo del proceso. Es así como los hábitos adquiridos, expresados en los movimientos involuntarios o inconscientes, cambian. Esta transformación en el plano emocional también ocurre con la expresión espontánea de las emociones con mayor amplitud de respuesta al ambiente.

En el plano mental, la persona crea un nuevo paradigma al cuestionar las creencias, esquematismos de pensamiento e imágenes que acumuló para sostener una postura frente a la vida. Así es como surge la vivencia del vacío y puede llegar a formularse la pregunta: ¿quién soy yo?

Como vemos la Vida es un gran misterio, pero si nos aventuramos a entrar en ella, descubriremos que el misterio está en nosotros mismos.

Todos los textos escritos por Ercilia Orellana, médico psicoterapeuta, directora y fundadora de la Escuela de Formación en Terapia Psicodanza Integrativa.

Notas sobre nombres y conceptos

Análisis transaccional: El análisis transaccional es un sistema de psicoterapia individual y social afín a la psicología humanista propuesto por el psiquiatra Eric Berne en los años 1950 en Estados Unidos.

Ashram: Es un lugar de meditación y enseñanza hinduista, tanto religiosa como cultural, en el que los alumnos conviven bajo el mismo techo que sus maestros.

Biodanza: Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

Carl Jung: Carl Gustav Jung (1875-1961) fue un médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis, fundador de la escuela de psicología analítica, también llamada psicología de los complejos y psicología profunda.

Claudio Naranjo: Psiquiatra chileno (1932) que ha influido en la transformación del sistema educativo en varios países con la convicción que nada es más esperanzador en términos de evolución social que el fomento colectivo de la sabiduría individual, la compasión y la libertad.

Fritz Perls: (1893, Berlín - 1970, Chicago, EE.UU). médico neuropsiquiatra y psicoanalista, creador, junto con su esposa, Laura Perls, de la Terapia Gestalt. Debido a su origen étnico, y a su vinculación con la Liga Antifascista, abandonó Alemania con la llegada del nazismo.

Marta Cittadella: Médico pediatra, psicoterapeuta de análisis transaccional. Primera terapeuta de Ercilia Orellana durante el período de 1977-1981.

Osho (Shri Bawan Rajnesh): (1931-1990) Místico indio, gurú y maestro espiritual que obtuvo un seguimiento internacional.

Rolando Toro: (1924-2010) Profesor, psicólogo, antropólogo, poeta y pintor chileno, creador del Sistema Biodanza y presidente de la International Biocentric Foundation.

Wilhelm Dilthey: (1833-1911) Filósofo, historiador, sociólogo, psicólogo y estudioso de la hermenéutica (estudio de las interpretaciones y significados de textos) de origen alemán.

Wilhelm Reich: (1897-1957) Inventor, postulador de la teoría del orgón, médico, psiquiatra y psicoanalista austriaco-estadounidense.



Bibliografía de apoyo

Psicología y Alquimia. C.G. Jung. Editor Santiago Rueda. Buenos Aires.

Arquetipos e Inconsciente Colectivo. C.G. Jung. Paidós. Buenos Aires.

La separación. John Bowlby. Paidós Psicología Profunda. Buenos Aires.

SAT-DARSHANAM. Cuarenta versos sobre la realidad. Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Editorial Sirio. Málaga.

Manual para la Ascensión. Osiris. Serapis .

