

## Que me llevo del año UNO

*Ps. Claudia Cisneros Ortiz*

Recuerdo la ansiedad e insatisfacción generalizada que gobernaba mi vida hace 10 meses y que me acompañó durante 31 años y hoy empieza a parecerme lejana. Buscaba desesperadamente algo, no sabía qué, quería dar un giro radical a mi vida que me parecía tan sin sentido y no tenía ni idea de que hacer.

Me inscribí en el curso sin muchas expectativas, con un autoconvencimiento “falso”; me dejé guiar por la intuición y hoy me doy las gracias por esa sabia elección. Encontré un espacio que poco a poco me guió hacia el encuentro conmigo; hoy ya sé con certeza que lo que buscaba era a mi misma y atreverme a viajar en mi interior no es una tarea sencilla pero ya estoy en el camino y quiero continuar.

Me llevo del año uno, el inicio de un aprendizaje interno que no tendrá fin. Llegué con mis aires de autosuficiencia y mi neura elevada a la n y salgo con una humildad y apertura hacia lo desconocido que estoy aprendiendo a reconocer en mí.

De los encuentros grupales me llevo una inmensa gratitud de haber estado presente, aunque no haya trabajado siempre, porque a través de las vivencias de los demás contacté con temas dormidos muy míos. Me llevo la honestidad y la valentía de quienes se atrevieron a trabajar en grupo, me llevo los abrazos y muestras de afecto que recibí de tantas personas que antes me eran desconocidas y que ahora me estoy dando permiso para conocerlas; me llevo los aromas del incienso que me recordaron cuán importante es para mí el sentido del olfato y como me abre un camino para explorar dentro de mí; me quedo con una grata sensación que no sé como nombrar, es como agradecimiento por estar en un espacio que me permite estar conmigo y con lo demás. Me llevo como aprendizaje la intuición de mis cuatro maestros, cada uno con su estilo que hacían que cada intervención fuera única y les agradezco por haberme acompañado en este primer tramo de mi camino.

De las clases me llevo la frescura y actitud despreocupada que tenemos ahora, al menos yo lo siento así. Veo una diferencia en cómo llegamos y como estamos hoy y percibo un cambio, ya no soy la misma y me atrevo a suponer que mis compañeros también están cambiando y me gusta crecer a su lado; todos somos únicos y eso es lo maravilloso de nuestro grupo. Me llevo la gratitud de compartir con un grupo de personas en las que confío y con quienes ya no siento la necesidad de llevar mis máscaras, puedo ser yo aunque aún no sé muy bien quién soy.

Un gran empujón para mí, fue el que incluyeran la meditación como parte de la formación, me sigo sorprendiendo de cada descubrimiento que logro una vez por semana y estoy muy agradecida por participar de este experimento.

Gracias Susan por ser tu misma, cuando percibo como disfrutas tu trabajo siento fuerza para continuar caminando; tu estilo vivencial de enseñar la teoría me permitió abrir puertas y ventanas de mí que antes yo misma había sellado y que hoy me es más sencillo explorar. Siempre podré volver a leer las separatas pero el experimentar en carne, emoción y hueso en cada clase tiene un efecto duradero en mi memoria emocional.

Gracias Walter por la contención que me diste, que con una palabra, una sonrisa, un abrazo o un gesto me transmiten seguridad para seguir avanzando, ah y por supuesto me llevó un gran OHHHH por lo que voy descubriendo de mí en el trabajo con las cartas, gracias por compartirlo.

Gracias Giancarlo por tu intuición que al menos conmigo nunca falla y por acompañarme en mi proceso. El año uno fue más que una clase una vez por semana y un taller una vez al mes, fue un encuentro real conmigo, con emociones que no sabía que existían dentro de mí y que no sabía ni como se llamaban, y

siento gratitud por la compañía de Giancarlo como mi terapeuta quien me manda a hacer tareas que mi cabeza cuestiona y mi corazón se sorprende de las respuestas casi mágicas que encuentro en mi misma.

Gracias Anacé por tu energía, tus abrazos en el momento preciso y por tus caracterizaciones tan en contacto con lo que deseas transmitir, me sirvió mucho verte en escena en las clases o en los talleres para darme cuenta de que esa libertad que percibía en ti era mía sólo que estaba escondida.

Navegar por la gestalt rompió mis esquemas y hoy me siento viva, me di permiso para experimentar emociones diferentes a las que supuestamente “conocía”; he llorado, he renegado, he matado, me he enfermado, he reído, he estado en la nada, en fin tantas cosas que he vivido gracias a mi encuentro con la gestalt y que me motivan a continuar poniendo de cabeza mi mundo. Concluyo mi primer año de formación orgullosa de mi, por haberme atrevido a andar un camino diferente que me está mostrando lados escondidos de mi y que me gustan; hace una semana compartí en clase el significado que tiene hoy para mí la felicidad, es una sensación de libertad mezclada con autenticidad, es ser honesta con lo que siento y ser libre de mostrarme como soy. Hoy me siento feliz con mis primeros pasos, lo cual no significa que haya cerrado mis temas, sé que están ahí y tan solo verlos tiene un efecto transformador en mi vida, elijo continuar en este viaje sin fin.

---