

Lo que dicen las personas

En el lenguaje abstracto y generalizador que se hace necesario al hablar de un conjunto de personas, naturalmente se disuelven las experiencias particulares, y al interesarnos en porcentajes perdemos de vista el tesoro de vivencias tal vez imposibles de medir. Para corregir la unilateralidad del informe precedente y dar también una apreciación cualitativa de las cosas que dicen los participantes, cito a continuación una selección-- también preparada por Vicenç Olivé-- de citas directas tomadas de los cuestionarios. En este caso se trata de una encuesta hecha a los participantes del primer módulo del programa al final del mismo, que permitirá transmitir el extraordinario efecto transformador que ha sido posible ejercer en el curso de apenas 10 días.

Retrospectiva del SAT 1 – 2001 (España)

Tema: Autoconocimiento

“Este SAT ha sido la experiencia más reveladora de mi vida. He sentido mi tremenda soledad”. (3 con)

“Tengo la sensación de haber encontrado mi parte más amorosa y haberme permitido sentir ese amor en su misma expresión. Me he permitido ser, progresivamente de una forma menos rígida y más fluida. Me voy con fuerza, con recursos para poder volver a esa fuerza, a ese amor reparador cuando la oscuridad se vuelva a cruzar en mi camino”...”Me llevo en el corazón un gran regalo que la vida me ha dado en la vivencia de este SAT. Me llevo una gran emoción, gratitud y apertura en mi corazón. Me llevo una gran felicidad. Me llevo mi gran fuerza interior, que está en mí y que sé que yo canalizaré hacia donde quiera, como quiera y con quien quiera. Me llevo las riendas de mi vida”. (5 sex)

“Me llevo el inicio del camino de la meditación”...”Hay una mayor comprensión de mi historia y de mi historia familiar y sin ‘desenganche’. Seguramente no he cerrado todo, pero sí que he cerrado cosas, y cosas que me pesaban. Me llevo un camino abierto, esta vez con una orientación de por dónde, una mayor comprensión de mí y una visión clara”. (5 sex)

“Para mí el SAT ha supuesto un darme cuenta de muchas cosas sobre mí y mi manera de estar en el mundo, un progresivo incorporar cambios muy sutiles en mi actitud vital a partir de este darme cuenta, y sobre todo, un paso más en mi camino de autoconocimiento y de búsqueda”. (7 soc)

“He conectado con la consciencia del yo valgo (confianza en mí) y desde ahí salir al mundo. No poner mi valor en lo que los demás digan de mí”.....”Ahora siento que me conozco a mí mismo (mi ego) y he visto con claridad que es lo que puedo hacer para ir comiéndole terreno”

.

“Siento que me habéis proporcionado unas muy buenas herramientas para seguir en mi trabajo personal que redundará sin duda en mayor salud y bienestar en mí y en mi entorno. Me siento, por todo ello, sumamente agradecida”. (4 con)

“Al fin comienzo a comprenderme... El corazón se me ha abierto a tal punto que siento la posibilidad de amar como nunca me había ocurrido hasta ahora. He descubierto que el amor es la máquina que genera y recicla la vida. He conocido un amor distinto, más completo, más profundo. Mi búsqueda, mi larga búsqueda de amor empieza a encontrar una forma más acabada de darlo y recibirlo”. (6 sex)

“Con el conocimiento de mi rasgo y su ubicación, me ha enseñado a ser más tolerante y más aceptadora de mí misma. El rasgo me ha ayudado a entender a muchas personas en mi vida. Fue un descubrimiento tranquilizador para mi alma”.... "Pensaba que tenía más capacidad de perdón, por ello me siento tremendamente triste”. (3 con)

“Pienso que éste ha sido un trabajo muy clarificador, porque ahora veo de donde viene mi dificultad de pedir y de desvalorizarme.”
(4 con)

“Se me ha hecho muy evidente mi funcionamiento en la vida, en todos los ámbitos”. (2)

“El estar ‘aquí y ahora’ me parece que es muy importante porque todo lo demás es evasión y desconexión”. (3 soc)

“También me llevo auto-conocimiento. Darme cuenta de qué forma en el fondo de mí hay una niñita que esperaba que alguien se hiciera cargo de ella y como contrapartida, la sensación interna de que puedo hacerme cargo de mí misma y que la salida pasa por aceptar mi deseo e intentar satisfacerlo en lugar de esperar que me lo adivinen o de desvalorizar lo que deseo para evitar la frustración de que no haya para mí”. (4 tenaz)

“Siento que por fin me he entregado al dolor, a la herida que me causó tanto dolor, a sentir el abandono de mis padres dejándome con mis abuelos, y a partir de sentir ese dolor, he podido comprender mi historia y mi dificultad en el contacto verdadero conmigo y con los demás”.
(2 sex)

“El SAT me ha servido para ver los patrones erróneos de mi parte emocional, he quedado sorprendida de ver como es realmente cierto como yo y otras personas, mayoría mujeres, nos identificamos con el tipo y subtipo, y como esto tiene la consecuencia dolorosa de que muchas de nosotras no hemos podido vivir una vida afectiva rica y satisfactoria, incluso con la negación de la maternidad”

“He reafirmado mi convicción de que la única Salud posible reside en vivir en el Ser y que el AMOR es el CAMINO”

Tema: Cambios en las relaciones

“Algo muy claro que me llevo es el propósito de buscar otra alternativa de conducta en mis relaciones con la autoridad”...”He descubierto que la gente tiene algo que enseñarme.” (2 sex)

“El trabajo de los padres ha sido muy revelador, mejor, liberador. El hecho más importante para mí ha sido poder sentir compasión por su sufrimiento y eso me ha permitido acercarme a ellos”
(4 soc)

“Para mí ha sido muy importante descubrir que me había tragado el miedo de mi madre a amar, al hombre y cómo eso me ha marcado en mis relaciones. En el trabajo con la madre al poderme separar de ella sentí físicamente como se abría mi energía sexual, sentí el deseo sexual” ... “Me siento algo más ligera, con la sensación de desenganche, más libre y con la posibilidad de vivir las relaciones más desde la igualdad y no desde sentirme superior o inferior. Este sentimiento es muy nuevo, como si fuera a explorar por primera vez las relaciones desde la igualdad y me encanta. Gracias”. (4 con)

“He aprendido a valorar a los amigos y me he comprometido a cuidarlos más”. (4 sex)

“Proceso de sanación muy intenso y fácil con mi pareja. He conectado con mi niño interior y he limpiado mucho con mis padres”

“Lo que en este momento tiene más fuerza es mi interior, es, sentir el reconocimiento hacia mis padres. Por primera vez en la vida siento este sentimiento por ellos y miedo mezclado con un deseo de poder hacérselo saber”. (5 sex)

Tema: *Espiritualidad*

“El trabajo espiritual me ha llenado totalmente”. (4 sex)

“Me voy con el profundo deseo de ir más allá, de incorporar la meditación en mi vida y de no perderme más, ni en mí, ni en el deseo del otro”

“Antes me sentía totalmente cerrada a lo espiritual, siempre lo he negado y criticado desde una visión del mundo materialista y una postura rebelde y crítica ante el cristianismo. Ahora, mi yo espiritual no lo noto, pero sí me siento más abierta”.

“La meditación ha sido una puerta que se me ha abierto para poder darme más posibilidades de ser feliz, sintiendo como se abren nuevas percepciones y cómo lo espiritual es algo real y no un iluso engaño”. (4 sex)

“La meditación, que es algo nuevo para mí, me ha llegado mucho, pues lo ha puesto más fácilmente al alcance de mi mano, desmitificando mi esquema de exigencia”

Tema: *Qué me llevo del SAT*

“Creo que ha sido mi vivencia más importante, en cantidad y calidad, en cuanto a relaciones humanas, espiritualidad y psicoterapia. Pienso que es una oportunidad real de hacer un punto y aparte en mi vida personal. Coincide con una sentida necesidad de cambio de etapa en mi vida, no de cosas externas, sino de actitud”

(1 sex)

“Ha sido un curso intensivo y con herramientas muy buenas para la transformación interior. En resumen, me voy con más conciencia de mí y con ganas de continuar siempre creciendo y descubriendo. Gracias”. (3)

“Ha sido también un encuentro con el placer del contacto, no para el otro/a sino para mí. Me llevo mucho cariño, ternura, mucha fuerza y varios compromisos conmigo”.

“Me ha ayudado mucho a que me comprometa a ordenar muchas inseguridades mías que tengo pendientes en el día a día, en el tema relacionado con el aspecto laboral” (4 sex).

“Acabo satisfecha y cansada, pero con la sensación que he realizado un fecundo trabajo que dará muchos frutos”

“Me llevo una sensación de bienestar, y al mismo tiempo angustia. Esta proviene de conectar con el no vivir, con mi resistencia al amor. Es positivo y negativo: la luz y el dolor”. (4 con)

“También me llevo una experiencia muy fuerte con una sustancia que me conectó directamente con la entrega, el abandono del control sobre mi mente y cuerpo, la confianza en el otro, la fusión con otro y todo lo de alrededor, incluso sonidos y paz, registro deseo, la certeza de que el camino sanador va por ahí. Tengo mucha neurosis que curar todavía, pero tengo más luz y herramientas nuevas. Gracias”. (5 sex).

“Me llevo del SAT una mayor confianza en mi misma, una sensación de fuerza interior”. (4 soc)

Por ejemplares, transcribo íntegros estos dos informes:

“Tras el trabajo realizado me conozco y me siento mejor conmigo mismo. He eliminado el rencor hacia mis padres y soy más capaz de agradecerles todo lo que han hecho por mí, que ha sido mucho. Me siento un hombre más íntegro, en paz conmigo y con los demás. Siento que soy capaz de mejorar este mundo ayudando a los demás y continuando mi viaje interior, en el cual el SAT ha supuesto un gran impulso. El gran número de compañeros que también han trabajado conmigo dura y honestamente, me hace ver real la posibilidad de un mundo mejor para todos.

El SAT de Claudio Naranjo es una buena semilla de amor en el mundo.

Mi sincero agradecimiento a él por ello y por su gran humanidad, así como a Julio, Cristina, Luis Fernando, Paolo y Antonio por el gran trabajo realizado”. (6 con)

“Para mí el SAT ha sido un espacio físico, emocional y espiritual donde compartir, donde he aprendido un poco más a conocerme. Me llevo un sentimiento de compromiso conmigo y con el mundo que siento cambiará la forma de vivir y entender mi existencia. Me ha proporcionado un gran perdón, un incremento de consciencia, me ha ayudado a sanar un poco más la herida con las imágenes parentales y en definitiva con el mundo. Me ha enseñado a ser algo más agradecido, amoroso y especialmente me ha proporcionado un espacio dando poder expresar mi ternura sin inhibiciones. Creo en definitiva que me he resituado ante y delante del mundo con AUTENTICIDAD. (4 sex)