



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 27 No. 1

Marzo de 2024

## CONSCIENCIA SENSORIAL. ELSA GINDLER Y CHARLOTTE SELVER Y SU INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA, LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y LAS TÉCNICAS DE TRABAJO CON GRUPOS<sup>1</sup>

Fernando Ortiz Lachica<sup>2</sup>  
Universidad Autónoma Metropolitana,  
Unidad Iztapalapa

### RESUMEN

En este trabajo se analizará el trabajo de dos pioneras de la psicoterapia corporal y la educación somática, Elsa Gindler y su discípula Charlotte Selver, que enseñaron mindfulness, aunque no usaran esa palabra. Sus estudiantes aprendían a poner atención cuidadosa a sus actividades cotidianas y a lo que percibían sus sentidos, incluyendo la propiocepción. Se hablará del contexto histórico en el que vivieron, de los fundamentos de su práctica y su influencia en diferentes campos, como la psicoterapia, la educación, la capacitación y la psicología contemplativa. Estas mujeres se consideran pioneras de la psicoterapia corporal y la educación somática y se hablará de los terapeutas y educadores en los que influyeron como Wilhelm Reich y Fritz y Laura Perls. Se argumentará a favor de la pertinencia de conocer la historia de la psicología, en particular, Consciencia Sensorial.

Palabras clave: Elsa Gindler, Charlotte Selver, Consciencia Sensorial, Lebenreform, Movimiento del Potencial Humano, Psicoterapia Corporal, Educación Somática, Hakomi, Ron Kurtz

<sup>1</sup> Agradezco a Mercedes López, alumna de Charlotte Selver y primera latinoamericana en recibir autorización para enseñar Sensory Awareness, con quien he estado en comunicación por medios electrónicos desde hace años, por la valiosa información proporcionada; a Steffan Laeng por el material de la Charlotte Selver *Oral History and Book Project* y dos Boletines de la *Charlotte Selver Foundation* y a mi esposa, Mónica Valderrábano Alonso, por su cuidadosa revisión de este texto.

<sup>2</sup> Profesor-Investigador, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa.

Correo electrónico: [fernando.ortiz.lachica@gmail.com](mailto:fernando.ortiz.lachica@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-2724-8255>

# SENSORY AWARENESS. ELSA GINDLER, CHARLOTTE SELVER AND THEIR INFLUENCE IN PSYCHOTHERAPY, SOMATIC EDUCATION AND GROUP TECHNIQUES

## ABSTRACT

This paper analyzes the work of two pioneers of Body Psychotherapy and Somatic Education, Elsa Gindler and Charlotte Selver. They taught mindfulness, although they did not use that word, their student's paid careful attention to everyday activities and to whatever their senses perceived, including proprioception. The historical context, the foundations of their practice and their influence in fields such as psychotherapy, education, training and contemplative psychology will be addressed. These women are pioneers of Body-Psychotherapy and Somatic Education, so I will speak about therapists and educators whom they influenced, such as Wilhelm Reich and Fritz and Laura Perls. Arguments will be given in favor of studying the history of Psychology and sensory Awareness.

Keywords: Elsa Gindler, Charlotte Selver, Sensory Awareness, Lebensreform, Human Potential Movement, Body Psychotherapy, Somatics, Hakomi, Ron Kurtz

Desde las primeras décadas del siglo pasado el budismo y la psicoterapia, dos formas de afrontar el sufrimiento, han tenido encuentros y coincidencias (Segal, [2008] 2010; Watts, 1961). La lista de los psicoterapeutas que se interesaron en el budismo, el hinduismo y el taoísmo incluye a Carl Gustav Jung (Jung 1961/1972; Wehr, 1985/1995), Erich Fromm, (Fromm y Suzuki, 1960), y Fritz Perls (Perls, 1969; Shepard, 1971).

La meditación, especialmente la práctica de la Atención Plena o Mindfulness<sup>3</sup>, se empezó a usar sistemáticamente tanto en el campo de la medicina (Kabat-Zinn, 1990) como en la psicoterapia (Kurtz, 1990) en la década de 1970. La Atención Plena consiste, según Siegel (2007), en poner atención a la experiencia presente con curiosidad, apertura, aceptación y amor. En otras palabras, se trata de percibir lo que está sucediendo momento a momento, tanto en nuestra mente como en el entorno, con una actitud de principiante, como si sucediera por primera vez, sin juicios ni análisis intelectuales y tratando de que cada nuevo estímulo o pensamiento no nos lleve a perdernos en una cadena interminable de

---

<sup>3</sup> En este trabajo Mindfulness y Atención Plena se utilizarán indistintamente.

asociaciones, fantasías, recuerdos y planes (Kabat Zinn 1990/2009; 2005/2007).

En 1979 Jon Kabat-Zinn, fundó el programa de Reducción de Estrés por medio de la Atención Plena (MBSR, por sus siglas en inglés), dirigido a personas con dolor crónico, en la Universidad de Massachusetts. El programa ha beneficiado a personas con padecimientos como la fibromialgia, depresión, ansiedad, trastornos de la alimentación y adicciones.

La Atención Plena, basada en el programa de Kabat-Zinn o en la práctica del Zen, es parte fundamental de terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (Coletti y Teti, 2015; Hick, S. y Bien, 2008/2012), como la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes et al, 1999) y la Prevención de la recaída basada en mindfulness para el tratamiento de adicciones (Marlatt et al, 2008). La eficacia del MBSR y las terapias cognitivo-conductuales para tratar diversos trastornos médicos y emocionales se han investigado mediante ensayos clínicos rigurosamente controlados publicados en revistas científicas (Goldberg, et. al. 2018).

En la década de 1970, Ron Kurtz empezó a experimentar con otra forma de aplicar la Atención Plena a la psicoterapia utilizando pequeños experimentos en Mindfulness. En un ambiente de respeto y no-violencia, el terapeuta ayuda a sus clientes a entrar en Atención Plena para proponerle, por ejemplo, que vea que le pasa al escuchar una frase o hacer cierto movimiento que podría estar relacionado con una creencia no del todo consciente que así se podría estudiar y transformar. Esa es la esencia del Método Hakomi, que incorporó diversas técnicas terapéuticas que incluye, entre otras a la Psicoterapia Gestalt, la bioenergética, el Método Feldenkrais y el Sistema Psicomotor Pесо-Boyden y la hipnosis eriksoniana. La síntesis estaba matizada por principios taoístas y budistas, en particular la no-violencia y la atención Plena (Weiss y Johanson, 2015).

El Método desarrollado por Kurtz es una modalidad de psicoterapia corporal, es parte de un linaje cuyos orígenes están en las primeras décadas del Siglo XX. Desde entonces, muchos psicoterapeutas y educadores han explorado formas de trabajar con el cuerpo y los sentidos. Exhortaron a sus alumnos y consultantes a

observar la forma en la que realizaban actividades cotidianas, como caminar, comer, saltar y acostarse con el propósito de cultivar la habilidad de permanecer con lo que sucede en el momento presente, ya sean sentimientos, posturas, pensamientos, tensiones musculares, pensamientos o patrones de respiración. Gracias a esos procedimientos la psicoterapia se hizo a la vez más sencilla y profunda; aumentó su efectividad y fue más allá de la solución de problemas concretos y el tratamiento de alteraciones mentales para ayudar a los consultantes a experimentar momentos de plenitud que podían ser cada vez más frecuentes, propiciando así la felicidad genuina y duradera. Algo similar sucedió con fisioterapeutas y educadoras somáticas cuyos objetivos no se limitaron a solucionar problemas físicos y terminaron enseñando principios y prácticas para vivir más consciente y plenamente. El trabajo de estos psicoterapeutas y educadores es muy similar tanto a la práctica formal, como a la informal del mindfulness (Stahl y Goldstein, 2010) aunque generalmente no fue descrito con ese término. Quienes realizan estas prácticas encontraron que trabajar con el cuerpo puede cambiar las funciones mentales y la investigación ha demostrado que el movimiento consciente y la integración sensorial son más efectivas para tratar problemas como el estrés post traumático y la angustia que solo hablar y tratar de entender nuestros problemas e incluso que los medicamentos (Van der Kolk, 2015).

Los practicantes y maestros de yoga, Tai chi y Chi kung saben que familiarizarnos con nuestras sensaciones internas afectan las funciones mentales. Además de estas tradiciones, hubo personas que practicaban la danza, el masaje, la gimnasia o que trataban de curarse a sí mismas descubrieron que si ponemos atención a nuestros movimientos, posturas y patrones de respiración e intentamos hacer pequeños cambios no solo lograremos que nuestro organismo funcione mejor, sino que también cambiarán nuestros pensamientos, sentimientos y estados de ánimo. Los ejemplos abundan: Frederick Mathias Alexander, Moshe Feldenkrais y Gerda Alexander (Langfeld y Rellensmann, 2015), entre los educadores somáticos y Stanley Keleman, Ron Kurz (Kurtz, 1990), Pat Ogden (Ogden, Minton y Pain,

2006) y Peter Levine (Levine 2015), creadores de modalidades de psicoterapia corporal.

## PSICOTERAPIA CORPORAL, EDUCACIÓN SOMÁTICA Y MINDFULNESS

Los psicoterapeutas corporales han practicado y enseñado mindfulness o disciplinas parecidas que implican poner atención a los eventos y cambios sutiles que constituyen nuestro ser, incluyendo desde luego lo que sucede momento a momento en nuestro cuerpo (Martlock y Weiss 2015; Soth y Young, 2015). Muchos de ellos se inspiraron en el trabajo de Elsa Gindler y su alumna Charlotte Selver, aunque no todas reconozcan esta influencia, debido en parte a que la primera no fue reconocida fuera de Alemania y Suiza hasta años recientes y la segunda escribió poco (Lowe, 2004; Heller, 2012), aunque existen grabaciones de sus clases y Charles Brooks, su esposo, con quien enseñó muchos años, describió su trabajo en *Consciencia Sensorial* (Brooks, 2016).

La historia de la psicoterapia corporal no es lineal sino una serie de narraciones interconectadas de personas que interactuaban entre sí y que no siempre estaban interesadas en origen de los procedimientos que utilizaban o las semejanzas de su trabajo con el de sus colegas. Podemos encontrar sus raíces en el contexto de un movimiento colectivo, el *Lebensreformbewegung* (Movimiento de reforma de la vida) que proponía la libertad sexual, el vegetarianismo, actividades en contacto con la naturaleza, la importancia de una espiritualidad independiente de las instituciones religiosas y el interés en una corporalidad natural en contraste con la rigidez de la época victoriana (Goodrich-Dunn y Greene, 2002; Marlock y Weiss, 2015). Para las mujeres, el movimiento implicó emancipación económica ya que podían trabajar como maestras de gimnasia. También tuvieron oportunidades de experimentar sus cuerpos de otra manera (Trautman-Voigt, 2015, pág. 850), incluyendo el uso de ropa más halagada, prescindiendo de corsés. En ese contexto cultural se desarrollaron gimnasias alternativas, como la que enseñó Gindler; danzas modernas practicadas por bailarinas como Isadora Duncan y la psicoterapia de Wilhelm Reich (Martlock y Weiss, 2005). Los valores del

*Lebensreformbewegung* resurgieron en la contracultura de la década de 1960, una de cuyas vertientes fue en Movimiento de Potencial Humano (Back, 1973/2016).

La psicoterapia corporal se continúa y a veces se confunde con la educación somática, también conocida como somatoterapia, terapia psicocorporal o *Bodywork* e incluso con disciplinas orientales como las diferentes variedades de yoga, Tai Chi Chuán, Chi Kung, además de la danzaterapia, diversas artes marciales y medicina alternativa. En general, las diferentes escuelas de educación somática parten de un modelo educativo, no hacen diagnósticos ni pretenden tratar trastornos emocionales; tampoco se basan en teorías de la personalidad ni tienen un modelo psicológico de desarrollo, pero la delimitación de los campos puede ser difícil y muchos psicoterapeutas corporales han tomado técnicas y principios de la educación somática (Ortiz, 2016, pp- 2-5). De hecho, la práctica del mindfulness en el ámbito de la psicoterapia y la educación empezó con el trabajo de Elsa Gindler, considerada la abuela de la psicoterapia corporal, aunque ella misma nunca se consideró psicoterapeuta.

El campo de la psicoterapia incluye una gran variedad de teorías y procedimientos con nombres distintos, que incluso pueden ser marcas registradas por razones de mercadotecnia. El panorama puede ser confuso, pero examinando las técnicas y conceptos con cuidado, encontraremos que suelen tener más en común de lo que admiten sus creadores. Hace más de dos décadas Hubble, Duncan y Miller (1999) estimaron que había más de 200 modelos o escuelas de psicoterapia, pero probablemente son muchas más. Cualquiera que sea el número de escuelas, ante la variedad caótica de nombres y técnicas, de acuerdo con la propuesta de Gendlin (1996/1998), conviene “desempaquetar” las orientaciones terapéuticas para ir más allá del vocabulario especializado de cada una. Así llegaremos a una clasificación con pocas categorías que agrupen a los distintos procedimientos de acuerdo con los tipos de experiencia o “vías de entrada” con las que trabajan. Una de esas vías es, sin duda, el cuerpo. A partir del trabajo pionero de Elsa Gindler y Wilhelm Reich han surgido numerosas escuelas de Psicoterapia Corporal que tienen en común el hecho de que los psicoterapeutas ponen especial atención a

los movimientos, gestos, posturas y respiración y exhortan a sus consultantes a hacer lo mismo (Ortiz, 2016, p. 7). Estos datos sirven para hacer diagnósticos o, como punto de partida para una exploración personal mediante prácticas semejantes al mindfulness al menos desde mediados de la década de 1960 (Soth y Young, 2015), si bien no siempre usaban ese término (Martlock y Weiss, 2015). Los terapeutas corporales también sugieren movimientos, formas de respiración, cambios de postura o aumento y disminución de las tensiones corporales lo cual puede evocar recuerdos, despertar emociones e incluso recrear eventos pasados para que tengan un desenlace más propicio, en el que suceda la experiencia que faltó<sup>4</sup> (Kurtz, 1990).

#### ELSA GINDLER

Elsa Gindler (1885-1961) nació en Berlín y vivió en esa ciudad toda su vida, incluso durante los años en que Hitler estuvo en el poder, a pesar de oponerse al nazismo. Tuvo la posibilidad de emigrar a Suiza, pero decidió quedarse para ayudar tanto a judíos como a civiles alemanes.

Gindler estudió gimnasia armónica con Hade Kallmeyer, quien a su vez había sido alumna de Genivieve Stebbins, la creadora de esa disciplina. En ese tiempo en término gimnasia se usaba para referirse un sistema de desarrollo personal o físico de toda la persona, incluyendo cuerpo, mente y espíritu. En particular, la Gimnasia Armónica incluía educación del movimiento y danza, atención a la dinámica energética, búsqueda de vitalidad y elaboración o procesamiento individual del trabajo. Utilizaba secuencias de movimientos que provocaban emociones o estados de ánimo a la vez que promovían consciencia del movimiento y de la experiencia en el cuerpo. No tenía que ver con los deportes acrobáticos competitivos. (Mullan, 2016; 2017)

En las fuentes de habla inglesa (Brooks, 1973/2016; Fenichel, 1978; Selver, 1978) se afirma que Gindler enfermó de tuberculosis poco después de haber terminado sus estudios con Kallmeyer, cuando tenía alrededor de 23 años (Fenichel, 1978).

---

<sup>4</sup> *Missing experience* en inglés. También se ha llamada experiencia emocional correctiva o realidad surplus (Ortiz, 2016).

Desahuciada por los médicos, decidió trabajar consigo misma: trató de sentir sus procesos internos, particularmente su respiración y así descubrir formas para estimular la curación en vez de obstaculizarla. Según Weaver (2004): “dedicó toda su atención a lo que le sucedía a cada momento, durante todo el día”. Creía que era posible permitir que el aire penetrara solamente al lado sano de sus pulmones mientras la parte afectada descansaba, aunque para Fenichel (1976), el proceso no fue tan sencillo y al principio empeoró. Como en toda historia oral, hay diferencias entre las narraciones de sus alumnas<sup>5</sup>. En cualquier caso, no es la única educadora somática que creo o modificó un método de trabajo para superar enfermedades o limitaciones físicas a consecuencia de accidentes; también lo hicieron Frederick Matthias Alexander, actor australiano que tenía problemas para hablar, Moshe Feldenkrais, científico y judoka israelí, con una lesión en la rodilla y Gerda Alexander, educadora alemana, que padecía fiebre reumática. A partir de un auto-estudio paciente y minucioso conocieron su cuerpo y desarrollaron procedimientos para sanarse a sí mismos y eventualmente crearon métodos para trabajar con el cuerpo. Al principio Gindler era más cercana a la Gimnasia Armónica y sus alumnas hacían secuencias preestablecidas buscando movimientos estéticos. En 1913 creó el *Institut für Harmonische Gymnastik* (Instituto de Gimnasia Armónica) dirigido al público general y en 1917 empezó a formar maestras de gimnasia<sup>6</sup> que buscaban “el logro de la concentración para obtener un funcionamiento completo de cuerpo en relación con la vida mental y espiritual” (Mullan, 2017).

En la medida en que su trabajo se fue diferenciando de la Gimnasia Armónica descubrió que los movimientos impuestos, basados en imágenes ideales de belleza eran también un corsé (Roche, 2007) así que propuso experimentos con la finalidad de que cada estudiante fuera más consciente de lo que estaba sucediendo en su propio organismo mientras realizaba actividades cotidianas. Se trataba de buscar nuevas formas de moverse atendiendo a sus sensaciones

---

<sup>5</sup> Las investigadoras de habla alemana, como Marianne Haag y Sophie Ludwig, dudan de esta historia. De la correspondencia de Gindler entre 1911 y 1913 queda claro que su motivación no era sanar sino era encontrar un trabajo significativo que la ayudara a sostenerse (Meindl, comunicación personal, 19 de junio de 2022).

<sup>6</sup> En ese tiempo enseñar gimnasia era una profesión ejercida exclusivamente por mujeres.

cuidadosamente, sin juzgarlas. Al ralentizar la experiencia era posible soltar “el piloto automático” del cuerpo para que sus alumnas se dieran cuenta de lo que sentían momento a momento al caminar, saltar, pararse, comer, etcétera (Roche, 1978). En 1924 conoció a Heinrich Jacoby, con quien colaboró más de treinta años. A pesar de que Jacoby era un educador musical, su método y objetivos coincidían a tal grado que, para una de sus discípulas (Veselko, 1979) no podía diferenciar lo que aprendió con cada uno de ellos. Según Jacoby nadie carecía de talento musical y de creatividad, pero podían obstaculizarse por los pensamientos y reflexiones limitantes, es decir, por creencias relativas a las habilidades de las personas. Como Gindler, Jacoby trabajaba con actividades sencillas, como el contacto con el suelo, la respiración, el despertarse, estirarse o lavarse los dientes, siempre atendido a que sus estudiantes reconocieran su deseo o falta de ganas de hacer cualquier cosa, de tal forma que sintieran la disposición para permitir que las actividades sucedieran sin forzarlas. Por su parte, Gindler buscaba que cada estudiante encontrara su propia forma de moverse mediante la concentración, en palabras de hoy acercándose a cada actividad con una actitud contemplativa. Jacoby y Gindler coincidían en que el camino era buscar experiencias sensoriales claras mediante “experimentos” en los que, como vimos arriba, ensayaban variantes de actividades cotidianas (Roche, 1981).

Gindler registró su trabajo mediante fotografías, grabaciones, películas de personas moviéndose, y diarios de sus estudiantes, pero el material, con excepción de un artículo (Gindler 1926), se quemó en un incendio en 1945, poco antes del fin de la Segunda Guerra Mundial. Como resultado de ese incendio también se perdieron vidas: Gindler ocultaba a un grupo de alumnos judíos en su sótano, ellos tuvieron que salir huyendo de las llamas y fueron capturados y asesinados por los nazis (Gregory, 2001, p 115). Afortunadamente Sophie Ludwig, su estudiante y colaboradora, recopiló textos, fotografías, testimonios de estudiantes y cartas que están resguardadas en el archivo de una fundación dedicada a la difusión de su obra y la de su colaborador la Heinrich Jacoby, pero casi todo este material está en alemán. En este trabajo nos basaremos en dos números conmemorativos de la *Charlotte Selver Foundation*, en los que se reúnen

entrevistas que se realizaron a sus alumnas, cartas y otros testimonios. Entre los últimos está el de Joanna Kulbach (1977) que asistió a clases con Gindler cuatro años, durante la segunda Guerra Mundial. Ella recordó que antes de cada experimento las estudiantes hacían una especie de inventario interno de lo que estaban sintiendo en el momento, de tal suerte que pudieran hacer comparaciones de antes y después. Al terminar se tomaban un tiempo para dejar la actividad antes de empezar otra.

La misma Kulbach describió un experimento muy similar al que utiliza Jon Kabat-Zinn (2005/2007) para empezar su programa de Reducción de Estrés por medio de la Atención Plena:

El trabajo era una exploración, un seguir lo que descubríamos en el proceso de “sentir” (se refiere a los órganos de los sentidos). No era lo que hacíamos sino como lo hacíamos. (...) Trabajamos en saborear y comer. Comíamos un bizcocho, por ejemplo. Le dábamos una mordida muy pequeña y lo teníamos en la boca y veíamos qué sucedía. Así que sentí la saliva, y el bizcocho disolviéndose y saboreé la dulzura. ¡Vienen muchas sensaciones si realmente nos permitimos saborear! ¡Piensa en que muchas personas tragan sin saborear, sin masticar! (Kulbach, 1977; pág.16).

Esta búsqueda solía incluir variaciones en cualquier actividad hasta encontrar la forma más fácil, menos esforzada de hacer las cosas, para lo cual las exhortaba a “sentir el camino”<sup>7</sup> y a “concentrarse”. Los estudiantes desarrollaban un “sexto sentido”, una forma de sentir un movimiento desde adentro dejando que los movimientos generaran sensaciones externas e internas. Una de esas actividades era, por supuesto, la respiración. No trataba de enseñar a sus alumnas a respirar correctamente ni prescribía ejercicios, sino experimentos para que se dieran cuenta de lo que necesitaba cambiar para que su respiración fuera completa. Concentrarse, entonces, era aprender explorando cómo una tensión de su cuerpo inhibía la respiración y ensayar gestos y movimientos para soltar la tensión y que la respiración encontrara su propio espacio (Heller, 2012; pág. 303). Para ella la

---

<sup>7</sup> En alemán *tasten*, literalmente, buscar algo a tientas.

respiración era una maestra, es decir que, atendiendo a las variaciones en sus formas de respirar podía aprender acerca de sus pensamientos, estados de ánimo y salud en general para modificarlos. Congruente con sus propias enseñanzas, siempre atenta a su respiración, Gindler “llegó a un estado en el que sus pensamientos no la alteraban”. (Weaver, 2004; pág. 38-39).

Siguiendo las enseñanzas de Gindler y sus discípulas, particularmente de Charlotte Selver, muchos psicoterapeutas lograron ir más allá de “la cura por el habla”<sup>8</sup> al interesarse en las relaciones entre el movimiento, la postura y la respiración con los recuerdos, sentimientos y actitudes, en otras palabras, un autoestudio basado en la certeza de que la mente y el cuerpo no son entidades separadas. Para lograrlo, Gindler, Selver y otras educadoras somáticas fomentaron estados especiales de consciencia y de atención al propio cuerpo, a los procesos mentales y a las actividades cotidianas, aunque no emplearon palabras como mindfulness o meditación para describir su trabajo. Según Martlock y Weiss (2015; pág. 4) tenían la habilidad de penetrar en el ámbito de la experiencia que otros habían descuidado y desarrollaron un gran conocimiento práctico, que no podría ser explicado teóricamente ya fuera por el psicoanálisis o por descripciones académicas del cuerpo sino solamente por la auto-exploración personal. Generalmente estos procedimientos no fueron descritos en la literatura especializada, es decir, en journals científicos, al menos en las primeras seis décadas de siglo XX y, en algunos casos, nunca. Las pioneras de este tipo de trabajo transmitieron sus enseñanzas de forma presencial en clases o talleres prácticos<sup>9</sup>. Muchas de ellas no escribían o solamente publicaban manuales, libros o revistas de circulación restringida a sus discípulas; lo que conocemos de su trabajo es por medio de transcripciones de sus clases y testimonios de alumnas. Aunque Gindler no era psicoterapeuta, sino maestra de gimnasia –hoy diríamos que era educadora somática o, en inglés, que hacía *Somatics*–, los experimentos podían tener efectos terapéuticos, como lo demuestra el relato de Johanna

---

<sup>8</sup> El psicoanálisis fue descrito así, como una “talking cure” por Bertha Pappenheim, paciente de Josef Breuer, maestro de Freud.

<sup>9</sup> La *Heinrich Jacoby Elsa Gindler Stiftung* <https://www.jgstiftung.de>

Kulbach, que tomó clases con Gindler cuatro años, durante la Segunda Guerra Mundial:

El efecto del trabajo es que perdí el miedo. Yo tenía mucho miedo. Eran tiempos terribles; habíamos tenido bombardeos y además nunca sabíamos cuándo nos pondrían en un campo de concentración (...) Recuerdo una vez que experimentamos con cerrar el puño y sentir que nos pasaba con eso. No sólo era mi puño que estaban tenso, mi estómago estaba hecho nudos, mi respiración estaba apretada –era una rigidez total. Si mantienes esto por unos momentos y estás consciente de lo tensa que estás, anhelas soltar. Gindler nos mantenía en eso hasta que teníamos una buena sensación de estar apretadas. Entonces, lenta, lentamente, el puño se abría, y yo trataba de sentir qué cambiaba. Por primera vez experimenté lo que significaba cambiar después de haber tenido miedo.... En eso consiste el trabajo, aprendes a sentir donde te pones tensa, donde los procesos vitales no pueden funcionar. Y cuando te das cuenta de que estás reteniendo – donde no te das la oportunidad de funcionar– entonces es posible soltar. (Kulbach 1977).

Esto no quiere decir Kulbach nunca volvió a sentir miedo. En Berlín durante la guerra, especialmente en los últimos años, hubo muchos sucesos aterradores, pero había momentos en los que no estaba en peligro y entonces, si su estómago no estaba hecho nudos y su respiración fluía, se podría recuperar<sup>10</sup>.

El experimento es muy similar a lo que diversos psicoterapeutas corporales emplearon muchos años después. Por ejemplo, Stanley Keleman, (1987) describió una técnica basada en la imagen de un acordeón: le pedía a sus clientes que intensificaran un patrón de tensión para después soltarlo lentamente, poco a poco. No se trataba de que aflojaran la tensión al principio sino de primero aumentarla para luego soltar gradualmente. Así sus consultantes aprendían que las tensiones pueden evocar imágenes, sentimientos, y acciones. También era posible partir del estado emocional diciendo “muéstrame cómo te enojas, o enséñame cómo te

---

<sup>10</sup>La experiencia de Kulbach comprobaría que, como afirman Levine (2015), y Ogden y Fisher (2015) el estrés postraumático tiene que ver más con reacciones corporales involuntarias y no del todo conscientes que han de modificarse para sanar el trauma.

angustias, etcétera. Keleman afirmaba que cuando hablamos de una experiencia siempre hay micro o macro movimientos que se pueden estudiar ralentizándolos (Keleman, 1987; pág. 7-13).

Uno de los “pequeños experimentos en Mindfulness”<sup>11</sup> que propuso Ron Kurtz (1934-2011), creador del Método Hakomi, es muy parecido a lo que relató Kulbach: Para trabajar con las tensiones del cuerpo Kurtz exhortaba a sus pacientes a sentir la tensión, estudiarla viendo que otras partes del cuerpo estaban involucradas, hacerla voluntariamente y preguntar, si la tensión pudiera hablar, ¿qué les diría? (Kurtz, 1998). Aunque ni Kurtz ni los miembros de su grupo original de discípulos tomaron talleres con Selver (Weiss, comunicación personal, 4 de julio de 2022) el Método Hakomi, recibió influencia de la Psicoterapia Gestalt (Weiss y Johanson, 2015) y la Gestalt a su vez le debe mucho al trabajo de Gindler a través de Laura Perls –esposa de Fritz Perls (Gregory, 2001). Laura Perls, que contribuyó decisivamente a la creación de la Terapia Gestalt y fue coautora no reconocida de algunos de sus libros, tomó clases con Gindler cuando vivía en Berlín. Según Susan Gregory (2001), tres de los capítulos de *Ego Hambre y Agresión* (Perls, 1947) hablan de concentración que define en términos de la psicología de la Gestalt: “La concentración correcta se puede describir como fascinación; aquí el objeto ocupa el primer plano sin ningún esfuerzo, el resto del mundo desaparece”. (Perls, 1947; pág. 188).

En el capítulo “Concentración en la comida” encontramos sugerencias que nos recuerdan el testimonio de Kulbach, alumna de Gindler:

Debemos mantener nuestra mente en el comer, ser completamente conscientes del hecho de que estamos comiendo. Esto suena simple, tal vez incluso tonto. Piensas, desde luego, que siempre estás consciente de que estás comiendo, pero ¿Lo estás? ¿O lees, hablas, sueñas despierto mientras comes? (...)¿Qué tan a menudo, mientras comes, estás pensando en el resultado de asuntos de los que debes ocuparte? (...) Una vez que decidas ser consciente de su comer, empezarán a hacer descubrimientos sorprendentes. Al principio será difícil mantener tu mente en el proceso de comer aún por poco tiempo, A los pocos segundos encontrarás

---

<sup>11</sup> Ver la introducción a este trabajo.

que tu mente se ha ido a otro lado, que estás en cualquier lugar menos en la mesa, comiendo. *No te obligues a concentrarte regresa cada vez que te des cuenta de que estás divagando*<sup>12</sup>, y poco a poco aprenderás a concentrarte por diez o veinte segundos y después por un minuto o aún más. (Perls, 1947; pág. 194).

Gregory (2001) encontró muchas similitudes entre las intervenciones de Laura Perls en un taller descrito en *Living at the Boundary* (Perls, 1992) y lo que aprendió de Carola Speads, también alumna de Gindler. Ambas decían invitaban a los participantes a atender a lo que estaba sucediendo en el momento presente, a no tener expectativas y a observar cómo se interrumpían a sí mismos en cualquier actividad.

Además del Método Hakomi de Ron Kurtz y la *Formative Psychology* de Keleman muchas modalidades de psicoterapia corporal emplean procedimientos parecidos a los que enseñó Gindler, particularmente las nuevas terapias centradas en el cuerpo” Caldwell (1997) o psicoterapias corporales de tercera generación (Ortiz, 2016), es decir, aquellas que no tienen como objetivo central provocar fuertes descargas emocionales<sup>13</sup>. Cada una tiene su propia trayectoria, con maestros e influencias específicas, pero en sus historias de vida hay cambios históricos y culturales que afectaron a todos. Muchos de ellos estuvieron en contacto con Charlotte Selver y probablemente todos estuvieron influenciados por la psicoterapia Gestalt, que a su vez tomó elementos de Gindler y Selver. La influencia de Gindler, entonces, suele ser indirecta, por ejemplo, un experimento que ella enseñaba pudo haber sido transmitido a través de talleres o programas de formación a varias generaciones de psicoterapeutas que probablemente no tenían

---

<sup>12</sup> El énfasis es mío. La recomendación recuerda las instrucciones que suelen darse en la meditación: no forzarse y de manera gentil solo regresar a la práctica que se esté realizando.

<sup>13</sup> Nos referimos a las modalidades creadas por Reich, sus discípulos y seguidores, como la Bioenergética, la Core-energética y la Vegetoterapia Caracteronalítica, entre otras. Gindler también influyó en Reich, aunque nunca la conoció. Supo de su trabajo a través de diferentes conocidas comunes como Claire Nathanson, novia y luego esposa de su entonces amigo Otto Fenichel. Nathanson fue alumna de Gindler y Annie primera esposa de Reich, tomó clases con ella. Según Eva Reich, su padre se interesó en el cuerpo y la respiración a través de conversaciones con los Fenichel. Elsa Lindenberg, compañera de Reich, también tomó clases con Gindler antes y después de la guerra (Weaver 2004a). La forma de trabajar de Reich y sus discípulos directos no puede considerarse cercana a la atención plena, pero también se ocupa de las tensiones corporales y de la respiración.

interés en la historia de las ideas y de las técnicas. Cada uno de esos terapeutas fue modificando el experimento y el origen se perdió (Heller 2012).

Más allá de los experimentos, hay que subrayar algunas características fundamentales del trabajo de Gindler y sus discípulas. Según Charlotte Selver:

Un aspecto central del trabajo de Elsa Gindler era hacer silencio. Mientras estemos preocupados con ideas y expectativas no podemos estar ahí para lo que está sucediendo, para lo que pudiera suceder (recuperado de <https://www.pathwaysofsensoryawareness.com/selver-blog/2021/3/9/on-silent-levels> el 26 de Julio de 2022).

La disposición a seguir aprendiendo la llevó a decirle a sus estudiantes que no enseñaría más. Quería, en cambio, estudiar, descubrir y encontrar. Las que quisieran acompañarla eran bienvenidas. Sabemos de algunas alumnas que las siguieron mucho tiempo, Selver, por ejemplo, estuvo con ella 11 años, hasta que emigró a los Estados Unidos. Otras estudiantes, como Carola Speads y Clara Nathanson-Fenichel pasaron más tiempo con ella, pero como veremos, Selver fue la más conocida.

#### CHARLOTTE SELVER

Charlotte Selver (1901-2003) – su apellido de soltera era Wittgenstein– nació en Ruhrort, Alemania, en una familia judía de clase alta. Sus padres esperaban que ella aprendiera a ser un ama de casa, pero ella tenía sus propios proyectos. Quiso ser fotógrafa y después se interesó en la gimnasia. Recordemos que, en ese tiempo, muchos jóvenes alemanes querían estar en contacto con la naturaleza y con sus propios cuerpos (Roche, 2007), así que empezó a tomar clases con Rudolph Bode, creador de la Gimnasia Expresiva. Al principio, Bode la rechazó alegando que no tenía talento, pero ella persistió hasta hacerse maestra de ese método. Eventualmente supo de Elsa Gindler y la buscó en Berlín. Al verla, Gindler advirtió enseguida que había estudiado con Bode por la artificialidad de sus movimientos y la rechazó. La aceptó en el tercer intento, advirtiéndole que le costaría mucho trabajo. Fue su alumna durante once años. Enseñó educación

física en la Universidad de Leipzig hasta que los nazis despidieron a los profesores judíos.

Emigró a Nueva York en 1938. En los primeros años tuvo pocos alumnos, pero en 1944, conoció a Erich Fromm y por él conoció a sus colegas del Instituto William Allanson White algunos de los cuales tomaron clases con ella, incluyendo a la presidenta, Clara Thompson. Para 1946, tenía muchas clases y alumnos que atendía individualmente, entre ellos Fritz Perls, también referido por Fromm. Como vimos arriba, Laura Perls, esposa de Fritz, había estudiado con Elsa Gindler en Berlín, de modo que se reforzó la influencia de este tipo de trabajo en la Terapia Gestalt. En 1950 empezó a dar clases en la *New School for Social Research*. Fundada en 1919 por un grupo de profesores progresistas entre los que estaba John Dewey. La *New School* le dio refugio a muchos intelectuales europeos cuyas carreras y vidas estaban en peligro debido al fascismo (<https://www.newschool.edu/nssr/history/>. Recuperada el 12 de agosto de 2022). Ahí dieron clases, además de Fromm y Selver, sociólogos como Peter Berger, los psicólogos Max Wertheimer y Jerome Brunner y el psiquiatra y psicoanalista Wilhelm Reich.

En agosto de 1957, Charlotte Selver asistió a un congreso en Cuernavaca, organizado por Fromm y la Asociación Psicoanalítica Mexicana. Se trataba propiciar la reunión de Oriente y Occidente, específicamente del psicoanálisis y el budismo y, para lograrlo, Fromm invitó a D. T. Suzuki, un erudito japonés que había traducido textos clásicos del sánscrito, japonés y chino. Él dio a conocer su interpretación del Zen en Occidente mediante una gran cantidad de publicaciones además de dar clases y conferencias en Estados Unidos y diferentes países de Europa. Se relacionó con personajes como Carl Gustav Jung, Arnold Toynbee, Thomas Merton y Aldous Huxley (Daniel Millet Gil S/F, Daisetsu Teitarō Suzuki: «El Zen de Suzuki» Recuperado el 18 de agosto de 2022 de <https://espanol.buddhistdoor.net/daisetsu-teitaro-suzuki-el-zen-de-suzuki/>). El congreso se realizó con el apoyo de la UNAM, donde algunos discípulos de Fromm tenían posiciones importantes tanto en la facultad de medicina como en la escuela de psicología. El evento duró diez días y participaron alrededor de

cincuenta psicoanalistas y psicólogos de diferentes orientaciones teóricas, tanto mexicanos como estadounidenses (Friedman 2013/2016). Según Mercedes López (comunicación personal) quien fue su alumna durante más de veinte años, en el congreso de Cuernavaca Selver conoció a los doctores Derbez y Díaz, dos alumnos de Fromm que le empezaron a recomendar a sus pacientes y alumnos para que tomaran talleres con ella.

Muchos años después, Selver recordaría que los asistentes a ese congreso se presentaba con una larga y tediosa lista de títulos y logros, mientras que Suzuki, que entonces tenía 86 años y era el más conocido, con la posible excepción de Fromm, sólo dijo que era un estudiante de Zen (Recuperado de <https://www.pathwaysofsensoryawareness.com/selver-blog/2021/5/4/a-conversation-with-charlotte-selver-about-influences-on-her-work> el 15 de julio de 2022) lo que debe haberle gustado mucho a una mujer que, como su maestra Gindler, nunca buscó reconocimiento y homenajes ni anunció sus clases. Selver (2000) ya había tenido contacto con el Zen y el Taoísmo a través de Alan Watts, con quien dio cursos muchos años, tanto en Nueva York como en California. Según Selver, Watts daba una plática y ella exploraba las implicaciones prácticas, es decir, las formas de trabajar con la gente. Los títulos de algunos cursos fueron “Quietud en movimiento”, “La unidad de los opuestos”, “El misterio de la percepción y “El Tao del descanso y movimiento”. Watts solía decir que Charlotte enseñaba un equivalente occidental del taoísmo (Roche, 2007; pág. 254).

En 1959 Selver regresó a México a dar un curso de “Consciencia sensorial, experiencia no verbal y comunicación” (Roche, 2007). Posteriormente siguió dirigiendo talleres en diferentes lugares del país, especialmente en Barra de Navidad, Jalisco. De acuerdo con Mercedes López (comunicación personal), los estudiantes mexicanos de Charlotte siempre fueron una minoría. La mayoría de los participantes en sus cursos, incluso los que daba en México, eran estadounidenses, aunque también había algunos europeos.

Selver se casó con su alumno Charles Brooks en 1963 y desde entonces, hasta la muerte de Brooks en 1991, enseñaron Consciencia Corporal en diferentes partes de Estados Unidos, México, Alemania, Austria y Suiza. En ese mismo año dio uno

de los primeros talleres que se impartieron en el Instituto Esalen, un centro de desarrollo cerca de Big Sur, en la Costa de California. De muchas maneras, el Movimiento de la Reforma de la Vida, que inició en Alemania, Suiza y Austria en las primeras dos décadas del Siglo XX, continuó en el este de los Estados Unidos, especialmente en Nueva York y, en la década de 1960, continuó en California y particularmente en el Instituto Esalen, cerca de Big Sur.

Fundado por Dick Price y Michael Murphy, dos exalumnos de Stanford que habían abandonado sus cursos de posgrado, Esalen fue concebido como un centro de conferencias abierto a una amplia gama de disciplinas que incluyeran aquellos temas que sus fundadores hubieran querido aprender cuando estudiaban psicología, como meditación, el estudio de las religiones comparadas, psicología humanista, educación alternativa y nuevas modalidades psicoterapéuticas. El primero en dar clases ahí fue Alan Watts, con programas que ya tenía hechos e invitando personas de su propia lista de correos, pero al poco tiempo Esalen tuvo sus propios cursos e invitó a Fritz Perls y Will Shutz a residir en el lugar. Charlotte Selver y Charles Brooks, que ya trabajaban juntos, vivían cerca de ahí. (Entrevista de a Dick Price el recuperada de <https://www.esalen.org/memorial/richard-price> el 24 de agosto de 2022). La lista de psicólogos, psicoterapeutas y educadores que dieron talleres o conferencias en Esalen es impresionante e incluye a Carl Rogers, Abraham Maslow, B. F. Skinner, Virginia Satir Stanislav Grof, Ida Rolf, Moshe Feldenkrais, Rollo May, R. D. Laing, Alexander Lowen, John Pierrakos y Claudio Naranjo; participaron también escritores y científicos como Linus Pauling, , Joseph Campbell, Susan Sontag, Ray Bradbury, R. D. Laing, George Leonard, Gregory Bateson y Carlos Castañeda. Sin duda tanto los facilitadores de talleres como los participantes tuvieron al menos algún conocimiento vivencial de la Consciencia Sensorial.

Selver y Brooks continuaron dando clases juntos en California, Maine, en los Estados Unidos, Barra de Navidad en México y en Suiza, Alemania y Austria, hasta el fallecimiento del último, en 1991. Selver siguió trabajando hasta poco antes de su muerte en 2003, a los 102 años.

## ¿QUÉ ES LA CONSCIENCIA SENSORIAL?

El trabajo de Charlotte Selver no es fácil poner en palabras. En 1974 Brooks publicó *Sensory Awareness. The rediscovery of Experience* y muchos años después, en 2007, Richard Loew y Steffan Laeng-Gilliart editaron *Reclaiming vitality and presence, Sensory Awareness as a Practice for Life* que contiene la mayoría de los capítulos del libro anterior y transcripciones de charlas que Selver daba en sus talleres, así como testimonios de sus discípulos. Brooks, educado en Harvard e hijo de un connotado escritor y crítico literario, escribía muy bien, pero aun así lo que sucedía en las clases de Consciencia Sensorial podía ser muy diferente para cada participante y en cada sesión. De cualquier manera, leyendo a Selver, Brooks y a sus alumnos nos podemos dar una idea de ciertos principios generales de esa práctica.

En principio habría que subrayar que La Consciencia Sensorial no es una técnica ni una habilidad. No se trata de hacer un ejercicio y de hacerlo bien, sino una manera de estar en el mundo. No hay que aprender ninguna habilidad especial. Para Selver se trata de *cómo* hacemos las cosas, de *cómo* estar totalmente presentes, de entrar en contacto profundamente con cada actividad y con lo que hay en cada momento. Las lecciones, afirma, no terminan al fin de la clase, sino pueden ser el principio de un proceso en el que lo que hacemos en cada momento es una oportunidad de estar ahí y responder más allá de hábitos parcialmente inconscientes. En otras palabras, se trata de salir del estado de piloto automático en el que solemos hacer las actividades cotidianas. Según (Selver, en Lowe y Laeng-Gilliart, 2007 p. 21) “si no estás presente, nadie te puede ayudar.” Pero ¿cómo estar presentes, ¿cómo entrar en contacto profundamente con las actividades sencillas de la vida cotidiana? En los experimentos se fomentaba el silencio, el acallar la mente. La consciencia según Brooks, no tiene que ver con cadenas de asociaciones o fantasías que nos distraen, sino con percibir la realidad del momento presente. Para él:

La atención puesta en la sensación tranquiliza lo que es compulsivo en nuestro pensamiento, y así la mente queda libre y lista para realizar su función normal que

es la percepción. Cuando la radio mental está apagada todo lo demás puede despertar a la vida (Brooks, 1996/2016; pág. 27).

Como Gindler, Charlotte Selver le daba mucha importancia a la respiración, que para ella mostraba como estaba la persona en ese cada momento. Podía por ejemplo ser espontánea, adaptándose a los requerimientos de cada situación, forzada o por momentos, suspendida. Para ella no existía una forma correcta de respirar y, contrariamente a muchos psicoterapeutas y educadores, nunca exhortaba a sus alumnos a que respiraran, mucho menos a que lo hicieran de determinada manera. Trataba, en cambio de que sus estudiantes notaran los cambios en la respiración en diferentes momentos y posturas, o cuando tocaban suavemente alguna parte de su cuerpo, por ejemplo, el diafragma o el abdomen. La actitud de poner atención a lo que sea que pasaba en el cuerpo en cada momento se ilustra con su forma de estudiar la respiración:

Es muy importante que se tomen un tiempo para explorar su respiración, tal vez empezando con no respirar. ¿Quién ha notado que muchas veces dejamos de respirar? Tal vez no nos damos cuenta, o solo hasta que alguien nos pregunta. Es muy importante darnos cuenta, y una vez que sucede surge el asunto de permitir. Si son cuidadosas, cuando sienten (se dan cuenta) que dejan de respirar entonces empiezan a hacerlo. (...) En su vida cotidiana no vayan diciendo ¡Respira! Cuando se den cuenta de que no están respirando, esperen un poco. Esperen hasta que la respiración empiece de nuevo para lo que sea que están haciendo. Notaran que cuando la respiración se corta algo no está del todo bien con lo que están haciendo. Puede ser que estén muy ansiosos, o muy dubitativos, o tímidos, resistiendo algo (...) En otras palabras, no están plenamente ahí para lo que sea que hacen en ese momento (Selver en Lowe y Laeng-Gilliart, 2007; pág. 75).

Para Brooks, se trata de poner atención completa y sostenida a los propios procesos internos, y eso para él eso es meditación. Los pre-requisitos son tener paciencia e interés en explorar, sin tratar de que las prácticas se conviertan en un ejercicio, es decir, en algo rutinario, que se sigue patrones establecidos. En un día se ofrecían diferentes experimentos:

Normalmente avanzamos a un paso lento. En la mayoría de las personas, al principio, la duración de su capacidad de atención es reducida y, si no se quiere que empiecen a distraerse, debemos cambiar de dirección de vez en cuando. Yo creo que esta es la diferencia básica entre nuestro trabajo y el del *zazen*. En este último, el estudiante persiste en su atención, con o sin dificultades, durante todo el tiempo destinado a la práctica, hora tras hora. Nuestro trabajo, que tiene un objetivo similar, toma un curso diferente, variando, con muchas interrupciones, cambios y momentos para descansar (Brooks, 1973/1983, p. 83).

Según Rand (2009), los experimentos de la Consciencia Sensorial podrían parecer extraños para la mayoría de los estudiantes de Zen en los Estados Unidos, porque piensan que la práctica de esta disciplina debería consistir en sentarse a meditar, de preferencia en posición de loto y a veces en sesiones intensivas llamadas *Seshin*, en las que se alternan periodos para caminar y hacer tareas domésticas, siempre en silencio. Sin embargo, en Japón, Vietnam y China hubo maestros irreverentes cuyas enseñanzas eran reconocidas como expresiones del budismo y en particular del Zen. Para Suzuki Roshi<sup>14</sup>, continúa Rand, la Consciencia Sensorial era una práctica espiritual, una forma de despertar la sensibilidad basada en el cuerpo. Él consideraba que algunos de sus estudiantes, que ponían mucha atención en sus pensamientos, podían beneficiarse observando lo que experimentaban en sus cuerpos y en los sentidos, por lo que, de acuerdo con Mercedes López (comunicación personal), les recomendaba tomar cursos con Selver y Brooks. De acuerdo con Rand (2009) Charlotte Selver hacía que todo cobrara vida, muchas veces de un modo juguetón e improvisado. Era una práctica disciplinada, paciente, pero de ninguna manera rígida.

Según Norman Fisher (2007), como el Zen, la consciencia sensorial se enfoca en la percepción, en el reconocimiento de que solo a través de experimentar nuestra

---

<sup>14</sup> La relación de Selver con el Zen fue larga y fructífera. Recordemos que ella dio cursos con Alan Watts y que conoció al erudito D. T. Suzuki en Cuernavaca. Shunryu Suzuki, del mismo apellido, era un maestro de Budismo Zen que enseñó en el Centro Zen San Francisco. Ese centro tiene una granja orgánica en la que también se ofrecen retiros, Green Gulch Farm, situada cerca de Muir Beach, California, en donde vivían Selver y Brooks. Ellos dieron cursos en ese lugar y colaboraron con diferentes abades del citado Centro Zen.

vida orgánica completamente podemos captar las verdades más profundas e importantes. El Sutra Budista de la Atención Plena que es fundamental no sólo para el Zen sino para casi todas las formas de budismo, habla de cuatro fundamentos de la atención plena: el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos y los patrones profundos de la realidad. Enseña que la contemplación budista empieza con la consciencia sutil del cuerpo, la respiración y las sensaciones. Los experimentos de la Consciencia sensorial no se limitan a los “cinco sentidos” ni a actividades cotidianas, en muchos se trabaja la propiocepción, es decir la consciencia de la postura del cuerpo, la relación del mismo con la gravedad, tanto en reposo como en movimiento, y diversas sensaciones en las articulaciones y músculos, incluyendo el dolor. Todo esto, recordemos, no tiene como primer objetivo mejorar la respiración o la postura. Aunque el trabajo fomenta la “continua frescura en la apreciación de eventos ordinarios” (Maslow, 1965), es decir, la tendencia a apreciar estímulos conocidos de nuevas maneras, incluso encontrando belleza, o experimentando asombro en cualquier situación o actividad, la propuesta de Selver va mucho más allá del experimentar placer en los sentidos. Es, insistía, una puerta para estar presentes en el mundo (Mercedes López, comunicación personal)<sup>15</sup>. La consciencia sensorial puede ser lúdica e informal, y Selver era capaz de improvisar sin que esto le restara disciplina y apego a los principios básicos.

## LA CONSCIENCIA CORPORAL Y SU INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA Y EL TRABAJO CON GRUPOS

Muchos terapeutas reconocen haber aprendido de Selver y sin duda fueron más los que incorporaron algunos de sus principios y técnicas a pesar de no ser conscientes de su linaje. Entre los primeros están los ya citados Erich Fromm y Fritz Perls además de Virginia Satir y destacados psicoterapeutas corporales como Peter Levine, Marjorie Rand, Ilana Rubinfeld y Judith Weaver. Rand (2004), una de las fundadoras de la *Integrative Body Psychotherapy*, tomó talleres con Selver

---

<sup>15</sup> Seguramente Maslow hubiera estado de acuerdo en que Selver tenía las características que describió como *Self Actualization* o actualización del Yo.

y Brooks en las décadas de 1970 y 1980 y sostiene que no es posible hacer psicoterapia corporal sin consciencia sensorial. Por su parte Levine (2004), creador de *Somatic Experiencing*, participó en un taller con Selver en 1965 y relata que, al principio los experimentos le parecieron ridículos y frustrantes, pero cuando ella les pidió que se recostaran y sintieran como sus pies respiraban, al poco tiempo no sólo sintió la respiración en los pies, sino en todo el cuerpo. Al salir, vio que todo “brillaba vitalmente” y durante varios días se sintió a la vez relajado y muy atento, en un estado de consciencia que trató de propiciar en *Somatic Experiencing*, la modalidad terapéutica que desarrolló. Rubinfeld (1997), combinó lo que había aprendido del Método Alexander, estudió Terapia Gestalt con Fritz y Laura Perls, fue alumna de Moshe Feldenkrais y de Charlotte Selver; su *Rubinfeld Synergy Method* es una síntesis de esas escuelas. Insistiremos que muchas modalidades de psicoterapia corporal han tomado procedimientos de Gindler y Selver sin necesariamente conocer su trabajo y los principios que guían a la Consciencia Sensorial, que, de acuerdo a Selver, no es una enseñanza, sino una práctica que nunca pretendió ser una psicoterapia ni trabajar directamente con las emociones. Mercedes López (comunicación personal) afirma que Selver consideraba que las emociones son huéspedes momentáneos, a los que hay que aceptar y dejar pasar, para poder estar presentes. La emoción, dice López, te focaliza en una sola cosa, perdiendo de vista lo demás. Por tanto, Sensory Awareness no busca despertar, investigar o provocar emociones. Algunas modalidades de psicoterapia corporal como el Método Hakomi o *Somatic Experiencing* coinciden: no buscan las emociones intensas, pero a diferencia de la Consciencia Sensorial si surgen las acompañan o contienen y buscan que los consultantes les den nuevos significados.

También podemos reconocer la influencia de la Consciencia Sensorial en muchas técnicas para trabajar con grupos en capacitación o educación, es decir, en las llamadas “dinámicas de grupo” no verbales que incluyen trabajo con contacto físico y la exploración de sensaciones de los órganos de los sentidos, incluyendo las táctiles y propioceptivas (Acevedo, 1978, 1984; Newstrom y Scanell, 1992); incluso hay una empresa, Sensorama, que ofrece “inmersión sensorial” a

personas, parejas y organizaciones (<http://www.sensorama.mx/>). No es el propósito de este trabajo juzgar o evaluar las prácticas similares a las que hacían Gindler y Selver; puede ser que se hayan inspirado en ellas, pero es muy probable que se enteraran de estos procedimientos indirectamente, sin conocer los orígenes y fundamentos de la Consciencia Sensorial y que presenten una forma diluida de ese trabajo, con técnicas o ejercicios estructurados, es decir, casi siempre iguales y que pretenden resultados específicos a corto plazo. Cualquiera puede sentirse bien participando en una de estas experiencias si hace algo que nunca había hecho en un ambiente de aceptación y respeto. Por ejemplo, Acevedo (1978) y Newstrom y Scanell (1992) describen una experiencia estructurada en la que se instruye a los participantes a tocar, oler y sentir la forma de una fruta y luego pasarla a otros miembros del grupo. Finalmente tratan de identificar “su fruta”. Puede ser que después se la coman y desde luego, al final hablarán de su experiencia. Explorar las diferencias entre la fruta que le tocó a cada quien y los de otros miembros del grupo desarrollará la sensibilidad y generará un tema de conversación novedoso. Esta “dinámica de grupo” es clasificada como de percepción en el tomo uno de *Aprender Jugando* (Acevedo, 1978) y de sensibilización en *Ejercicios para Dinámica de grupos* Newstrom y Scanell, (1992) quienes afirman que la fuente de la experiencia estructurada, a la que llaman “Intercambio de limones” es desconocida. Una evidencia más, si hicieran falta de que no se ha dado el crédito debido al trabajo pionero de Gindler y Selver quienes propusieron experimentos de mayor alcance con comida, experimentos que, como todo su trabajo tenían por objetivo cultivar la consciencia del cuerpo en el momento presente.

En el ámbito de la capacitación se requiere hacer cartas descriptivas de cada actividad, especificando objetivos, número de participantes, material, duración e instrucciones que el facilitador debe dar en los diferentes momentos del ejercicio estructurado. Estas prácticas estructuradas pueden ser divertidas, didácticas o incluso reveladoras. Es posible que estas “dinámicas” breves, con metas claramente delimitadas despierten interés en personas que luego se comprometan a una práctica más constante. Sin embargo, Selver (2007, p. 161) advirtió que no

había que tomar su trabajo como un oasis en el que las personas se la pasaran bien una o dos horas para luego regresar a su vida cotidiana a hacer lo mismo. La Consciencia Sensorial tiene que ver con despertar, con darnos cuenta de cómo realizamos las actividades cotidianas. Así sabremos si hacemos cualquier cosa libremente o si nos obligamos a hacerla y también seremos conscientes de lo que pasa en nuestros cuerpos en cada caso.

## CONCLUSIONES

En muchas publicaciones especializadas es costumbre citar solo literatura de los últimos años, desatendiendo la historia de personas, corrientes y aportaciones teóricas y prácticas a diferentes campos de la psicología. El trabajo de Gindler y Selver – difícil de comprender sin tomar en cuenta sus biografías y el contexto sociocultural en el que vivieron– se sigue aplicando, así sea en forma diluida, parcial o tergiversada, en capacitación, psicoterapia y educación somática y no solo entre los profesionistas que se identifican con la Psicología Humanista, La Psicoterapia Gestalt o alguna modalidad de Psicoterapia Corporal. Este artículo intenta despertar el interés por conocer la vida y obra de estas pioneras para darle crédito a quien lo merece y sustentar cualquier intervención inspirada en ellas. Finalmente, aunque ellas insistieron en el aprendizaje experiencial, quizá al leer testimonios de sus discípulas o la descripción de algunas de sus prácticas, quienes lean este artículo podrán sentir curiosidad y probar algún experimento. Nuestra subjetividad siempre tiene un componente corporal (Van der Kolk, 2015b) y activar la experiencia con movimiento y consciencia de los sentidos puede darle mayor riqueza y profundidad a cualquier intervención psicológica, desde una dinámica de grupo aparentemente trivial hasta un método terapéutico y desde luego mediante un experimento como los propuestos por la Consciencia Sensorial. A diferentes niveles, son una invitación a explorar la relación entre el cuerpo y la mente, un exhorto al auto-estudio y al cultivo de la atención plena.

## Referencias Bibliográficas

- Acevedo, A. (1978). *Aprender jugando. Tomo I*. México: Noriega, Limusa.
- Brooks, C. (1973/2016). *Consciencia Sensorial*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Caldwell, C. Ed. (1997) *Getting in Touch. The Guide to New Body-centered Therapies*. Wheaton, Illinois, U.S.A: Quest.
- Cole, D., Ladas-Gaskin, C. (2007) *Mindfulness Centered Therapies. An Integrative Approach*. Seattle, Washington: Silver Birch Press.
- Coletti y Teti (2015) Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): conductismo, mindfulness y valores *VERTEX Revista Argentina de Psiquiatría, XXVI*, pp. 37-42.
- Daniels, M. (1982) The development of the concept of self-actualization in the writings of Abraham Maslow. *Current Psychological Reviews* 2, 61–75, recuperado de <https://doi.org/10.1007/BF02684455> el 14 de septiembre de 2022.
- Fenichel, C. N. (1981). From the Early Years of the Gindler Work. *Charlotte Selver Foundation Bulletin. No. 1*(II), pp. 4-9.
- Fenichel, C. (1978) Interview of Clare Fenichel by Richard Lowe, January 3, 1978. From the archives of the Sensory Awareness Foundation.
- Gendlin, E. T. ([1996] 1999) *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.
- Gindler, E. ([1926] 2004) Gymnastik for Busy People. *The USA Body Psychotherapy Journal, Vo. 3*, No. 1 Charlotte Selver Tribute. (pp. 48-55).
- Goldberg, S.B., Tucker R. P, Greene P. A., Davidson R.J., Wampold BE, Kearney D.J., Simpson T.L. (2018) Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev. Feb*; 59:52-60. Recuperado del 11 de octubre de 2022.
- Goleman, D. (1990). Laura Perls, 84, Dies in Germany; Founder of Gestalt Psychotherapy. *Recuperado de <https://www.nytimes.com/1990/07/18/obituaries/laura-perls-84-dies-in-germany-founder-of-gestalt-psychotherapy.html>*
- Goodrich-Dunn, B. Y E. Greene (2001). Voices; a History of Body Psychotherapy , *USA Body Psychotherapy Journal, I*(1), pp. 21-40.

- Gregory, S. (2001) . Elsa Gindler, Lost Gestalt Ancestor. *British Gestalt Journal*. Volume 10, No. 2. (pp 114-119) .
- Hayes, S. C, Strosal, K., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. Nueva York: Guilford Press.
- Heylightet, F. (1992) A Cognitive-Systemic Reconstruction of Maslow's Theory of Self Actualization. *Behavior Science Volume 37*, 1992, 39-57  
<http://pespmc1.vub.ac.be/Papers/Maslow.pdf> Recuperado el 16 de septiembre de 2022
- Heller, M. (2012). *Body Psychotherapy. History, Concepts and Methods*. New York: Norton.
- Hubble, M. A., Duncan, B. L. y Miller, S. D. *The Heart and Soul of Change. What works in Therapy*. Washington D. C. : American Psychological Association.
- Jung, C. G. (1939/1972). Eastern and Western Thinking, en Campbell, (ed) *The Portable Jung*. New York: Penguin Books.
- Jung, C. G. (1961/1972) *Memories, Dreams, Reflections*. London: Random House.
- Keleman, S. (1987) *Embodying Experience*. Berkeley, California: Center Press. Hay traducción al español: *La experiencia somática*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Keleman, S. (1987). *Embodying experience*. San Francisco: Center Press.
- Keleman, S. (1989). *Patterns of distress*. San Francisco: Center Press.
- Kulbach, J. (1977). Interviewed by Mary Alice Roche. Bulletin of the Selver Foundation, special number on Elsa Gindler, 1978, 10(1), pp. 14-18.
- Key J. (2019). Charlotte Selver, en <http://newschoolhistories.org/people/charlotte-selver/> Recuperado el 30 de abril de 2022.
- Kurtz, R. (1990). *Body-centered Psychotherapy. The Hakomi Method*. Mendocino, California (USA): LifeRhythm.
- Kurtz, R. (1998) *ProSkills, 1998 Revision*. Edición del autor.
- Laeng, S. (s/f). Charlotte Selver Oral History and Book Project en <https://www.pathwaysofsensoryawareness.com/selver-blog> Recuperado el 17 de junio de 2022.

- Laeng, S. (2009). A Conversation With Charlotte Selver About Influences On Her Work, October 16, 2000. Recuperado de <https://www.pathwaysofsensoryawareness.com/selver-blog> el 15 de julio de 2022.
- Langfeld, H. y Rellensmaänn, D. (2015). Genealogy of Body Psychotherapy. A Graphic Depiction, en Marlock, G., Weiss, H., Young, C. y Soth, M. (2015). *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Lavietes, (2003). Charlotte Selver, 102, Guide To Sensory Awareness <https://www.nytimes.com/2003/09/06/us/charlotte-selver-102-guide-to-sensory-awareness.html> Recuperado el 30 de abril de 2022.
- Lowe, R. (2004). How Charlotte Selver Has Influenced my Work. *The USA Body Psychotherapy Journal*, Vo. 3, No. 1 Charlotte Selver Tribute. (pp. 86-88)
- Lowe, R. y Laeng-Gilliatt, S. (2007). *Reclaiming Vitality and Presence, Sensory Awareness as a Practice for Life. The Teachings of Charlotte Selver and Charles V. W. Brooks*. California: North Atlantic Books.
- Marlock, G., Weiss, H., Young, C. y Soth, M. (2015). *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Maslow, A. (1965). Self Actualization and Beyond. *Proceedings of the Conference on the training of Counselors for Adults*. New England Board of Higher Education. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED012056.pdf> el 8 de octubre de 2022.
- Mullan, K. (2016). Harmonic Gymnastics: A genealogy of ideas', *Currents the Journal of the Body-Mind Centering Association*, 19(1), pp. 16–28.
- Mullan, K. (2017). Somatics herstories: Tracing Elsa Gindler's educational antecedents Hade Kallmeyer and Genevieve Stebbins. *Journal of Dance & Somatic Practices* 9(2), pp. 159-178
- Ogden, P., y Fisher, J. (2015). *Sensorimotor Psychotherapy*. New York: Norton.
- Ogden, P., Minton, K., y Pain, C. (2006). *Trauma and the Body. A Sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: Norton.
- Ortiz, F. (2016). *Psicoterapia Corporal. Bases teóricas de la práctica*. México: Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa/Pax.

- Perrin, J. (2015). Mindfulness as a Therapeutic Tool. En Marlock, G., Weiss, H., Young, C. y Soth, M. (2015). *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Perls, F. (1969/1972). *In and Out the Garbage Pail*. New York: Bantam.
- Perls, L (1992). *Living at the Boundary*. Highland, New York: Gestalt Journal Press. Rand (2009). Reflections On Charlotte Selver And Shunryu Suzuki Roshi, entrevista de Stefan Laeng En <https://www.pathwaysofsensoryawareness.com/selver-blog/2021/11/23/reflections-on-charlotte-selver-and-shunryu-suzuki-roshi> recuperada el 12 de agosto de 2022.
- Roche, M. A. (1981a). Foreword. Elsa Gindler 1885-1961. *Bulletin, Charlotte Selver Foundation*, 10(II).
- Roche, M. A. (1981b). Heinrich Jacoby, Elsa Gindler's colleague. Elsa Gindler 1885 1961. *Bulletin, Charlotte Selver Foundation*. 10 (II).
- Roche, M. A. (2007). Charlotte Selver and Charles Brooks. A Brief History. En Lowe, R. y Laeng-Gilliatt, S. (2007). *Reclaiming Vitality and Presence, Sensory Awareness as a Practice for Life. The Teachings of Charlotte Selver and Charles V. W. Brooks*. California: North Atlantic Books.
- Rubenfeld, I. (1977). *The USA Body Psychotherapy Journal*, 3(1) Charlotte Selver Tribute
- Segal, (2008/2010). Prólogo en Hick, S. F. y Bien, T. *Mindfulness y Psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Selver, C. (1999a [2004]). On Being in Touch with Oneself. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 3(1) Charlotte Selver Tribute, pp. 11-16.
- Selver, C. (1999a). Charlotte Selver about her early life and Study. Recuperado de <https://sensoryawareness.org/> el 22 de junio de 2022.
- Selver, C. (1999b [2004]). On Breathing. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 3 (1) Charlotte Selver Tribute, pp. 18-21.
- Selver, C. (1999c [2004]). Sensory Awareness and our Attitude Towards Life. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 3(1) Charlotte Selver Tribute, pp. 22-23.
- Selver, C. (2000). Entrevista con Steffan Laeng, 16 de octubre de 2000, Recuperado de <https://sensoryawareness.org/> el 22 de junio de 2022.
- Shepard, M. (1976). *Fritz. An Intimate Portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy*. New York: Bantam.

- Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica*. Barcelona: Kairós.
- Sooth, y Young, C. (2015). Foreword to the American/English Edition, Marlock, G., Weiss, H., Young, C. y Soth, M. (2015). *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Trautman-Voigt, S. (2015). Dance Therapy en en Marlock, G., Weiss, H., Young, C. y Soth, M. (Eds). *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. Berkeley, California: North Atlantic Books
- Van der Kolk, B. (2015a). *Foreword*. en Marlock, G., Weiss, H., Young, C. y Soth, M., (Eds). *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Van der Kolk, B. (2015b). Foreword. *Trauma and Memory. Brain and Body in search for the Living Past*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Watts, A. W. (1961/1972). *Psychotherapy East & West*. New York: Ballantine.
- Weaver, J. O. (2004a). Guest Editorial. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 3(1), pp. 9-11.
- Weaver, J. O. (2004a). The Influence of Elsa Gindler on Somatic Psychotherapy and on Charlotte Selver. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 3(1) Charlotte Selver Tribute, pp. 38-47.
- Wehr, G. (1985/1991). *Carl Gustav Jung. Su vida su obra, su influencia*. Barcelona: Paidós.
- Weiss, H (2015). Consciousness, Awareness, Mindfulness, en Marlock, G., Weiss, H., Young, C. y Soth, M., (Eds). *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Weiss, H. Y Johanson, G. (2015). Hakomi in Context. The large Picture in history and Research. En Weiss, H., Johanson, G., y Monda, L. (Ed.) *Hakomi Mindfulness Centered Somatic Psychotherapy. A Comprehensive Guide to Theory and Practice*. New York: Norton.
- Weiss, H., Johanson, G., y Monda, L. (2015). *Hakomi Mindfulness-Centered Somatic Psychotherapy. A Comprehensive Guide to Theory and Practice*. New York: Norton.