

Las emociones en la enseñanza del Taiji

Alejandro Bello

María Rodríguez

Psicólogos. TE en Taijiquan. Delegados en Pontevedra

de la ES Wudao del Maestro JC Serrato

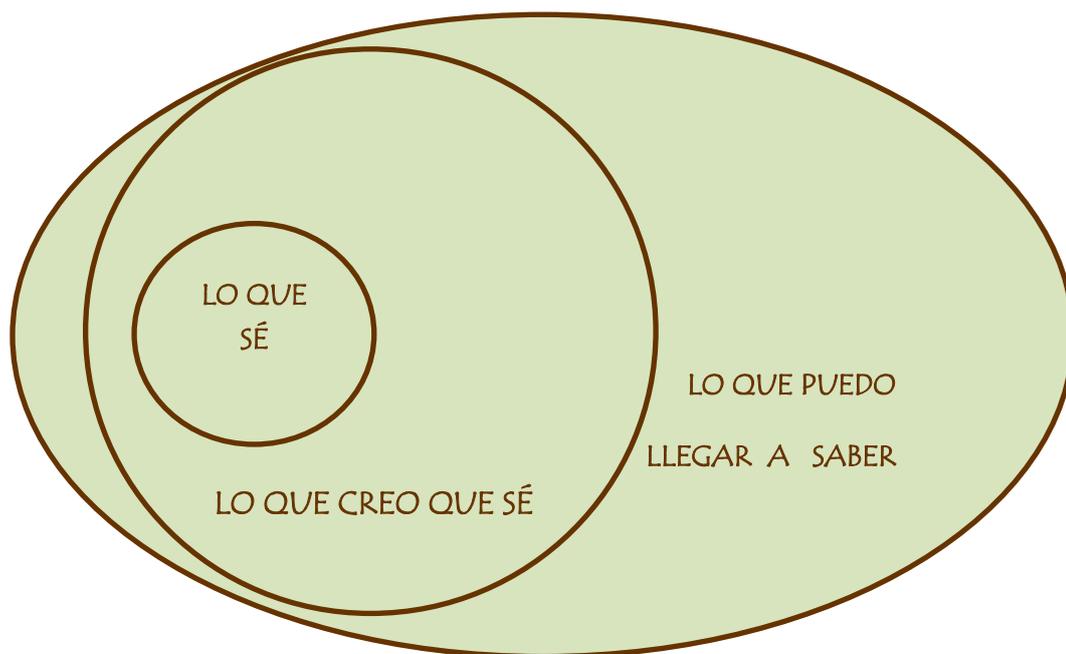
Madrid, mañana calurosa del mes de julio. Un bar de Cuatro Caminos. El Maestro se acerca al alumno y le pregunta:

- ¿Qué tal te ha salido tu examen?
- Una mierda.- le responde
- Así me gusta- afirma el Maestro.

La psiconeurología ha confirmado en los últimos veinte años la importancia de las emociones en el aprendizaje. En cualquier ámbito del aprendizaje. Desde sucesos impactantes hasta la más absoluta cotidianidad. Contactar con la sabiduría de las emociones (alejándose del lenguaje para permitir un procesamiento de información más amplio y luego volver a él) puede ayudarnos a evolucionar en cualquier momento de nuestra vida. Todas las emociones pueden ser maravillosas, incluso las más dolorosas. Pero para aprender de ellas hay que saber "traducirlas". En eso consiste el verdadero "wu wei" (sin actuar, sin forzar).

La enseñanza del Taiji no escapa a estos hallazgos. De hecho, podríamos decir que en cierta manera ya los utilizaba. La manera más rotunda de permitir que una alumna o un alumno pueda contactar con sus emociones y utilizarlas en su beneficio durante el aprendizaje del Taiji es permitiéndole contactar con su frustración y su ira ante los errores. La ira le avisa al alumno de que en está percibiendo la situación como injusta. La Maestra le ayuda al alumno

a comprobar que puede vivirlo de otra manera, aceptando su emoción y generando nuevas experiencias.



Éste es el formato habitual en el que el alumno (al igual que ocurre con el paciente en psicoterapia) acude a clase en sus comienzos. Nuestro objetivo es que la persona iguale lo que sabe y lo que cree que sabe. De ese modo su círculo de conocimiento podrá al fin crecer, conquistar terreno de lo desconocido.

La soberbia tiene una capacidad increíble de hacernos creer que nosotros no podemos equivocarnos tanto y deberíamos haber aprendido antes, así como de encontrar amenazas y traiciones increíbles en los profesores ("me lo pone difícil a posta, me hace repetir para joderme"). La mayor parte del alumnado se ofusca hasta límites insospechados ("puto Taiji", se oye en sus cabezas). Esto ocurre, especialmente, cuando los alumnos "saben" movimientos de las formas y desean aprender movimientos nuevos, en vez de repetir, sin percatarse de que lo que ocurre es que sus movimientos no son ni fluidos, ni circulares, ni intencionales, ni respira de manera adecuada.

Ante esta dificultad, el Maestro tiene la oportunidad de generar en el alumnado la oportunidad de abrirse a su emoción. Es decir, la oportunidad de que se dé de cabezazos contra la realidad hasta que sangre. Si la Maestra, en este momento, le pregunta al alumno cómo cree que debería ser el aprendizaje (quizás pensando que su intuición le ayudará a aprender mejor o que la negociación incrementará su motivación), flaco favor le hace, porque el alumno está intentando escapar de sentir su propia frustración.

En Psicología está muy estudiada la localización del punto de Evitación Experiencial (bajo la apófisis del esternón). Se sube el diafragma porque tu cuerpo te dice que se niega a sentir la emoción. Y hay que darle la oportunidad de seguir exponiéndose a ese contexto para que la

evitación disminuya. Es decir, instruir al alumnado en repetir una y otra vez para desarrollar la humildad (a un tiempo que su Taiji mejora).

Una vez desarrollada esta capacidad de tolerar la frustración, la alumna se convierte en alguien mucho más tolerante a sus propios errores. Poco a poco, va incrementando su capacidad propioceptiva, va "haciendo suya la forma". Éste es el momento donde la intuición del alumno puede guiarle. Si dos Maestros hacen la misma forma y la hacen igual, uno de los dos copia. Por eso el estado de conciencia durante la práctica ha de ir convirtiéndose poco a poco en un estado de conocimiento intuitivo (zhiguan).