

Luis Ammann: «Pocos hacían caso a Gurdjieff sobre la importancia de la relajación de la cara, y nosotros empezamos por allí»

Luis Ammann es periodista, Licenciado en Letras Modernas y especializado en Lingüística. Es miembro del Movimiento Humanista desde 1969, donde formó y orientó estructuras humanas de voluntarios en 11 países durante 37 años. Ha realizado diferentes aportes teóricos a la corriente de pensamiento del Nuevo Humanismo, fundada por Mario Luis Rodríguez Cobos, también conocido por Silo. Es autor del libro **Autoliberación**, publicado por primera vez en Barcelona, España, en 1980 y editado en más de 10 idiomas.

Entrevista realizada por Flavia Estevan y Cloty Rubio



REHUNO conversó con Luis en el marco de los 40 años del lanzamiento de la primera edición del libro *Autoliberación*, en donde se proponen prácticas de trabajo personal que han sido usadas por miles de personas en todo el mundo.

El método de *Autoliberación* está concebido como respuesta a la necesidad más profunda del ser humano; la superación del sufrimiento. En esa perspectiva *Autoliberación* es una herramienta que permite ese objetivo modificando conductas, como explica el autor.

REHUNO: ¿Cómo fue el proceso del armado de este libro? ¿Cuál es la relación que tiene el libro con Silo, fundador del Movimiento Humanista?

LA: Ese libro se publicó por primera vez en el año 80, pero estaba terminado desde febrero del 1979. Los materiales que dan origen al mismo fueron apuntes de trabajos realizados por grupos de personas en lo que se llamó "Bases". Se trataba de retiros de seis meses donde se realizaban trabajos de autoconocimiento e investigación. Comenzaron en un paraje denominado el Arenal (Jujuy, Argentina) en 1966 y continuaron en distintos lugares de Argentina. En 1972, en Yala (Jujuy, Argentina) se hizo una primera compilación de esos trabajos titulada *Siloísmo*.

Silo daba algunas pistas en charlas directas, se tomaban apuntes y se trabajaba en grupos, y hubo muchos trabajando con eso hasta los años 70. Las ideas centrales siempre fueron de Silo; nosotros nunca agregamos ideas propias en el texto, sólo sugerencias de implementación. Después del 72 hubo nuevos temas recogidos en apuntes no oficiales y se escribieron a partir de lo que algunos investigamos, como las transferencias, por ejemplo.

O sea: el autor intelectual es Silo y lo demás un trabajo de mucha gente. Así fue. Siempre trato de explicar de ese modo, un trabajo en equipo, de mucha gente, pero en definitiva toda la concepción intelectual es de Silo.

REHUNO: El libro *Autoliberación* está organizado en dos partes; la primera abarca

ejercicios de relajación, prácticas sicofísicas y prácticas de autoconocimiento. La segunda, llamada Operativa, propone trabajos de catarsis, transferencia y autotransferencia. Cuál es el origen de esos trabajos, ¿ustedes los crearon?

LA: El trabajo con los centros de respuesta que está en la parte de *Sicofísica*, por ejemplo, viene originalmente de Gurdjieff (George Ivánovich Gurdjieff, Maestro ruso, creador del Cuarto Camino) y quien expone por primera vez para occidente es Peter Demianovich Ouspensky en su libro *Psicología de la posible evolución del Hombre*; pero ellos no desarrollaron esos temas. Explican solamente los centros, las parte y sub partes, pero no establecieron, o no llegaron hasta nosotros, los ejercicios para determinar lo que correspondía a cada parte y sub parte. Y justamente eso era lo que se hacía en las “bases” y “campos”, desde antes que yo ingresara en enero 1969.

Gurdjieff también es quien descubre que es fundamental la relajación de la cara y la cabeza para encarar un buen relax. Empezar por arriba es importante para el tema de la relajación, pero no dejó escrito un trabajo que se pudiera seguir para practicar la relajación; eso lo desarrollamos nosotros.

En lo que hace a *Transferencia y Autotransferencia* Silo explicó la teoría, dio una guía y muchos trabajamos y realizamos observaciones. Esto ocurrió en un encuentro con Silo en Corfú, una isla griega, en 1975. A partir de allí en Argentina se originaron dos grupos de investigación. Uno estaba coordinado por Juan José Pescio, quien trabajó con siloístas desde Buenos Aires hacia el Sur y el otro por mí, que trabajé con grupos desde Córdoba hacia el norte. Coordinamos varios grupos para trabajar en transferencia. No estaba escrito cómo se hacían las transferencias, teníamos nada más que la idea central conversada con Silo, una guía general. Y empezamos a hacer prácticas en base a esas ideas centrales, descubriendo situaciones nuevas, soluciones para esas situaciones, entendiendo cuáles eran los caminos por los que no había que ir y por dónde era adecuado.

REHUNO: En la edición de los años 90 tú explicas que el sistema de *Autoliberación* no es una terapia, ni tampoco una medicina, pero sí herramientas de desarrollo personal. Hoy la ciencia moderna va confirmando cada vez más lo que decían las medicinas más antiguas como la Ayurveda o la Medicina Tradicional China, que a su vez derivan de sistemas filosóficos. Ellos sabían que respirar correctamente, mantener el cuerpo relajado y meditar son prácticas fundamentales para una buena salud.

LA: *Autoliberación* se basa en un pensamiento central de Silo que es la superación del sufrimiento humano, un pensamiento de neta raíz budista. El Buda se propone básicamente eso y crea una escuela de Sicología, no una religión, aunque después algunos la transforman en religión. Hoy podríamos decir que Buda era ateo, porque el tema de dios no aparece en ninguna parte; su aporte está más referido al tema del sufrimiento, a las posibilidades de salir del ciclo de las distintas encarnaciones y todo lo demás. Silo, en *La Mirada Interna* encara, en sus libros básicamente, el tema del sentido de la vida y la trascendencia, o sea la superación de la muerte. La obra de Silo es más mística, *Autoliberación* es una traducción, está hecho para un pensamiento más occidental. Es el mismo núcleo central de la superación del sufrimiento pero está hecho para una mentalidad más occidental; se parece más a un recetario de cocina (risas) con las distintas cosas para hacer en ese camino de superación del sufrimiento.

La superación del sufrimiento tiene que ver con la salud, salud psicofísica, salud mental que es algo que en los últimos 20 años se viene hablando más y que Silo hace 50 años ya venía explicando.

REHUNO: ¿Cuál es la clave que encontraron ustedes sobre relajación y respiración?

L.A: Pocos hacían caso a Gurdjieff sobre la importancia de la relajación de la cara, y nosotros empezamos por allí. La cabeza, la cara, los glóbulos oculares, las dos partes de la nariz, la comisura

de los labios, es bien detenido todo eso en nuestro relax. Y luego la respiración como una cosa concreta que sirve básicamente para todo, desde para calmarte antes de ir a una entrevista de trabajo, por ejemplo, como para enfrentar cualquier otra situación o comenzar una práctica de trabajo interno o una ceremonia.

Mirando un poco más a fondo el tema de la alegórica y simbólica que están en el capítulo de transferencia del libro, las conectivas entre una situación y otra, uno se pregunta:- Y, ¿qué son las conectivas? Puede ser una imagen de un viaje en ómnibus, o cualquier imagen que tenga que ver con ir de un lugar a otro, donde se aprovecha para cerrar lo que ya hiciste y prepararse para lo que viene. Entonces relacionando ese contenido con la psicofísica: -¿Cómo puedes aprovechar una conectiva? -¿Haciendo un relax muscular? ¡Imposible muchas veces! Pero sí se puede relajar en un corto intervalo con la respiración. Porque la respiración es la forma que tenemos de llegar a los órganos internos. Los músculos externos puedo trabajarlos desde afuera: tenso y suelto los músculos y se relajan, pero los órganos internos ¿cómo? Básicamente es con el aire, a través de la respiración. El aire a su vez es emoción, entonces no solamente te ayuda físicamente, como también te neutraliza emotivamente, te deja en un buen tono, neutro. O sea que está todo muy imbricado, y esos ejercicios son sintéticos.

REHUNO: La estructura de cómo se hace una transferencia, por ejemplo, los distintos elementos que se analizan alegóricamente como las conectivas, atributos, continentes, contenidos... ¿Nada de eso estaba teorizado anteriormente?

L.A: La idea, por ejemplo, de que había que trabajar en tres planos de imágenes (alto, medio y bajo), eso lo explica Silo. ¿Qué hay en cada plano como significativo? Eso no estaba establecido, eso lo fuimos encontrando y Silo lo ordenó. Por ejemplo, "La ciudad luminosa en lo alto", que es una imagen recurrente, nosotros también encontramos una ciudad luminosa en lo bajo, entonces pensábamos, ¿cómo eso se puede distinguir? ¿Cuál se ubica arriba y cuál se ubica abajo? En fin, todas esas explicaciones las daba Silo. Nosotros descubrimos que había todo eso y él ayudaba a ordenarlo, a darle sentido. O sea que en gran medida fue un trabajo colectivo, hubo participación de muchísima gente. Todo el que entraba al Movimiento en aquel momento iba a los trabajos de campo y de base y eso estaba relacionado con el "testeo" de los centros de respuesta al mundo. Todos pasamos por eso, y así se armó este manual.

REHUNO: Y en esa época también se escribe lo que después vendría a ser *Psicología 1, 2 y 3* que eran justamente los apuntes de Corfú y Canarias. ¿Es correcto decir que en esos años se desarrolló la base teórica principal de la obra de Silo?

L.A: Si, totalmente. Corfú en 1975 y Canarias en 1976 y 1978. Luego *Autoliberación* se publica en 1980, año en que precisamente se lanza la misión de los 80 y eso cierra toda una etapa, una etapa de mucha investigación, de trabajos muy buenos, otros difusos y dispares, o sea, materiales de distintos niveles, pero todo eso es la base de las etapas posteriores.

REHUNO: Y, ¿quedan entonces esos trabajos como síntesis del trabajo interno de la etapa anterior?

L.A: Y sí, precisamente se publican los primeros dos libros oficiales: *La Mirada Interna* y *Autoliberación*, ambos en los 80. Hasta ese momento no teníamos libros oficiales, eran solamente apuntes.

REHUNO: En general no es parte de la cultura occidental meditar, auto conocerse y hace 40 años menos aún. ¿Cómo fue la aceptación de ese libro en su momento?

L.A: Silo plantea la meditación sobre uno mismo, siempre insistió que no hacen falta maestros, pero sí que uno se ponga a reflexionar. Claro, este resultado puede ser bastante diferente entre las personas, primero porque casi nadie se dispone a meditar. Y los que se disponen a meditar ya tienen una cantidad de co-presencias, experiencias y creencias de su formación anterior, entonces realmente meditar en el presente sin ruidos del pasado y de las expectativas de futuro, es algo muy difícil.

Silo ya había descubierto y expuesto en *La Mirada Interna* la clave: “nada tiene sentido en la vida si todo termina con la muerte”. Y, ¿cómo hace un occidental que quiere hacer algo consigo mismo? ¿Cómo hacemos para traducir eso que Silo había descubierto? Entonces Silo arma expone una psicología también, y esa psicología va creando elementos que son claves, elementos ejes que están expuestos en el prólogo de la primera edición, crea una serie de ejercicios que tienen antecedentes interesantes. Por ej, lo que había dejado Gurdjieff eran técnicas que este Maestro apoyaba en el arte, en la música, en la danza, cosas muy elaboradas. He hablado con especialistas en música que dicen que el trabajo que Gurdjieff había desarrollado era muy elaborado, con el tema de las métricas y escalas. O sea, hay mucho conocimiento pero hay que pasarlo a la gente de una manera simple.

REHUNO: ¿Esa fue una preocupación en el libro?

L.A: Exacto! Sí, hacerlo lo más sencillo posible. Y más adelante, Silo lo pone todavía más fácil en *El Mensaje*.

REHUNO: ¿Cómo se plantea el trabajo con el libro *Autoliberación*? ¿Con qué frecuencia las personas deberían trabajar con esas prácticas?

L.A: Si vas buscando sintetizar, el trabajo de ese libro se podría hacer una vez en la vida, si lo haces bien, trabajar con todo el sistema de *Autoliberación* podría ser una vez solamente en la vida. Pero, después uno se pregunta qué hace con las nuevas situaciones que se van presentando, o frente a cosas que creías superadas y no están superadas. Por ejemplo, situaciones muy difíciles que requieren elementos de reconciliación. Y no solo con otros! He descubierto que la mayor dificultad está en reconciliarse con uno mismo, con imágenes en que uno siente que falló, o siente que hizo algo perjudicial a otros o a su propio proceso. No es fácil. Entonces para eso creo que hay que llegar a la auto transferencia para reconciliarte, auto transferencia para superar ciertos conflictos internos, en fin, auto transferencia para equilibrar contenidos. Porque lo ideal para la conciencia es que no hayan contenidos demasiado deslumbrantes que se constituyan en especie de alimento para ensueños secundarios. Que tengas equilibrada tu vida, tu misión y que puedas trasladar algo de eso hacia fuera, hacia los más próximos, o hacia donde se pueda llegar. Y con el tema de la salud me parece que hay un campo de aplicación muy grande.

REHUNO: El modelo básico de trabajo psicológico que tenemos hoy es básicamente de un paciente y un profesional, ya sea el terapeuta, psicólogo o psiquiatra. ¿Autoliberación tiene esa intención de plantear trabajos que se puedan hacer solo?

L.A: Lo que recomendamos permanentemente es trabajar con otros. Si quieres, hay muchas prácticas que se pueden hacer en soledad, pero el trabajo es mucho más rico si es en grupo. Todo en el Siloismo apunta hacia la relación de uno con el otro, o con los otros. Los Principios, por ejemplo, hablan de la acción válida, de acciones que terminan en otros, que uno repetiría, que a uno lo hacen crecer internamente. Siempre en una relación de paridad, nuestros trabajos no contemplan el terapeuta y el paciente, siempre horizontal.

REHUNO: Una parte de esas investigaciones que hacían ustedes fue durante la dictadura en Argentina. ¿Cómo fue eso?

L.A: Nosotros hemos pasado dos dictaduras, y hemos sufrido la falta de libertad, la clandestinidad pero sin mayores consecuencias porque estábamos muy infiltrados por los servicios de inteligencia. Sabían que no teníamos nada que ver con la violencia, tenían nuestros materiales, sabían qué hacíamos porque nos investigaban. Sí hemos sufrido detenciones y muchos estuvimos presos, algunos en condiciones muy duras y hasta hubo amigos asesinados en La Plata, pero esto fue principalmente durante el auge de una banda parapolicial denominada Triple A (Alianza Anticomunista Argentina). En 1975 algunos amigos de Córdoba, entre los cuales mi pareja y yo, fuimos presos en condiciones muy duras en el centro de detención clandestina "D2". Pero afortunadamente aquí estamos.

REHUNO: ¿Cambiarías algo en una futura edición del libro?

L.A: En el capítulo sobre psicofísica está la explicación de los centros de respuesta (intelectual, emotivo, motriz, vegetativo) y nosotros decidimos poner nada más que los ejemplos del centro intelectual con partes y sub partes, de los demás no hay ejemplos, solamente está el detalle del centro intelectual. Encontré recientemente un trabajo que está bastante bien hecho aporte de María Angélica Soler y en una próxima edición de *Autoliberación* habría que hacer una llamada citando ese trabajo, para quienes quieran profundizar, pues ella lo desarrolla más y mejor.

Otra cuestión que tendríamos que mejorar en una próxima edición es el tema de la bibliografía. Si bien la obra de Silo es muy original, y por eso nos cuesta poner bibliografía, al no tenerla no toman esos libros en las universidades. Eso habría que hacer, aunque no podemos detallar cada parte, pues es un trabajo de surge de la experiencia, tendríamos que poner esos referentes anteriores.

REHUNO: ¿Cuáles son los proyectos a futuro?

LA: Estoy trabajando en dos proyectos. Quiero desarrollar ahora el capítulo de auto transferencia que es una parte del libro que muchas personas terminan no utilizando porque parece complejo y estoy escribiendo un trabajo sobre la resolución de conflictos. Desde la distensión enfocamos una parte de los conflictos más serios, pero vamos a ampliarla. El conflicto tiene tres vértices formados por una imagen visual de un problema, otro es la tensión muscular que esa imagen produce y el tercero la emoción correspondiente. Por ej: una persona recibe una vejación de parte de su jefe, delante de sus compañeros de trabajo. Está la imagen del jefe diciéndole no sé qué cosa y además los compañeros alrededor que se ríen, otros sienten pena, etc. Y la persona siente una tensión muscular terrible, que no siempre se da en un mismo lugar, depende de la persona. Si tú trabajas solamente la distensión muscular, física, se puede en gran medida lograr relajación, pero también se puede lograr relajación cambiando la imagen de la situación que causó tal tensión. Si se empieza a trabajar la imagen, introduciendo elementos que no estaban, por ejemplo, unas cortinas, un cuadro gracioso de un señor con bigotes, imaginar que mientras el jefe reprende y degrada se le van cayendo los pantalones, eso cambia la escena, ya no es la misma escena, luego se va disolviendo la tensión física y la emoción asociada a aquella imagen. Eso ayuda bastante en la resolución de conflictos, ya sean de la niñez, de la adolescencia o del momento actual. La idea es dar nuevas herramientas.

REHUNO: Luis, muchas gracias por esa entrevista y felicitaciones por la celebración de los 40 años del libro.

L.A: No por favor, muchas gracias a ustedes.

Para saber más:

Los Centros de Respuesta: Una perspectiva educativa de la psicofísica. Maria Angélica Soler.