



Marly Kuenerz es una psicóloga clínica que sigue la línea transpersonal, de origen brasileño y ascendencia alemana. Ha fusionado su experiencia en terapia individual y grupal en un método que busca la evolución de la consciencia, eliminando traumas y ampliando el sistema de pensamiento.

El *Juego de la Atención* es un trabajo terapéutico transpersonal de carácter artesanal, que se *re-crea* en cada persona cuando enfoca la atención en su proceso personal de sanación.

Marly Kuenerz

EL JUEGO DE LA ATENCIÓN

P.: Hablar de Marly Kuenerz es hacerlo de El Juego de la Atención. ¿Cómo llegas a esta terapia de sanación basada en la atención?

M.K.: El esquema de El Juego de la Atención nació hace ya más de 20 años. Lo dibujé en un momento en que Mariló López Garrido (con quien yo trabajaba en el programa radiofónico “La voz en la noche”) me preguntó cómo podríamos ayudar a los oyentes que querían hacer un trabajo personal profundo.

El esquema inicial se fue completando por sí solo, poco a poco, partiendo de una base psicológica muy seria y siempre dentro de un marco muy amplio.

Considero que cuando la persona no entra en el ámbito transpersonal, llega un momento en que comienza a resbalarse en el mismo lugar, sin ser capaz de salir de ahí.

Igualmente ocurre al revés, el que se dedica a la espiritualidad sin trabajarse psicológicamente, muchas veces carga con mochilas que la psicología vacía con bastante facilidad.

El Juego de la Atención es un trabajo muy ecléctico, que integra el psicoanálisis y la observación de la conducta desde un punto de vista fundamentalmente humanista, pero que va más allá, pues aparte de usar herramientas tradiciona-

les de diferentes escuelas, incorpora sonidos ancestrales y ejercicios energéticos. El método se fue redondeando, añadiendo donde hacía falta algo más, y estos ejercicios se han ido perfeccionando a lo largo de los años hasta llegar al actual formato, muy eficaz y fluido. Es como si la persona pasara un peine por el pelo, para ir deshaciendo los nudos que se han ido acumulando en las diferentes etapas de su vida: la infancia, la adolescencia, la vida adulta, la relación consigo mismo y con los demás, así como su contacto con la transcendencia.

En cada módulo se va pasando de una etapa a otra, con la intención de ir liberando todos esos malentendidos y traumas, y poder poner orden en la vida emocional y psíquica. Este recorrido se hace a través de un proceso grupal y al tiempo individual, ya que cada persona trabaja su propia sanación de forma personal, pero junto al grupo.

Verdaderamente, siento que es un trabajo que se fue creando como una canalización, yo sólo le fui dando la forma, que primero probé en mí misma y luego con los demás. El proceso fue naciendo de una forma muy orgánica y viva, y logra un efecto muy poderoso sobre las personas. Mucha gente habla de un antes y un después en su vida tras hacer El Juego de la Atención.

P.: ¿Por qué se llama “El Juego de la Atención”?

M.K.: La Atención es todo. Donde pones atención, eso es lo que estás nutriendo. Por ejemplo, si pones atención en los problemas, esta fijación va a hacer que construyas tu vida alrededor de ellos y llenes tu vida de problemas. En cambio, si pones atención en la solución, eso es lo que va a venir a tu vida. Hasta corporalmente es así: si pones atención en una parte de tu cuerpo, ahí es donde se va a concentrar la sangre, la circulación aumenta. Por lo tanto, lo que haces con tu atención es fundamental. De ahí el nombre: “El Juego de la Atención”, pues es una especie de juego, del que muchas veces no nos damos ni cuenta conscientemente. La invitación es a focalizar la atención de una forma consciente y constructiva.

P.: ¿Cómo es el recorrido de vida al que invita este Juego?

M.K.: El Juego de la Atención propone una revisión global y profunda de la vida de la persona. Empezamos revisando los orígenes de la vida emocional, después se invita a la persona a que mire hacia dentro, para luego ver cómo todo ello se refleja en su forma de ver el mundo. Y desde esta nueva perspectiva, podrá tomar decisiones responsables y coherentes con su “yo profundo”. Por último, más allá de la individualidad se investiga en el alma familiar, para un mayor entendimiento del contexto en el que se ha →



criado. Todo este recorrido se hace desde un enfoque holístico. La persona es un todo, que incluye las emociones, los pensamientos, el cuerpo,... De la combinación de ese cóctel se genera la personalidad. Para poder llegar a un resultado realmente sólido es imprescindible tratar todos estos aspectos, en un recorrido cronológico que va de etapa en etapa de la vida.

P.: ¿Por qué es tan importante comenzar por los orígenes?

M.K.: En la infancia se quedan las marcas más básicas de la persona, según la familia en la que te ha tocado vivir. La familia es la escuela de vida que has tenido. En la adolescencia empieza la primera intentona seria de individualización. Es dificultoso poder salir de la energía de la familia, ya que el individuo inconscientemente asocia la idea de pertenencia a la familia con la supervivencia. Además, la familia hace todo lo que puede para retener a la persona, con lo cual el proceso se complica. Pero hay que considerar que esta independencia es absolutamente necesaria para que la persona se haga dueña de su propio poder y de su fuerza. Cuando esto ocurre, los vínculos con la familia se estrechan de una forma sana y bella.

Por todo ello, comenzamos trabajando las grabaciones que han quedado de la infancia, luego pasamos a la adolescencia

y a este proceso de intentar independizarse de la influencia familiar y buscar su propia identidad. En ese momento ya podemos hacer un trabajo más complejo con respecto a la relación con el otro, con la pareja, con la sociedad, incluso con el más allá. Se da por supuesto que con esos condicionamientos ya trabajados, la persona puede tomar decisiones acordes con su identidad auténtica.

P.: ¿Qué representa la culpa?

M.K.: La culpa es una especie de virus en el sistema, que te roba mucha fuerza y mucha decisión. Por eso, seguidamente a la purificación de la infancia y la adolescencia, estudiamos con mucha profundidad qué es y cómo funciona la culpa. Se toman muchas decisiones por culpa. Además, en este punto se trabaja muy intensamente la proyección, que en mi opinión es el ABC del trabajo terapéutico.

Finalmente, se consideran también los personajes que representamos en la vida. Porque a veces uno tiene un personaje que odia, pero que está metido bajo su piel y no consigue liberarse de él. Otras veces, un rol funciona bien en la vida, y te quedas prisionero/a de este molde.

Una vez que has resuelto todas esas ataduras con la escuela de vida que es la familia, con el papel que tú ejerces en la



sociedad como hombre o como mujer, una vez que te has puesto en paz con tu culpa y que has entendido lo que es la proyección y la usas a tu favor, es decir, cuando ya no estás limitado por un personaje, es cuando de verdad estás libre para usar el poder de decisión realmente a tu favor. Aquí se finaliza el trabajo personal, cuando ya eres dueño de tu potencial y de tu fuerza.

Luego hay un último módulo dentro de este método que trata de lo ancestral, del contexto mayor dentro del que te has formado, que va mucho más allá de padres y hermanos. Es como si, en lugar de considerar solamente tu habitación en la casa, pasaras a tener en cuenta la casa entera.

P.: Has escrito un libro que recapitula todo este trabajo. ¿Qué aportan los módulos vivenciales?

M.K.: Los módulos son completamente otra cosa. El libro, que también se titula “El Juego de la Atención” (Ed. Libsa), contiene ejercicios que pueden ser un primer acercamiento a algunos aspectos, pero desde un nivel más superficial, más intelectual. Yo creo que la verdadera transformación necesita de experiencias muy profundas. Este trabajo terapéutico se estructura en 6 módulos en los que se propician estas vivencias, que provocan una transformación energética en la persona.

Los módulos son independientes unos de otros y se desarrollan de forma consecutiva en 5 fines de semana a lo largo de aproximadamente un año, y durante este tiempo vamos acompañando y revisando el caminar emocional de cada uno. Entre un módulo y otro median algunos meses, con el fin de elaborar e integrar cada etapa, antes de pasar a la siguiente.

P.: ¿Por qué una terapia en grupo?

M.K.: La terapia grupal es mucho más enriquecedora. Es como hacer el camino de Santiago acompañado. Si caminas solo, es verdad que puedes pararte cuando quieras y llevar tu ritmo, pero normalmente los kilómetros se hacen larguísimos. En cambio cuando vas con un grupo es como si la energía del grupo te llevara en volandas, te impulsara a seguir, los kilómetros se hacen con menos esfuerzo y el camino resulta más divertido. Pues en este caso es lo mismo. Además, la terapia grupal permite una cantidad de ejemplos que en un trabajo individual no tienes. Es una oportunidad para compartir experiencias y descubrir que lo que a uno le pasa es mucho más normal de lo que creías, que todos padecemos de lo mismo en un determinado grado.

Es como si realizáramos de forma compartida una primera limpieza general de la casa, cada uno de la suya. Si luego hace falta sacar brillo al bronce, es decir, limpiar proble-

máticas más delicadas que no se pueden exponer a grandes cambios de golpe, puede complementarse con una terapia individual, más indicada para matices concretos que puedan quedar.

P.: Tenemos cierta resistencia a compartir nuestras vergüenzas...

M.K.: Bueno, eso también es un rasgo de comportamiento, porque justamente una persona está realmente feliz y conectada cuando no tiene nada que esconder. Es cuando realmente se siente inocente, limpia, dueña de su vida y merecedora de todo. Mientras tienes que esconder cosas, estás disminuida, encogida, no eres una persona que goza de la totalidad de su potencial. De hecho, lo que está escondido condiciona profundamente todos los ámbitos de actuación de la persona.

Entrevista realizada por Almudena Aparicio

Marly Kuenerz

Psicóloga clínica transpersonal

647 467 878 • eljuegodelatencionsevilla@gmail.com

www.eljuegodelatencion.com