

FOCUSING

**PROCESO Y TÉCNICA
DEL ENFOQUE CORPORAL**

Eugene T. Gendlin, Ph. D.

ÍNDICE GENERAL

Prólogo del autor.....	4
Introducción a la edición española. Por Carlos Alemany.....	6
<i>Focusing</i> : Un instrumento para tiempos de cambio. Por Marilyn Ferguson	11

PRIMERA PARTE

DANDO LIBRE ACCESO A LA SABIDURÍA DE TU CUERPO.....	17
Capítulo I El acto interno.....	18
Capítulo II Cambio.....	25
Capítulo III Lo que el cuerpo sabe.....	46

SEGUNDA PARTE

EL PROCESO DEL ENFOQUE CORPORAL.....	55
Capítulo IV El Manual de la Técnica del Enfoque.....	56
Capítulo V Los Seis Movimientos del Enfoque y lo que significan.....	64
Capítulo VI Lo que el Enfoque no es.....	78
Capítulo VII Despejar un espacio para ti mismo.....	83
Capítulo VIII Si no puedes dar con la sensación-sentida.....	94
Capítulo IX Si no puedes lograr que cambie nada.....	111

TERCERA PARTE

PERSONAS EN AYUDA RECÍPROCA.....	118
Capítulo X Hallar riqueza en otros.....	119
Capítulo XI El manual de la técnica del escuchar.....	124

CUARTA PARTE

EL ENFOQUE Y LA SOCIEDAD.....	151
-------------------------------	-----

Capítulo XII Nuevas relaciones.	152
Capítulo XIII Experimenta más allá de los roles.	160

APÉNDICES

a) Nota filosófica.	166
b) Los Pasos del Enfoque: forma breve.	168
c) Sumario de investigación.	170
d) Referencias ciber-bibliográficas y publicaciones.	172
d) Directorio (del 2008)	178

PROLOGO DEL AUTOR

Al dar la bienvenida a la traducción española, pienso especialmente en la sensibilidad que nuestros visitantes y colaboradores de habla hispana nos han mostrado aquí respecto a la relación entre la psicología y los problemas sociales. Vuestra literatura psicológica es mucho más consciente y está más preocupada con esta relación que la nuestra.

El proceso y técnica del Enfoque corporal (Enfoque-Focusing), por supuesto, es una manera de dar núcleo de psicoterapia a la gente normal; dándosele de forma que cualquiera lo pueda usar, sin autoridades, doctores, o la implicación de que alguien está “enfermo”. El proceso del Enfoque no está necesariamente relacionado a la psicoterapia de forma única de ahora en adelante. Ésta es solamente una de las muchas áreas en las que es usado.

La fuente interior, dentro de cada persona, tiene implícitamente el conocimiento lingüístico de todo lo que esa persona ha aprendido, oído o pensado alguna vez, pero también contiene una más básica organización del organismo humano así como la progresiva diferenciación única y el desarrollo del vivir de esa persona hasta ahora. Esta es la razón por la que, cuando una persona presta atención primeramente a una sensación y sentimiento global no claros, es tanta la sabiduría implícita allí, que resulta impensable hasta ese momento para ella o para cualquier otra. Incluso personas de una educación muy rudimentaria hablan una cierta clase de poesía en tales ocasiones porque deben usar las palabras de una forma novedosa y fresca para designar nuevos aspectos específicos de forma parecida a lo que el poeta tiene que hacer con el lenguaje.

Cualquier situación, sean problemas grandes y complejos o las preocupaciones de cada día, sea lo que esté implicado en un escritor creativo, alguna situación personal o problemas teóricos o de investigación, cualquier situación –decimos- la vivimos con nuestros cuerpos y siempre tenemos –además de lo que podemos pensar claramente- una sensación de “más”. Algunas veces es un insatisfecho, lóbrego, ambiguo o no claro sentimiento de disconfort, de que allí hay más de lo que habíamos pensado. Estamos acostumbrados a escaparnos de eso, como si fuera algo imposible de pensar. Pero de este sentido y sensación no anunciada provienen más aspectos específicos y más conocimientos que los que pensábamos que teníamos.

Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser sustituido (suplantado) por alguien o por algo distinto, porque

percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia vida de uno, así como los pasos de la posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evaluación última siempre procede de dentro.

Sé muy bien que esto está cambiando el valor básico de la perspectiva de la psicología, alejándola del modelo médico, pero aquí hay implicaciones mucho más grandes para una sociedad libre.

Hemos visto alguna estructura institucional cambiada de tal manera que todos y cada uno de los individuos podían contribuir y por lo tanto que allí se daba tiempo, espacio y recepción para esto. Pero estamos solamente muy en los comienzos.

Al trabajar con las personas en el proceso del Enfoque, uno encuentra maneras para asegurar que realmente logren un refuerzo interior, en lugar de que se les hable y que se les pida que usen esa pequeña reserva de energía que tienen. Todos pueden dar con este proceso del Enfoque y encontrar algo de tiempo para dedicárselo: tan pocos minutos, y sin embargo les puede proporcionar el lograr más energía y volver a su casa más fuertes. Esto parece ser verdad cualquiera que sea el trabajo que pueda ser hecho con ellos.

Lo mismo es verdad para nosotros los que trabajamos con la gente. La atención a nuestras señales ambiguas, molestas y no del todo claras, sentidas corporalmente, es importante. Cuando estas señales aparecen en el foco, aportan nueva energía así como nos guían mejor. Y si nosotros también logramos muchas veces durante el día “obtener algo más para nosotros mismos”, podemos entonces servir mucho más eficazmente.

Esto también elimina la gran división entre los profesionales de la ayuda y aquellos con los que trabajamos. Todos somos el mismo y un “nosotros”; planteado así es mejor y más verdad.

Las divisiones entre gente diferente y entre psicología y ciencias sociales desaparecen y se abre un campo nuevo y más amplio.

Pero a mí me parece probable que las personas de habla hispana, con su ya más desarrollada comprensión de la unidad de estos campos, serán las que desarrollen más ampliamente los comienzos que hay en este libro.

*Eugene T. Gendlin, Ph. D.
Chicago, 28 de Julio 1982.*

INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

No pretendo hacer esta primera presentación de la obra de Gendlin al público de habla española un resumen de en qué consiste la técnica que permite percibir y desarrollar el proceso del Enfoque Corporal (*Focusing*). Para ello están todos los capítulos que siguen a continuación. Mi intento es diferente: subrayar algunos aspectos que enmarcan mejor la aportación de Gendlin y que resaltan al mismo tiempo la importancia de poder contar ya con la edición española de "*Focusing*", poco tiempo después de haberse publicado la segunda edición –revisada y ampliada– del mismo, en EE. UU. (New York, 1981), y casi al mismo tiempo que han visto o están viendo la luz las ediciones alemana, francesa, holandesa y japonesa.

El proceso y técnica del Enfoque Corporal tiene una historia que abarca las décadas de los años 60 y 70. Representa el fruto maduro de la línea de investigación llevada a cabo desde entonces por Gendlin y sus colaboradores, línea que se desarrolló en los comienzos de una doble vertiente: la filosófica ("*Experiencing and the creation of meaning*") y la terapéutica ("*Experiencing: A variable in the process of therapeutic change*"). En el primer aspecto preocupaba a Gendlin la fuente del origen y creación del significado desde sus niveles más prelógicos hasta lograr una conceptualización del proceso. En el segundo aspecto, el objetivo de la investigación se dirigió a tratar de responder a la pregunta de por qué las psicoterapias tienen éxito y si hay un factor común que lo explica coherentemente. Gendlin, situado en la línea de la psicoterapia existencial, colaborador de Carl Rogers en los 60s (con él participó, entre otros, al famoso estudio de los esquizofrénicos de Wisconsin), gran impulsor de lo que ha venido a llamarse la "Psicología Experiencial", nos ofrece con *Focusing* el resultado maduro, integrador y preciso de una interesante línea de investigación. (Gendlin, 1962, 1967, 1973).

La técnica del proceso del Enfoque permitirá percibir, conceptualizar y desarrollar ese "*acto crucial interno*" que explica el cambio terapéutico y que se inserta en unas perspectivas mucho más amplias que el estrecho marco de la psicoterapia, para incidir decididamente en cualquier proceso de crecimiento, creatividad e integración humanos.

A eso alude Gendlin en su prefacio a esta edición española cuando dice "el proceso del Enfoque no está necesariamente relacionado con la psicoterapia de forma única por más tiempo". Es decir, que habiendo nacido de ahí, de tratar de explicar qué es lo que hacen los clientes que mejoran y cuál es su

aportación en el cambio terapéutico, sin embargo el hecho es que se ha transferido y ampliado notablemente el campo de sus aplicaciones.

Así vemos cómo en los últimos años se da un creciente interés por incorporar la técnica de este proceso en distintos campos: por ejemplo en la solución de problemas (Zimring, 1974; Kantor, 1976); en el estudio y correlación con las ondas cerebrales (Don, 1977, 1978) en la espiritualidad (Gendlin, 1979; McMahon y Campbell, 1977, 1978); en la danza (Alperson, 1974); en la creatividad; en la escritura (Bonime, 1977; Perl, 1978); en la selección de personal (Iberg, 1978); en relación con los sueños ((Hendickx y Cartwright, 1978); en relación con la meditación (Weiss, 1978; Amadeo, 1981); en la creación de imágenes visuales (Gendlin, 1970, 1979; Olsen, 1978), etcétera. Actualmente Gendlin investiga entre otros aspectos, la relación del proceso del Enfoque con el mundo de los sueños así, como su integración con otras técnicas y orientaciones de psicoterapia, como conductismo, Gestalt, etcétera (cfr. *The Politics of Giving Therapy Away*, Larson Ed., 1983).

El que ofrezca, en suma, tal variedad de contextos y de formas de aplicación, hace especialmente atractiva e interesante la aportación de Gendlin. Es estimulante el comprobar las ventajas que esta teoría y técnica ofrece por igual al profesional de la psicoterapia (y Gendlin, a diferencia de otras personalidades conocidas, lo sigue siendo y ejerciendo, ya que alterna su investigación y formación de *Trainers* con el diario tratamiento terapéutico tanto individual como grupal), como también al lego en este campo que quiere sin embargo mejorar su integración personal en la línea de la autoayuda (*self-help*) en la que se mueven algunas de las más recientes tendencias de hoy. El poder realizar este proceso de forma completamente individual, sin necesidad de ayuda de otra persona, ni siquiera la del terapeuta que le ha ayudado a hacerlo, o las ventajas de hacerlo en parejas o en grupos pequeños, todas ellas son modalidades diferentes que cubren diversos ámbitos de necesidades e intereses. La creación de los grupos "CAMBIOS" (*Changes*) que el autor explica en el libro y cuya atmósfera creativa y realizadora pudimos constatar personalmente no hace mucho en Nueva York y en Chicago, no son sino la cumplida expresión de lo que la dinámica implícita en esta teoría y en sus aplicaciones prácticas lleva consigo.

Ello nos lleva a otro punto que queremos también poner de relieve para enmarcar los contenidos que aquí se ofrecen y que es cómo la filosofía de Focusing crea un clima y un estilo tal en los colaboradores, terapeutas, personas que acuden a los cursos de formación, etcétera, que el crecimiento humano y personal se hace muy estimulante. Esto lo he podido comprobar en diversas ocasiones a ambos lados del Océano. La primera ocasión fue en

la Universidad de Chicago, en el cálido mes de julio de 1980. Gendlin dirigía un curso intensivo de formación y supervisión en su técnica del Enfoque. Había allí fundamentalmente psicólogos y profesionales de la ayuda norteamericanos, pero también de otras naciones: México, Sudáfrica, Suecia, España, etcétera. Conocer un poco más de cerca la personalidad de Gendlin fue para mí una experiencia importante para comprender mejor no solamente su teoría, su técnica y sus implicaciones, sino también cómo es la filosofía y el estilo que pretende crear la dinámica de *Focusing*. Un estilo no competitivo, de ayuda real, donde es posible y hasta es un deber el apropiarse de la técnica hasta hacértela tuya y a partir de ahí mejorar el entrenamiento en ella, su enseñanza, el integrarla con otras técnicas, etcétera. En suma, donde había una gran libertad, espontaneidad, creatividad y contribución positiva entre unos y otros. Hay que subrayar que el estimular a que la gente comparta los nuevos descubrimientos al hacer suya la técnica o los elementos introductorios para la mejora de su enseñanza, redundará siempre en beneficio para todos. En ese sentido, tanto Gendlin como todos los que estamos interesados en esta línea, agradecemos la comunicación del cualquier dato o cualquier descubrimiento, por pequeño que parezca, pero que facilita la apropiación de la técnica o hace más pedagógico su aprendizaje.

La segunda ocasión ha sido bien reciente: en junio de 1982 acudí a Breda, Holanda, invitado a participar en un curso de formación avanzada en la técnica del *enfoque corporal* y sus aplicaciones. Allí nos dimos cita unos 25 psicólogos y psicoterapeutas fundamentalmente de Holanda, alguno de Bélgica y el que esto escribe, procedente de España. Volví a tener la misma experiencia: estos psicólogos procedían de distintas orientaciones terapéuticas y trabajaban también en campos diversos. Pero una de las cosas que tenían en común había sido el estudio y la aplicación de la teoría y la técnica del Enfoque. Pues bien el clima que se había creado, la integración del crecimiento personal con la técnica de ayudar a otros, el espíritu constructivo que estaba presente, la forma de escucharnos unos a otros, el deseo de mejorar el aprendizaje y la espontánea colaboración en cómo ampliar el campo de su aplicación así como de su integración con otras técnicas actualmente existentes, todo ello me llevó a la misma conclusión: que el estilo, el clima y los contenidos en torno a *Focusing* son realmente estimulantes para poder encontrar cada uno su propio camino hacia el crecimiento personal y que esto explica en parte su auge y difusión en los últimos años, gracias a la constante colaboración de quienes saben que están insertos en un continuo proceso de enseñanza-aprendizaje, de dar y recibir. La reciente publicación de la revista editada en Chicago, "*Focusing Folio*" (1981) con la variedad y calidad de sus contribuciones y que está abierta a la colaboración de todos los interesados, es también una muestra

de que este estilo no solamente está proporcionando unos frutos reales ahora mismo, sino que es la mejor promesa de un futuro tremendamente esperanzador para la psicología y los psicólogos personalmente implicados en el mismo.

Y una última palabra para prevenir al lector de posibles dificultades en la comprensión y práctica de los contenidos de ese libro. A veces podrá parecerle que algunos planteamientos y descripciones son muy sencillos y claramente entendibles, otras veces, en cambio, se le hará muy difícil el comprender. Ambas cosas son verdad. La teoría y la técnica del Enfoque, aunque está pedagógicamente explicada, sin embargo resultan complejas como lo es la misma realidad que maneja, ya que supone una integración de planos filosóficos y psicológicos. Por eso el autor trata de evitar que la gente la reduzca, sin más a otra de las técnicas ya conocidas, aunque bien es verdad que pueda sonar que tiene cierto parecido con las mismas. En su conjunto *Focusing* es algo nuevo, distinto de lo que estamos acostumbrados al enfocar en lo que al principio es algo “no realmente claro” y al mismo tiempo algo “que está siendo experimentado sólo corporalmente”.

Esta técnica puede ser usada en conjunción con otras habituales precisamente porque facilita ese “algo” que estas otras técnicas no logran ofrecer con claridad. Por todo ello creemos que supone un cierto desafío al lector arriesgarse a una comprensión exacta y sobre todo a una experimentación directa de lo que aquí se quiere expresar. Como al lector le puede suceder que previsiblemente no tenga la oportunidad de tener con prontitud dicha experiencia, es muy posible que trate de sustituirla por otra más familiar para él y pensar que el Enfoque es como esto... o como aquello... sin haber llegado a percibir experiencialmente su propia cualidad. En este sentido le recomendaríamos que tenga un poco de paciencia hasta que las instrucciones específicas resulten eficaces para él y así comprobará que sucede algo diferente de lo experimentado anteriormente, algo que se da en un nivel diferente de experiencia corporal.

Corsini acaba de editar un interesante manual de técnicas y orientaciones terapéuticas recientes e innovadoras (*Handbook of Innovative Therapies*, 1981). En un voluminoso tomo aparecen más de 70 estilos y técnicas terapéuticas que han tomado cuerpo fundamentalmente desde los años 60 para acá. El artículo referente a *Focusing*, de Iberg, me parece excelente y sin embargo tiene una curiosa introducción del autor mismo, para mostrar que en ningún artículo ha tenido más interés que en éste. En efecto, Corsini tiene un particular aprecio por esta orientación ya que había podido tener las primicias del *Focusing* cuando ese movimiento empezaba en la Universidad de Chicago. Y como consecuencia de ese personal interés, su deseo era que

estuviese particularmente bien escrito y pedagógicamente articulados los contenidos. Y en ningún artículo le ha costado más idas y venidas a su autor para que clarificara más y más todo lo referente a *Focusing*. Y al final el mismo Corsini no despeja del todo sus dudas sobre si ha logrado su objetivo completamente o no. Y es que se hace difícil explicar en un libro o en un artículo algo que sólo entiende del todo aquél que la va experimentando y paralelamente va realizando una reflexión sobre ese suyo experimentar.

Finalmente quiero decir que precisamente por esa misma dificultad intrínseca a la teoría y práctica del Enfoque, hemos tenido particular interés en hacer una traducción lo más clara y precisa posible, siendo fieles al texto original y al mismo tiempo teniendo en cuenta cómo podría ser mejor entendido por el lector de lengua española. Y ahí hemos tropezado con las dificultades reales que presentan por ejemplo, las diferentes categorías afectivas de los dos idiomas. Creemos que a este respecto el español tiene un vocabulario más rico y preciso que el inglés en el uso normal de expresiones como emoción, sentimiento, vivencia, sensación, etcétera. En las notas a pie de página damos cuenta de la razón de algunas de estas traducciones, pero queremos dejar constancia tanto del interés y minuciosidad empleada como de las limitaciones intrínsecas a esta aventura intelectual, ya que el lector tendrá que excusarnos de que no siempre se haya logrado la claridad deseada.

No quiero terminar esta presentación sin agradecer a Eugene Gendlin todas las facilidades dadas para esta edición española, así como su interés y particular confianza depositada en nosotros. De su creatividad personal así como de las investigaciones suyas y las de sus colaboradores del Departamento de Ciencias de la Conducta de la Universidad de Chicago, esperamos beneficiarnos todos. Y al mismo tiempo confiamos también en ser contribuyentes desde nuestra realidad hispana al perfeccionamiento de la técnica, del entrenamiento en ella y de sus aplicaciones. Unos y otros somos realmente deudores ante todo de lo que este proceso del Enfoque aporta: el liberarnos un poco más desde dentro, el abrir y ensanchar el camino que proporciona una creciente energía en el ser humano. Algo que nadie ha inventado ahora pues el cuerpo humano desde siempre lo ha procesado así, pero de lo que somos ahora un poco más conscientes al lograr identificar algunos pasos de dicho proceso y poder así hacerlo más fácilmente enseñable a otros.

Igualmente quiero agradecer a Josefina Martínez y a Esperanza Briz su paciente trabajo y experta colaboración para llevar a cabo esta edición. Cuando ya habíamos preparado la traducción a la primera edición de

Focusing en 1978 (de la que se han hecho cinco reediciones en poco más de dos años), apareció la segunda edición de 1981, notablemente aumentada y mejorada por su autor, y así tuvimos que rehacer nuestro trabajo, incorporando todas estas novedades, por lo que esta traducción sigue con fidelidad esta reciente edición de 1981. Esperamos que en los países de habla hispana, el contar con esta versión de *Focusing* represente un paso importante en esa línea de la psicología y redunde en beneficio de una sociedad más sana y libre, de personas que sean “creadoras–de-modelos”, es decir, de moldes nuevos.

CARLOS ALEMANY
Universidad Comillas, Madrid
Septiembre 1982.

FOCUSING: UN INSTRUMENTO PARA TIEMPOS DE CAMBIO

EL PROCESO DEL Enfoque Corporal (*Focusing*), la técnica descrita en las páginas de este libro, es algo muy apropiado para nuestros tiempos turbulentos cuando tantas viejas formas están derrumbándose y viejos roles están desapareciendo. La mayoría de nosotros tenemos que inventar, descubrir, y crear los pasos siguientes de nuestras vidas sin una luz, un mapa o una tradición relevante. Estamos tratando de mantenernos al paso de una tecnología rápidamente cambiante, tratando de entendernos a nosotros mismos y nuestras relaciones, buscando maneras de estar bien, buscando significado en nuestro trabajo y un nuevo centro de gravedad dentro de nosotros mismos.

En una serie clásica de ensayos, el antropólogo Anthony C. W. Wallace describió el fenómeno del “despertar cultural”. Tales movimientos están provocados por el estrés, observó. Los intrincados caminos de la cultura, las habituales secuencias del comportamiento, están bloqueados. La gente no puede moverse en los roles que les anticiparon; sus vidas no se desdoblaron en las formas que a ellos se les había sugerido que esperasen.

Por la coacción de formas sociales desintegrantes, unos pocos individuos creadores –Wallace los llamó Luces Nuevas- proponen una salida: unos nuevos senderos a través del laberinto cultural. Al principio hay una resaca “de índole narrativa” en la que los tradicionalistas urgen una vuelta atrás a las antiguas formas, pero al fin de cuentas, por necesidad histórica, las nuevas luces se mantienen. Sus ideas son adaptadas y la sociedad se mueve dentro de una nueva era.

Claramente nuestra cultura está en los primeros estadios de la transición descrita por Wallace. Todo aspecto de nuestra sociedad, toda institución, son desafiadas. La estructura política, los “*stablishments*” médicos y educativos, la economía, la familia, la religión, el lugar de trabajo, todos están sometidos a cambio. No tenemos mapas colectivos.

Eugene Gendlin escribe: “Hoy muchas personas están luchando con un hecho asombroso. Los viejos patrones por medio de los que se espera que la vida dé resultado –y una vez así fue- ya no sirven. Por ejemplo, el ser padre hoy no resulta, ni tratamos de hacer como hicieron nuestros padres; sin embargo, ninguna otra forma se ha establecido para que la podamos seguir. Tenemos que descubrirla a media que caminamos...”

Los viejos patrones fueron útiles en algún tiempo, reconoce él. Excepto para unos pocos inconformistas, la mayor parte de las personas se ajustaron históricamente a sus roles. “Sólo un pequeño número de personas educadas y pesadoras crearon roles y patrones.”

Pero hoy una gran multitud de personas son cultas, han recibido educación, y tienen una gran necesidad de ser creadoras. Se sienten confinadas por roles y emociones de reserva. Tienen sensaciones y sentimientos “mucho más complejos que los que los aceptados roles exigen u ofrecen”.

A causa de los cambios radicales que estamos sufriendo como cultura, tenemos sentimientos, emociones y sensaciones nuevas y “borrosas”, para las cuales no existe un patrón común. Estamos tratando de crear nuevas formas apropiadas a tiempos nuevos. Y tenemos una oportunidad excitante y sin precedentes. “Si nos aceptamos a nosotros mismos y a los demás como creadores-de-formas (*form-makers*), ya no necesitaremos forzar los patrones o modelos sobre nosotros y sobre los demás”.

Eugene Gendlin y sus co-exploradores del Enfoque son LUCES NUEVAS en este despertar, ofreciendo no sólo alternativas culturales sino un instrumento para entender nuestros sentimientos y sensaciones borrosas e inventar nuevos patrones de vida. El proceso del Enfoque es una llave que puede guiarnos a través de los trucos de los caminos intrincados de un nuevo mundo.

Lo mismo que cualquier poderosa idea nueva, el proceso del Enfoque no es descrito fácilmente en viejos moldes o términos. Nos lleva dentro de un territorio desconocido, el campo del potencial creador, que hemos considerado ordinariamente la región de artistas e inventores.

Nuestros cerebros y cuerpos saben mucho más de lo que normalmente está a nuestra disposición. Somos conscientes de sólo un fragmento de lo que profundamente sabemos. El sistema nervioso central percibe y procesa un gran cúmulo de información que está almacenada fuera del ámbito del “darse-cuenta” cotidiano. Alguna de esa información se manipula mejor en una base inconsciente. Pero el conflicto, el dolor y los problemas no resueltos pueden llegar a ser el origen de inquietud crónica, crecimiento bloqueado, y aún de enfermedad.

El complejo cuerpo-mente puede proveer nuevos pasos. Nuestro más profundo conocimiento corporal puede ser bien recibido y después vivido más allá. El proceso de *enfocar*, cuyos pasos están descritos con cuidado y claridad, profundiza y articula nuevo conocimiento subliminar. Hace amigos

de, y escucha “al cuerpo”, un termino que Gendlin usa comprensivamente para significar el ambiente total mente-cerebro, como lo percibimos nosotros. (Los cambios producidos por el proceso del Enfoque, sentidos en el cuerpo, envuelven igualmente estructuras cerebrales más profundas).

El proceso del Enfoque corporal es a la vez ricamente complejo y sorprendentemente simple. Es mental y kinestésico, misterioso en su capacidad de suscitar sabiduría enterrada, completo en su respeto de la “sensación-sentida” de un problema. Un método efectivo en sí mismo es también valioso cuando se usa conjuntamente con una variedad de psicoterapias o con *bio-feedback*, con meditación, para desbloquear el proceso creador y definir problemas. En una palabra, el proceso del Enfoque (*Focusing*) da resultado con cualquier forma de “bloqueo”.

Yo supe por primera vez del Enfoque en una conferencia clínica en Chicago en 1977. Norman Don, un psicólogo, informó sobre una reciente investigación en la que él había colocado electrodos en la cabeza de experimentados practicantes del proceso del Enfoque; después observó los patrones de su ondas cerebrales a medida que intentaba producir un cambio-interior-sentido (el término de Gendlin para el cambio corporal), y la sensación de alivio que acompaña al repentino nuevo conocimiento de una sensación previamente borrosa.

La actividad rítmica alfa y zeta del cerebro cambió justo antes de que los practicantes del Enfoque dieran la señal de un cambio-sentido. Los patrones de la actividad electroencefalográfica subsiguiente sugirieron “reorganización a un más alto nivel de integración”. Yo di cuenta de los experimentos de Don en *Brain-Mind Bulletin*, Mayo 1977.

En abril de 1978 yo vi la primera media docena de capítulos del manuscrito “*Focusing*”. Curiosa por saber más acerca del método y su filosofía, dejé mi trabajo a un lado y empecé a leer. Lo primero que me impresionó fue, en el tono fácil, conversacional del libro, el esfuerzo por transmitir el concepto del proceso del Enfoque a un nivel sencillo. Después llegué a sentirme más y más entusiasmada por las posibilidades del método. Siguiendo las instrucciones en el manuscrito, yo realicé mi primer intento de Enfoque corporal -¡y di con terreno abonado!- el proceso provocó un abrumador “*insight*” personal, una repentina fusión de conocimiento intelectual –y “visceral”. Este cambio alivió una tensión de la cual yo me había dado cuenta sólo muy ligeramente. Me sentí extrañamente ligera y libre, regocijada, como si una vieja carga hubiese sido removida. El cambio-sentido marcó el fin de una etapa de un año de dolorosas jaquecas.

Desde entonces he enseñado los rudimentos de la técnica del Enfoque a varias personas, incluyendo a mis hijos en situaciones de inesperada tensión. Aunque el proceso del Enfoque se sigue mejor como una deliberada estrategia durante cierto periodo de tiempo, es también valioso como una especie de primeros auxilios psicológicos, útiles a una persona apenada, “bloqueada”, como un torniquete a una víctima de accidente. Yo he dado la técnica y proceso del Enfoque a innumerables amigos que se sienten bloqueados y están abiertos a nuevos instrumentos.

La psicología moderna mantiene que algunas veces podemos resolver nuestros problemas perforando los materiales debajo de la superficie de la conciencia. Nuevas preguntas y respuestas parecen quedar fuera de alcance. El usar y el captar conocimientos inconscientes ha sido un negocio arriesgado y errático.

La técnica del proceso del Enfoque, surgió de la observación hecha por Gendlin y sus colaboradores de que muchas personas no eran ayudadas por la terapia tradicional. Las personas grandemente mejoradas, se distinguían en su habilidad para usar un proceso interno ignorado por la mayoría de los clientes. Gendlin determinó proponer este proceso de modo que pudiera ser enseñado y usado por cualquiera. El proceso del Enfoque se mueve hacia adentro obteniendo información del más profundo, sabio, ser (“el cuerpo”). Si los pasos correctos vienen, ordinariamente dentro de medio minuto o así tiene lugar el cambio-sentido o alivio corporal.

Curiosamente, basado en lo que ahora sabemos de cómo los dos hemisferios cerebrales se especializan en su modo de saber, parece que el fenómeno del cambio-sentido puede actualmente reflejar conocimientos del cerebro-total. Es decir, el hemisferio izquierdo del cerebro, analítico, dominante para el lenguaje, nombra solamente aquello que hasta ahora era inarticulado y difuso, conocido solamente de todo el mudo hemisferio derecho, el que también está más ricamente conectado al viejo cerebro límbico evolucionado.

La emergencia de un paso hacia delante en un problema y la simultánea sensación física de alivio, sugiere un repentino conocimiento en *ambos* hemisferios.

El cambio-sentido es esencialmente idéntico al *insigth* liberador del proceso creador. La persona espontáneamente creadora ha aprendido a prestar atención a impresiones primeramente vagas que se desdoblán en nuevos significados. El proceso del Enfoque mejora enormemente muchas mediciones de creatividad. Gendlin ha señalado que en la mayoría de los

accesos a la enseñanza de creatividad se enfoca lo negativo: como abandonar viejas creencias. Pero hay pocas estrategias para acercarse a lo nuevo. El proceso del Enfoque es uno de tales métodos. Ayuda a hacer lo implícito explícito. Atrae el conocimiento oscuro pre-verbal a una definición y expresión.

El proceso del Enfoque es también optimista. Ve al individuo en términos de proceso, no de patología.

El *Focusing* puede engendrar cambios mayores. Con estos cambios más profundos, Gendlin dijo en una entrevista, que un cambio corporal ocurre algunas veces sin las habituales palabras, frases o imágenes que le acompañan. “Una entera constelación está cambiando. Las ideas son tan nuevas que todavía no tenemos un modo para hablar acerca de ellas.”

Ordinariamente, dijo, nosotros reaccionamos en formas acostumbradas, “volviendo a empaquetar nuestras experiencias en los mismos viejos conceptos, cuando lo que necesitamos es dejar que algo más amplio entre. Si el ejercitante permanece con la sensación corporal de la constelación cambiante, el lenguaje nuevo y las nuevas metáforas, apropiadas al nuevo y fresco entender, surgirán al fin.”

El Focusing no es un convencional volver a empaquetar la sabiduría de ayuda a uno mismo. Es al mismo tiempo un manual y una filosofía. Habla acerca de la sabiduría del cuerpo. Los pasos del *Focusing*, incluyen cómo descubrir en otros su riqueza, por medio del aprendizaje de escuchar, miran al potencial con una nueva clase de relaciones y una nueva clase de sociedad, trascendiendo roles y modelos anticuados. “Se está formando una nueva sociedad”, nos dice Gendlin. “Una sociedad en la cual los individuos están mucho más desarrollados y conscientes que lo que ha sido verdad a través de la Historia... Una sociedad de creadores-de-modelos se aproxima”.

Este libro trata acerca de esa sociedad y de cómo podemos facilitar su emergencia ayudándonos a nosotros mismos y a otros.

MARILYN FERGUSON
Los Angeles, Noviembre 1980.

PRIMERA PARTE

**DANDO LIBRE ACCESO A LA SABIDURÍA
DE TU CUERPO**

CAPÍTULO I

EL ACTO INTERNO

En los últimos quince años, en la Universidad de Chicago y en otras partes, un grupo de colegas y yo hemos estado estudiando algunas preguntas que la mayoría de los psicoterapeutas no quieren hacer en alta voz. ¿Por qué la terapia no consigue éxitos más frecuentes? ¿Por qué fracasa tan a menudo en lograr una diferencia real en las vidas de las personas? En los casos más raros en que tiene éxito, ¿qué es lo que hacen esos pacientes y terapeutas? ¿Qué es lo que la mayoría *no logran* hacer?

Buscando respuestas, estudiamos muchas formas y técnicas de terapia, desde las posturas clásicas a las más recientes. Analizamos, literalmente, miles de sesiones terapeuta-paciente grabadas en cinta magnetofónica. Nuestro estudio nos ha llevado a varios hallazgos, algunos muy distintos a lo que nosotros y la mayoría de los demás terapeutas profesionales esperábamos.

Primero, hayamos que el paciente *que logra éxito* -el que muestra cambio real y tangible en los *tests* psicológicos -y en la vida- puede ser fácilmente seleccionado por las sesiones de terapia grabadas. Lo que estos pocos pacientes hacen en sus horas de terapia es distinto a lo que hacen los demás. Es tan fácil señalar la diferencia que, una vez que la habíamos definido, pudimos explicarla a jóvenes universitarios inexpertos, y también ellos fueron capaces de diferenciar a los pacientes con éxito, del resto del grupo.

¿En qué consiste esta diferencia crucial? Averiguamos que no es la técnica del terapeuta: la diferencia en los métodos de terapia sorprendentemente parecen significar muy poco. Tampoco está la diferencia en lo que los pacientes hablan. La diferencia está en *cómo* hablan. Y eso es solamente una señal externa de la diferencia verdadera: *lo que los pacientes con éxito hacen dentro de sí mismos*.

El objeto de este libro es esclarecer lo que hacen y cómo lo puedes hacer tú. Porque esta habilidad no común, este acto interno, es útil no sólo en la consulta del terapeuta, es una manera de acceso a cualquier problema o situación.

Yo he enseñado esta habilidad a pacientes y a un gran número de no pacientes en años subsiguientes. Ahora que parece que cualquiera puede aprenderla, también quiero que este libro sea de lectura asequible para todos. El libro está dirigido a profesionales pero no sólo a ellos. Por lo tanto, lo estoy escribiendo con sencillez y no a manera de mis publicaciones filosóficas y científicas.

La habilidad que hemos observado y definido no es útil solamente para resolver problemas. Entre aquellos que la conocen, se hace una fuente interna consultada muchas veces todos los días. La estoy usando ahora mismo, en el proceso de escribir este libro.

La destreza que estoy a punto de enseñarte, la técnica del enfoque corporal (Enfoque o *Focusing*)¹ te hará capaz de hallar y de *cambiar* tu vida allí donde está bloqueada, oprimida, encerrada, detenida. Y te capacitará a ti para cambiar a vivir desde un lugar más profundo que simplemente tus pensamientos y tus sentimientos.

En esos estudios de investigación, un hecho nos perturbó el que más. Era el que los pacientes que hicieron lo crucial dentro de sí mismos, podían ser seleccionados en las dos primeras sesiones de terapia. Hallamos que podíamos predecir el éxito o el fracaso desde el principio, con sólo analizar las primeras entrevistas. Según un cuidadoso análisis estadístico, había menos probabilidad que de mil a uno de conseguir el mismo resultado accidentalmente.

Hoy sabemos cómo enseñar la técnica del Enfoque. Así pues, este hallazgo no significa que algunas personas no puedan aprenderla. Pero por aquel entonces, esto fue un descubrimiento chocante. Ahí teníamos terapeutas y pacientes embarcándose en un año o más de un duro esfuerzo. Ello había de requerir mucha necesidad, esperanza, devoción humana y dinero. Y ya sabíamos que iban a fracasar.

El hallazgo significa que la psicoterapia practicada de ordinario, no enseña a los pacientes cómo ella se hace. En otras palabras, los pacientes no mejoran con la práctica. Si de alguna manera ellos no sabían desde el principio cómo

¹ Hemos preferido traducir así el término para no usar constantemente este anglicismo. Lo hemos traducido por "proceso y técnica del enfoque corporal", porque *Focusing* comprende ambas cosas. Es el proceso activo, dinámico de enfocar, focalizar o poner bajo el foco determinadas sensaciones y sentimientos y al mismo tiempo es la técnica que permite descubrir paso a paso los significados implícitos de nuestra experiencia y cambiar al unísono con ella. Y atendiendo en todo ello, a un registro corporal. (N. del E.).

tener acceso a sí mismos en aquel modo especial interior, entonces no conseguirían grandes cambios, pese a lo que hicieran, ellos o sus terapeutas, o con cuánta sinceridad o la duración de la relación.

Este hallazgo era contrario a mis predicciones Y a lo que había sido mi propia firme convicción subjetiva. Yo *creía* haber *experimentado* la gradual apertura y creciente habilidad de los pacientes para ponerse en contacto con sus sentimientos. Yo había estado seguro de que los pacientes aprenden a hacer psicoterapia dentro de sí mismos durante el curso de su tratamiento, y que la hacen más efectivamente en la segunda mitad. Yo había tenido muchas experiencias de comenzar con pacientes que parecían ineptos para sentirse a sí mismos interiormente y que, mediante mis propias habilidades como terapeuta y los esfuerzos de los pacientes, había conducido a muchos de ellos a una resolución con éxito de sus problemas.

Una razón por la que la investigación es tan importante es precisamente porque te puede sorprender y decirte que tus convicciones subjetivas están equivocadas.

Mirando a lo pasado, me doy cuenta de que yo pensaba solamente en los pacientes con resultados positivos, y no en los muchos pacientes con los que fracasé. Ahora sabemos igualmente cómo enseñar a éstos la habilidad crucial.

La investigación muestra clara y repetidamente que los pacientes *con resultados positivos* ciertamente mejoran en esta destreza clave, pero la investigación muestra que, hasta cierto punto, ya la tenían desde el principio. Los demás, los que fracasaron, no la tuvieron en absoluto ni jamás la consiguieron sólo mediante psicoterapia. En aquel tiempo, no sabíamos enseñarla. La mayoría de los terapeutas no saben lo que es éste acceso interno crucial, cuánto menos, cómo ayudar a los pacientes a aprenderlo. Así, yo llegué a preguntarme: ¿se puede enseñar?

Guiado por mi formación de psicoterapeuta, mi primer impulso fue decir no, no se puede enseñar. Se me formó como para creer que tan sólo un terapeuta muy ingenuo trataría de decir con palabras al paciente cómo funciona la terapia. Una persona, que no lo ha experimentado, no entendería las palabras ni la técnica. Se suponía que la psicoterapia era un arte, un misterio, no una ciencia. Algunos grupos se adjudican el haber desarrollado técnicas científicas exactas, pero esto es solamente un reclamo de propaganda.

El psicoterapeuta omnisciente y totalmente seguro de sí, existe solamente en el cine. Desde luego, cada escuela de terapeutas tiene sus propias ideas y técnicas pero todos saben que tropiezan con confusión cuando sus técnicas no resultan, lo cual es más frecuente que lo contrario. Por lo tanto, ningún psicoterapeuta serio se adjudicaría el saber expresar con palabras qué es lo que exactamente logra que tenga éxito la terapia, cómo hacer que ocurran cambios en el interior de la persona. Se suponía que sólo la misma terapia enseñaba el cómo.

Pero la investigación había mostrado que la terapia no enseña *cómo* a los que no saben ya cómo. La investigación también había mostrado muy específicamente lo que es el acto interno crucial. ¿Era ingenuo ahora el pensar que pudiera enseñarse?

A pesar de mis dudas, me lancé a ver si podía hacer que se enseñara ese importante acto interior total. Con la ayuda de muchas personas, gradualmente perfeccioné las normas, paso a paso, para hacer exactamente lo que esos pocos pacientes con resultados positivos, de alguna manera, habían sabido hacer. Durante un período de años, probamos esas normas con un gran número de personas, las revisamos y probamos de nuevo muchas veces. Esos pasos han llegado a ser ahora muy específicos y muy capaces de ser enseñados. La investigación realizada en varios lugares ha mostrado que a las personas se les puede enseñar efectivamente, mediante estos pasos, cómo llevar a cabo ese acto interior (véase el apéndice).

Puesto que este acto interno crucial puede enseñarse, y no se enseña mediante terapia, no es necesario que las personas sean pacientes de terapia para aprenderlo. Lo que se sigue de este hecho es una especie de revolución. Ya no se necesita que este proceso de cambio esté a cargo de terapeutas. *La gente puede hacerlo por sí misma y unos con otros.*

Desde luego, no son «terapeutas ni ...médicos ni autoridades» unos con otros. Pero el aspecto de autoridad del médico nunca ha encajado verdaderamente en el proceso humano de cambio personal en absoluto. Un médico puede estar encargado de un paciente. Pero los problemas humanos, por su misma naturaleza, son tales que cada uno estamos inmediatamente al cuidado de nosotros mismos. Ninguna autoridad puede resolver nuestros problemas ni decirnos cómo vivir. Por lo tanto, otros y yo mismo hemos estado enseñando a más y más gente cómo ayudarse a sí mismos y cómo hacerlo unos con otros.

Este libro te permitirá experimentar y reconocer cuándo tiene lugar en ti un verdadero cambio y cuándo no. Hay una clara sensación física de cambio,

que se reconoce una vez que se ha experimentado. La llamamos *cambio-corporal*. Cuando las personas lo experimentan, aun una sola vez, ya no pueden seguirse preguntando durante años si están o no cambiando. Ahora pueden ser jueces de sí mismos. Con frecuencia, cuando se enseña la técnica del enfoque corporal a un grupo nuevo, algunas personas experimentan una sensación de movimiento interior, un paso hacia la resolución de un problema que han tratado durante muchos años con un terapeuta sin el menor cambio. Entonces ellos quedan profundamente impresionados: “¿Es posible que unos pocos minutos de esto me dejen experimentar más cambios que el que he tenido en mi costosa psicoterapia?”

La gente todavía considera al terapeuta como una autoridad. Aun cuando los pacientes no sientan cambio, piensan que «el doctor» tiene que saber lo que está pasando. Si el «doctor» piensa que deben seguir viniendo, lo aceptan como necesario. Piensan que algo “tiene que estar pasando”. Como alguien me escribió recientemente: “Cuando me enfrenté con mi terapeuta por no haber experimentado cambio alguno, él pensó que estaba bien que yo tuviera un amigo pagado para el resto de mi vida. Nunca volví... ¡sino después de cuatro años!”.

Cuando la revolución del “ayudarse a sí mismo” tenga lugar de forma más completa, y en general, la gente aprenda y practique estos procesos de ayuda unos con otros, ¿será necesaria la psicoterapia profesional? Yo creo que siempre se buscará la ayuda de expertos. Pero tendrá que ser mejor que lo que la gente corriente puede hacer cuando se la forma en destrezas específicas. Las personas sabrán reconocer, sin equivocarse, si están recibiendo o no ayuda.

Uno tiene que probar un número de terapeutas (unas pocas sesiones cada vez, ¡no años!) con el fin de hallar ayuda verdadera. Tú puedes hacer esto después de aprender la exacta, inequívoca, experiencia corporal de un poco de cambio que se está llevando a cabo. Mi forma de conducirme en la terapia, y también la de algunos colegas míos, ha cambiado radicalmente por el conocimiento de que se puede enseñar el acto crucial interno. Cuando las personas vienen a mí en busca de ayuda, ya no las dejo hablar y hablar. Y, por supuesto, tampoco analizo de forma intelectual -ni lo hice jamás- sus sentimientos, ni les permito gritar las mismas frases y trabajar en círculos en las mismas cosas una y otra vez como sucede en algunas de las más recientes terapias. Muchas personas pueden ponerse en contacto con sentimientos -pero después ¿qué si los sentimientos, las sensaciones, no han cambiado?

Después de ponerse en contacto con las sensaciones, el desarrollo que sigue es el proceso del enfoque. Atañe a una manera distinta de atención hacia el interior de lo que está siendo sentido -inicialmente- de forma no clara. Después llega a focalizarse y, mediante los movimientos internos específicos que estoy a punto de presentar, se cambia en una manera corporal.

Otro importante descubrimiento es que el proceso de cambiar de verdad es ciertamente agradable. El trabajar eficazmente sobre los propios problemas no es de por sí una tortura. El proceso de cambio que hemos descubierto es connatural al cuerpo, y así se siente en el cuerpo. El movimiento crucial transcurre por debajo de los lugares habitualmente dolorosos, para llegar a experimentar una sensación corporal nada clara, al menos al principio. La experiencia de ver cómo de ahí surge algo distinto de lo habitual, se siente como un alivio y como un revivir.

Desde esta perspectiva, los métodos tradicionales de trabajar sobre uno mismo se ven como habiéndose centrado mayormente en el dolor. Las personas se implican en, y repiten una y otra vez, sus emociones dolorosas, sin saber cómo usar la positiva dirección innata y la fuerza centrada en la vida del propio cuerpo. De esta forma, las personas se quedan donde están y se dañan a sí mismas una y otra vez. Uno de los más importantes principios nuevos es que el proceso de cambio se *siente de forma muy agradable*. Se siente algo parecido al inhalar aire fresco después de haber estado en un cuarto cerrado durante mucho tiempo. En el momento que no sea así, párate y retrocede sólo un poco.

Esta habilidad crucial no es fácil de explicar. Muchas personas sólo pueden hacerla después de alguna práctica. Por otro lado, es muchísimo más fácil que el luchar durante años con los viejos problemas tal vez terminando con un mejor conocimiento propio, pero siendo incapaz de hacerlos mover, de cambiar, de solucionarse por sí mismos.

Con lo difícil que me fue, al principio, el aceptar el hallazgo de la investigación de que la terapia no realiza el trabajo, los descubrimientos de la investigación nunca podrán hacerte daño. Te llevan hacia adelante. Si la terapia, según existe ahora, no puede realizar el trabajo, entonces tenemos que cambiar de terapia. El cambio más feliz de todos es que podemos edificar el proceso de cambio inserto en la sociedad en general y no sólo en la terapia médico-paciente, que cuesta tanto y algunas veces da tan poco. Ahora que se puede enseñar el acto interno, lo podemos enseñar no sólo a pacientes de terapia, sino a cualquiera. Hemos hallado que se puede enseñar en un sistema escolar, en grupos eclesiales, en centros comunitarios, en

otros muchos ambientes. Cualquier persona puede usar este proceso interno. A la gente también se le pueden enseñar maneras muy específicas de ayudarse unos a otros utilizando este proceso.

Antes de comenzar a explicar este acto Interno, quiero hacerte una petición seria. Deja a un lado, por algún tiempo, lo que sepas acerca de psicoterapia o de procesos internos. Lo que estoy a punto de mostrarte no es “el enfrentarte con tus sensaciones o sentimientos” o alguna de estas formas dolorosas y lentas de atormentarse a sí mismo que con frecuencia se toman por psicoterapia. Tampoco es meditación. Ya seas psicoterapeuta, paciente, o un lego -inteligente- en la materia, este acto interno es probablemente bastante desconocido para ti. El material interno que se necesita para realizar el crucial acto interior está en todo ser humano pero, en la mayoría de las personas, está simplemente sin usar. Unas pocas personas parecen usarlo intuitivamente de cuando en cuando, pero lo probable es que nunca lo hayas hecho deliberadamente y nunca te has dado cuenta de que existe tal posibilidad. Tan sólo recientemente se está estudiando en la literatura profesional.

Algunas personas aprenden este camino interior bastante pronto, mientras que otras necesitan algunas semanas o meses de paciente escucha y tanteos internos.

CAPÍTULO II

CAMBIO

El proceso de cambio personal que yo te voy a enseñar en este libro, el acto interno, es perfectamente natural. Pero, como nuestra lengua no tiene palabras para describirlo, he tenido que inventar las palabras necesarias.

Yo llamo al proceso, ("*Focusing*"), Enfoque. Es un proceso en el que estableces contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal. Yo llamo a este darse cuenta una "*sensación-sentida*"².

Generalmente, una sensación-sentida no está simplemente allí, sino que tiene que formarse. Tienes que saber cómo dejarla formar atendiendo al interior de tu cuerpo. Cuando viene, al principio no está clara, sino como cubierta de pelusa. Mediante ciertos pasos, puede enfocarse y también cambiar. Una sensación-sentida es el sentir del cuerpo de un problema o situación particulares.

Una sensación-sentida no es una emoción. Nosotros reconocemos emociones. Sabemos cuándo estamos airados, o tristes, o contentos. Una

² Tal vez este es el término más difícil de comprender de todo el libro, y, por otra parte, el más clave. Reviste igual dificultad para los mismos norteamericanos, ya que Gendlin ha realizado allí una acuñación nueva (*felt-sense*). Nosotros hemos optado en su traducción por acuñar también una expresión nueva y fácil, en lugar de un circunloquio más exacto posiblemente pero que por su longitud resultaría menos práctico a la hora de tenerlo que repetir constantemente. Lo que realmente pretende designar este término en su doble componente es lo siguiente: Por una parte que es un sentimiento o una sensación corporalmente vivenciada. Y por otra que uno tiene la consciencia de que lo está experimentando en este momento, que se está formando entonces, que no estaba ahí antes. No es por tanto ni una emoción ya conocida (ya que la sensación-sentida estaría por debajo de ella y es de acceso más difícil), ni un nuevo sentimiento sin un registro fisiológico. Es en definitiva una integración de componentes fisiológicos (sensación real localizada en alguna parte del cuerpo), afectivos (tonalidad, sentimiento) y filosóficos (contiene el significado implícito de nuestras acciones, pero sin desplegarse todavía). También es importante subrayar que necesita un breve espacio de tiempo para que se forme y para que nosotros tengamos consciencia de que está ahí. Es una sensación global, vaga, difusa, ambigua, corporal y que nuestro "darnos cuenta" (awareness) la irá percibiendo con gradual nitidez, aunque no tenga de momento un nombre para etiquetarla. Y es fuente de significados. Por eso a veces aludimos a esta sensación-vivenciada como "significado-corporal". El repasar con experiencia los diversos capítulos en donde aparece descrita, así como el detenerse en los ejemplos que pone Gendlin, esperamos que hará más identificable la realidad que se pretende identificar con este término de nuevo cuño (N. del E.).

sensación-sentida es algo que no reconoces al principio -es vaga y lóbrega-; se percibe como llena de sentido, pero sin que conozcamos aún ese sentido. Es una sensación corporal que lleva implícito un determinado significado. Cuando aprendas la técnica del enfoque, descubrirás que el cuerpo, hallando su propio camino, proporciona sus propias respuestas a muchos problemas.

El proceso aporta cambios. En el proceso y técnica del Enfoque no se necesita un terapeuta. Por ti mismo o con un amigo que sabe cómo y cuándo permanecer en silencio, puedes conseguir resultados.

La regla más importante que un terapeuta o amigo tiene que guardar al ayudar a alguien a *enfocar*, es el mantenerse fuera del camino del ejercitante del Enfoque. La mayoría de los terapeutas gusta de creer que somos nosotros quienes producimos los resultados, más que un proceso en el paciente; que tenemos mucho que ofrecer y pensamos que esto logra toda la diferencia. Siempre existe una fuerte tentación a analizar lo que dice el paciente, a conjeturar acerca de la naturaleza del problema, o a volver a arreglar la situación de la persona.

Pero solamente tu cuerpo sabe cómo se sienten tus problemas y dónde están sus puntos nucleares. Si yo fuera tu terapeuta, resistiría la fuerte tentación de decirte cosas como si yo supiera más acerca de tus problemas que tú. Pero tampoco te dejaría solamente hablar. Yo te enseñaría a *enfocar* efectivamente y te acompañaría mientras lo hicieras. También haría otras cosas de las que te contaré más adelante.

Ahora déjame darte algunos ejemplos de las experiencias de algunas personas en el proceso del *enfoque*.

Más adelante explicaré cuidadosamente cada uno de los *seis movimientos* en que consiste el Enfoque. Cuando éstos dan resultado, hay un cambio físico en el cuerpo, un cambio-sentido. Entonces el problema parece diferente. En los ejemplos que siguen, todavía no estoy enseñando los movimientos del *enfoque*. Solamente estoy ilustrando cómo son los cambios que vienen con cada cambio corporal.

Fíjate cómo la naturaleza del problema cambia a medida que viene cada nuevo movimiento. Sin penetrar en dirección hacia un nivel corporal más profundo, que al principio nunca está claro, uno se quedaría bloqueado en los pensamientos y sensaciones de lo que, en un principio, parece ser el problema.

LA JOVEN QUE PENSABA QUE LA MUERTE LE DARÍA PAZ

Fay me llamó por teléfono a media tarde. Había estado paseando por entre las calles en la ciudad toda la mañana con pensamientos sobre el suicidio. “La vida es demasiado molesta” dijo, y realmente sentía el colmo del hastío y la desesperación. “¿A qué seguir adelante con ella? ¿A dónde me lleva?”

Fay había hablado antes conmigo y yo sabía algo de su vida. Es una mujer atrayente, de unos veintiocho años. Pocos años antes, había reñido con un hombre llamado Ted del que había estado muy enamorada. Ningún otro hombre antes o después le había hecho sentir amor. Desde que Ted se fue, había pasado el tiempo con una sucesión de hombres, buscando otro Ted pero sin encontrarlo.

-“¿En qué te sientes tan mal” le dije. “Date un minuto de paz y mira en qué te sientes tan mal” Más pronto de lo que yo hubiera querido, pero después de algún tiempo, por lo menos, de silencio, dijo:

-“No he tenido mi período. Tengo miedo de estar embarazada”.

La última vez que había hablado conmigo, me contó que había estado con un hombre al que halló aburrido, anticuado, insensible, desinteresado en ella como persona, y sólo interesado por ella como una compañera en lo sexual.

Había pasado un fin de semana con este hombre.

-“¡Echo tan de menos a Ted!” me gimió en el teléfono. “Y ahora mi período se retrasa. ¿Y si estoy embarazada? ¡Oh! Dios mío, ¿qué me sucederá?”

Yo me daba cuenta de que sus agitadas emociones se le escapaban de nuevo. Encontraba difícil el mantenerse más tranquila, con su atención en lo profundo de su interior, según exige la técnica del Enfoque. Estaba obsesionada con emociones dolorosas en vez de tratar de encontrar aquél más profundo lugar, la sensación-sentida.

Le pedí que comenzara con lo que yo llamo el “primer movimiento” del Enfoque. Este es el acto de poner a un lado los problemas por un tiempo, de amontonarlos, de dar paso atrás y mirarlos. En cierto modo, esto es algo así como el entrar en un cuarto abarrotado con muebles y cajones de empaquetar baratijas, que no hay dónde sentarse. Por supuesto mueves algunas cosas como para hacerte sitio en un rincón. No has vaciado el

cuarto, las cosas que te estorbaban antes, los problemas, todavía están ahí. Pero ahora, por lo menos, hay un sitio para ti.

-“Ahora, da simplemente un paso atrás y toma cada cosa molesta y ponla delante de ti. Una por una. Mira a ver lo que es cada cosa con la que te sientes mal».

Despejó su sitio. Los dos problemas mayores que se encontró contemplando eran que quería que volviera Ted, y que temía estar embarazada.

-“¿Cuál es el peor?”, le pregunté.

-“El echar de menos a Ted es lo que más me duele”, dijo, empezando a llorar de nuevo. “La soledad, el no tener alguien a quien volverme... no hay remedio...”

Comenzaba otra espiral emocional, agitada y autodestructiva y yo le interrumpí. (De manera parecida, cuando tú aprendas a enfocar, aprenderás también a interrumpirte a ti mismo). –“¿Por qué no bajas allí dentro?”, le dije, “y ves ¿qué es eso peor? Estate simplemente callada por un ratito, allégate al sentir de todo ello”.

Ella sabía lo que había que hacer. Ya antes había utilizado el Enfoque. Si preguntas por qué me necesitaba para algo en el teléfono en aquel caso, por qué no se había simplemente sentado y utilizado la técnica del enfoque por sí misma, la respuesta es sencillamente que puede ayudar el tener otra persona presente, aun cuando esa persona sea sólo una voz amiga en el teléfono. Esto es particularmente cierto si, como en su caso, te encuentras apresado en una trampa de emociones de la que parece que no puedes liberarte. A menudo, cuando esto sucede, lo único que se necesita es una voz amiga diciendo: “Bien, vamos simplemente a sentarnos y estar en silencio un rato”. Un amigo puede interrumpir una espiral emocional cuando te sientes incapaz de interrumpirla tú.

Escuché el silencio en el teléfono mientras Fay entraba en el segundo movimiento de la técnica del enfoque. Estaba estableciendo contacto con el sentimiento de todo acerca de haberse marchado Ted. Con ella, así como con la mayoría de ejercitantes con práctica de Enfoque, estos movimientos tienden a fluir unos de otros y hacerse uno, lo mismo que un jugador de golf con práctica o un saltador de altura reúne muchos movimientos separados del cuerpo en una moción fluida. Habiendo hallado la sensación-sentida, sintió la *cualidad* de la misma, y le puso un asidero: una palabra que se

ajustaba con exactitud a la cualidad (tercer movimiento). Finalmente comprobó las palabras frente a su sensación y las halló correctas.

El *preguntar* es el 5° movimiento de Enfoque. Ella preguntó directamente a la sensación-sentida el por qué de la ira.

Yo la sentí suspirar cuando esto sucedía. Me di cuenta de que algo había cambiado dentro. Para el ejercitante, un paso es una sensación física determinada de algo cambiando o moviéndose interiormente, un lugar apretado que se afloja.

-“Es todo acerca de ira o cosa así” dijo. “No sé... Es como si estuviera enfadada con... ¿Por qué debiera yo estar enfadada?”

Estaba pidiéndose a sí misma o a mí un análisis intelectual. Yo no se lo ofrecí. La técnica del enfoque evita el analizar. También procuré ayudarla a que no se fuera al análisis. Le dije: “Vuelve a la sensación-sentida, cotéjala y mira lo que percibes como ira”

Después de otro silencio, dijo: -“Estoy enfadada conmigo misma. Eso es lo que es. Por acostarme con todos esos hombres que no amaba, por los que nada sentía”. El análisis no hubiera producido esta respuesta. En lugar de calcularla, tenía que ser sentida.

Vuelta a los movimientos del Enfoque aguardando otro paso hacia la resolución del problema. Es un paso cada vez que la sensación-sentida cambia, aunque este cambio sea mínimo. Después otro silencio y otro paso: -“Y parte de todo esto es que estoy enfadada conmigo misma por haberme acostado con Ralph, a lo mejor metiéndome en un lío, un aborto, tal vez. Y también me llamo mala por acostarme con un hombre que no me importa”. Otro suspiro hondo.

Algunas veces un cambio parecerá aclarar lo que surgió de un cambio previo o elaborar sobre él. Esto es lo que sucedió ahora mismo, cuando ella había encontrado “y yo me llamo a mí misma mala...” lo cual continuó de lo que vino antes. Pero después, su paso siguiente cambió la serie anterior. En el proceso del enfoque uno tiene que tomar lo que viene. Con frecuencia, lo que sigue para el cuerpo no es lo que para la lógica debería seguir. Esto, sucede frecuentemente durante el proceso del enfoque. Es imprevisible y fascinante.

Ella dijo: “Hay una especie de sensación pesada, descorazonadora...” y después de un rato, esta sensación pesada y descorazonadora se abrió, y

aparecieron los detalles. “Es acerca de *todos esos hombres* que no me interesan. No tengo sentimientos sexuales con ellos”.

Estuvo callada un rato. Le oí decirse la palabra “desanimada” a sí misma, como si la estuviera probando. Aparentemente, no encajaba con la sensación para ver si surgía de la misma una palabra más exacta. Estaba tratando de encajar la sensación consigo misma más exactamente por medio de palabras o imágenes o una sensación física específica.

Esta experiencia de Fay es común en la técnica del enfoque. Consigues un paso que parece raro, misteriosamente incompleto. Te da el comienzo de un cambio pero tú sabes (lo sabe tu cuerpo) que es posible un cambio más completo. Te mantienes en sintonía con tu sensación corporal y esperas a que suceda.

De repente dijo: “¡Aburrida!” El alivio en su voz era claramente perceptible. Había tenido lugar la sensación del movimiento interior completo. “Esto es lo que pasa. Estoy aburrida. Siento como que voy a pasar el resto de mi vida yendo de un hombre soso a otro, nunca sintiéndome sexual pero nunca dejando de probar el sentirme. Puedo ver todos esos hombres en fila delante de mí, todas esas caras en blanco, filas y filas de ellas, desde aquí hasta el fin de mi vida. Estoy condenada a no tener sentimientos sexuales, eso es todo”.

Esperé que dijera más. Evidentemente, ella sentía que esta sesión de *enfoco* había conseguido lo que necesitaba de momento, pues de repente dijo: “Ahora me siento mejor. ¡De qué peso me he librado!”.

¿Librado? Para un observador racional, no se había librado de nada. Los problemas que habían existido cuando me telefoneó, los problemas que le habían acercado al suicidio, aún existían. ¿Qué es lo que realmente había conseguido con el proceso de enfoque?

¡Ella había cambiado por dentro!

Había parecido ser un problema de soledad. Con el primer sentido total del movimiento, era su ira contra sí misma, y con el siguiente, era el llamarse a sí misma “mala”. Entonces surgió el pesado desaliento y con una relajación corporal resultó aparecer como una convicción de que nunca más tendría sensaciones sexuales. Todavía, según sentía esto último, aquello se cambió dentro de su cuerpo. En tales momentos uno no puede todavía saber exactamente cuánto “cambio” ha tenido lugar. Muchos más pasos del proceso de *enfocar* serían necesarios más adelante. Pero un cambio tiene

lugar en un sentido total del movimiento en el cuerpo. Algún cambio tiene lugar hasta en el mero alivio corporal de sentir y tocar el problema en un sólo lugar profundo definido.

Al principio, cuando me llamó por teléfono, sus sensaciones de malestar estaban esparcidas por todo el cuerpo. Todo su cuerpo percibía el dolor tanto que se preguntaba a sí misma acerca de las ventajas de no seguir viviendo. Pero ahora, había localizado el problema en esos dos malos sentimientos de aburrimiento y de ira. Sólo esos dos lugares dolían ahora. El resto de su cuerpo estaba liberado.

La técnica del enfoque la había ayudado en tiempos de desesperación. En los meses siguientes, continuó el Enfoque y siguió el cambio interior. Con el tiempo, su vida sexual y algunos otros aspectos dolorosos de su vida cambiaron y gratificaron. Para entonces, había entretejido el proceso y la técnica del Enfoque en su modo de vida. Para ella, como para la mayoría de los que conocen la técnica, vino a ser algo más que un instrumento terapéutico para ser usado en tiempos de crisis. Lo hizo algo de uso diario, una parte reconfortante y familiar de su existencia diaria.

EL HOMBRE QUE SE SENTIA INADECUADO

Fred, según le llamaré, casi constantemente tenía un nudo en su estómago, una apretura que nunca le dejaba por completo. El nudo del estómago unos días era peor que otros. Fue particularmente malo el día que Fred, por primera vez, usó efectivamente la técnica del enfoque. El día había comenzado de mala manera. Había tenido discusión con su jefe. Fred era un hombre interesante, que tenía el puesto de director de ventas en una empresa industrial. La empresa no funcionaba tan bien como en otro tiempo. Fred creía que podía arreglar eso reorganizando las fuerzas de venta, y había diseñado un plan detallado para realizarlo. Esto hacía que él se sintiera más creador en su puesto. El plan requería un cambio bastante drástico en la filosofía general de ventas de la compañía y este cambio propuesto había llevado a Fred a la discusión con su jefe. El residuo emocional de la riña se fijó en su estómago y permaneció allí todo el día. Aquella noche, después del trabajo, él probó todos esos medios familiares que no producen resultado. Primero probó amonestarse a sí mismo: -“¡Contrólate a ti mismo! Tú permites que cosas pequeñas te turben demasiado. ¡Supera todo eso! ¡Mantente en calma, frío!”

Cuando la amonestación a sí mismo había terminado, el estómago de Fred seguía siendo un nudo. Probó el volver a vivir la discusión, dando más y

más vueltas a la misma: “Cuando él dijo esto, yo debiera haber dicho aquello”. Por supuesto, esto sólo aumentó la tensión emocional. Probó el truco de pretender que no existía el problema. “Nada pasó realmente, en absoluto”, se decía a sí mismo. “Mi jefe sabía mis puntos de vista hace tiempo y yo sabía los suyos. La discusión no cambió nada. Solamente sacó a relucir las cosas y esto debería hacerme sentir bien, no mal. ¡Por supuesto! ¡Me siento bien!”. Pero su estómago no lo creía. Todavía era un nudo. Probó el análisis. “Es un anticuado, está acostumbrado a hacer las cosas a la antigua, con miedo de cambiar. Ese es su lío. El mío es que fundamentalmente tengo miedo de personas mayores en autoridad...” Su estómago tampoco se relajó después de este acceso. El análisis de un problema personal pudiera ser cierto. Pero es distinto a ir dentro para sentir directamente cómo es. Cuando todos los intentos de Fred para hacerle sentirse mejor fracasaron, se fue a un bar y tomó unas copas. Pero esto sólo le hizo sentir una mejoría insignificante. Todavía podía sentir el mismo nudo en su estómago, sólo que el dolor estaba ligeramente apagado por el alcohol en su sistema nervioso.

Más tarde aquella noche, cuando la influencia del alcohol había desaparecido, él, probó la técnica del enfoque. La había aprendido de mí hacía pocas semanas pero, hasta entonces, había sido incapaz de hacerla bien. Ahora, se sentó al borde de la cama y fue capaz. Esto es lo que me informó:

Me hice acallar por dentro, apagué (o por lo menos disminuí) todo sermón, toda racionalización y otros ruidos que habían atronado en mi cabeza. Dejé que mi atención disminuyera no sólo en la riña con mi jefe, sino para adquirir una sensación de todos los miles de detalles que la rodeaban, todas mis preocupaciones acerca de mi trabajo y mi futuro, y lo que estoy haciendo con mi vida.

Esta larga sensación vaga es lo que yo llamo *sensación-sentida*.

Después, buscó el núcleo de esta *sensación-sentida*.

Me pregunté a mí mismo qué era lo peor de esto. Dónde dolía más. Una sensación surgió muy pronto pero era tan extraña que no podía hacer que me hablara. Era una sensación como de algo fuera de lugar. Era la clase de sensación que puedes tener viendo un cuadro colgado torcido en la pared, o un libro puesto de cabeza o bajo en un estante, algo no del todo correcto. Estuve esperando palabras y obtuve “fuera de

lugar” y “fuera” pero cuando las comparé para ver si eran correctas, no lo eran del todo. Me sentí muy cerca, tenía esa sensación como en la punta de la lengua, la sensación que tengo al mirar un programa de adivinanzas, y veo que yo sé la contestación pero no sale.

Anteriormente, nunca llegué hasta aquí en la técnica del enfoque. Nunca tuve esa sensación sin saberlo: “La sensación-sentida de que hablas tú siempre. Esta vez supe que lo tenía. Entonces la conseguí, conseguí mi palabra: Era “¡inadecuado!” Esa era mi palabra, y sí sentí que mi nudo, mi sitio bloqueado dentro de mí, se rebajaba. Y enseguida lo supe.

“Inadecuado”: ésa era la palabra -como la sentía su cuerpo- que describía todas sus acciones en el trabajo: sus planes elaborados para reorganizar las fuerzas de venta, su discutir con su jefe, todo. Todo era inadecuado porque este trabajo no era lo que realmente quería “hacer en su vida”. Hacía tiempo que había pensado que él estaba al cabo de la calle de sus sueños juveniles, pensaba que había “crecido” y se había hecho práctico con la madurez. Pero ahora, en este movimiento corporal, aquella sensación de un nudo aflojándose dentro, supo algo que venía con aquella palabra “inadecuado”. Lo supo todo ello en un diluvio instantáneo. Esto es lo que percibió:

La razón por la que me perturbé tanto acerca del plan de reorganización era que yo confiaba en que el plan arreglaría mi vida. Y por supuesto, eso me hizo obrar estúpidamente.

Lo que mi vida necesitaba es demasiado grande para que ese plan lo arreglara. Yo no sabía eso y ciertamente, hizo de mí una persona de difícil convivencia en el trabajo. Es como si yo hubiera reaccionado con esta enorme intensidad emocional que no encaja en el plan. Mi intensidad era inadecuada al plan, y yo estaba obrando de modo inadecuado en el trabajo. Por supuesto, yo como que sabía que quería el plan porque entonces podía sentirme creador acerca de mi trabajo, pero yo no sabía que estaba permitiendo que ese plan fuera toda mi vida, la parte de la misma que yo no acerté a vivir. No es extraño que no pudiera mantenerme en calma acerca de ello.

Fred no sabía lo que había invertido en el plan pero su cuerpo lo sabía. Y lo único que tenía que hacer era “preguntarle”. Él nunca hubiera podido calcular esto analíticamente, en parte porque pensaba que ya se sabía sus propias respuestas. Si alguien le hubiera pedido que lo meditase, él podría haber contestado que el plan le hacía sentirse la persona creadora que él

quería ser, y con esta respuesta simple y verdadera, él había evitado el ponerse en contacto directo con la presente masa de sensaciones dentro de sí. Igualmente, Fred no podía haber calculado esto analíticamente porque, su mente había estado ocupada con pensamientos sobre los detalles y las personas en el trabajo.

Fred cuenta este relato de la técnica del enfoque solamente en relación con aquella noche cuando se relajó la tirantez de su estómago. Lo mismo que en el caso de Fay, es necesario observar que Fred aún no había resuelto del todo su problema en términos prácticos. Pero ahora que se sentía relajado acerca del plan de reorganización, se desprendería de su trabajo no querido. Ciertamente, continuaría defendiendo su plan porque era bueno, pero sería capaz de escuchar las objeciones de otras personas y estaría a sus anchas combinando las ideas de ellas con las suyas propias. Esto alivió su tensión inmediata sobre su trabajo. El cambio corporal había producido otros cambios igualmente. Algo se había liberado en él en cuanto a cambiar de vida. El lo expresa así:

Yo podía ver que el trabajo nunca podía satisfacerme aun cuando mi plan o cualquier número de planes fuese aceptado, pero me sentía mejor. Debiera haber estado desanimado. Ciertamente, no puedo cambiar mi vida así, sencillamente. No es como si me lo hubiera pensado antes. Pero, de alguna manera, este elemento en mí que necesita alguna otra cosa más, también se liberó. Allí mismo estaba dentro de mí, una especie de apetito de vivir. Ya no necesito confinarlo en una camisa de fuerza. No sé por qué pero ahí está dentro de mí. Es como si algo se excitara y dijera: « ¡Vamos a cambiar!» Y todavía no tengo idea cómo. Si fuera puramente objetivo, estará desanimado.

Por supuesto, el cambiar su vida necesitó de pasos prácticos; no sólo la técnica del enfoque. Necesitó más proceso del enfoque para enfrentarse con temores y otros obstáculos internos, igual que con pasos prácticos en el exterior. Al principio, Fred no sabía qué cambios internos y externos tendría que hacer. Pero desde entonces, una vida nueva se le ha abierto. Según ha resultado, ha sido capaz de compaginar sus propios intereses sin cambiar de trabajo.

Pero ese fue el resultado posterior de Fred. Tal vez, otra persona hubiera cambiado de trabajo. Y otra, aún hubiera hallado alivio simplemente en no necesitar que el plan de reorganización funcionara exactamente como estaba escrito. La técnica del enfoque ordinariamente lleva a niveles más

profundos, pero algunas veces están en paz y no necesitan más cambio. En el caso de Fred, una nueva dirección de vida dio comienzo.

Anteriormente, si se le hubiese pedido que pusiera una etiqueta descriptiva al trabajo, él lo hubiera llamado «este desesperante importante trabajo, que ata mi estómago con nudos». Ahora podría nombrarlo como “este trabajo que es solamente una pequeña parte de mí”. El mismo trabajo. El mismo hombre, pero un hombre con una perspectiva enteramente nueva de su objetivo vital, y, más específicamente, de su trabajo.

LA CHICA QUE TENÍA MIEDO A LA UNIVERSIDAD

Cuando conocí por primera vez a Evelyn, ella había venido a nuestro grupo «CAMBIOS», un grupo de gente en Chicago que da la bienvenida a cualquier persona. Practican la técnica del enfoque. Se escuchan unos a otros, se ayudan mutuamente de varias maneras. Evelyn no sentía que había un fin en la vida ni tenía metas. Nada le interesaba. Tenía un empleo de tiempo parcial pero ninguna idea de un trabajo que le viniera bien. Se sentía sexualmente explotada, sin verdadera satisfacción sexual en tantas relaciones como había tenido. Estaba demasiado obesa, con mirada aburrida y triste. También era extremadamente callada. Algunas de las personas de las que tengo informes sobre la técnica del enfoque, o con las que yo la he practicado, pueden parecer casos bastante desesperados cuando primeramente las describo. Pero el proceso del enfoque se va adentrando en el interior de la persona. Allí descubre una riqueza. La técnica del enfoque te mostrará esto en ti y en los demás. Una vez que lo veas, nadie te parecerá que viva una condición desesperada. De hecho, tampoco nadie parecerá ser “un tipo” porque éstos son solamente aspectos superficiales y temporales de las personas.

La gente que viene a CAMBIOS me enseña esto más y más. Alguno que, al principio, se me figura una cierta clase de persona destruida, desesperada, indiferente, aburrida, más adelante puede resultar distinta, rica, fascinante, y así recuerdo mi primera impresión de Evelyn. Una mujer llamada Laura la había escuchado de continuo cuando trataba de enfocar, pero era difícil escuchar a Evelyn. Ella nunca tenía sentimiento alguno. Evelyn sólo podía hablar de cosas externas, de situaciones, de otras personas. Se sentía con ansiedad por no tener sensaciones dentro de sí misma. Varios terapeutas de la Universidad y de la comunidad habían antes tratado de ayudar a Evelyn sin producir resultado alguno notable. En efecto, sin expresarlo en tales palabras, la habían dejado por imposible.

Laura no iba a ceder en cuanto a Evelyn y buscó ayuda en otra mujer, Nancy. Entre las dos ayudaron a que Evelyn cayera en la cuenta de que el sentir ansiedad de no tener sentimientos *era en sí una sensación*. Ellas y otros escucharon a Evelyn y la ayudaron a enfocar con bastante regularidad durante algunos meses. En razón de este libro, pedí a la gente de CAMBIOS que grabaran algunas de sus sesiones; la de Evelyn fue una. Evelyn me dio permiso para reproducir una particular sesión de la técnica del enfoque, que produjo una enorme diferencia. Para cuando esta sesión tuvo lugar, ya existía una Evelyn distinta. Por ejemplo, resultó que era lista, que podía distinguir sus sensaciones con la precisión de “un pensador”. Había cantidad de cosas en ella que eran lo opuesto de la mujer que parecía ser, a primera vista. En aquella sesión clave de Enfoque, estaba preocupada acerca de su educación.

“Supongo que debiera seguir en la universidad”, dijo. -Todos me lo dicen que debo, y supongo que es un buen consejo. Quiero decir, ya sé que debo hacerlo si he de realizar algún trabajo interesante. Pero sencillamente, *no quiero*”.

Una pausa, luego: “La cosa es que tendría que dejar todo lo demás y conseguir un empleo de tiempo completo para pagar. Y como que nunca tendría tiempo para simplemente vivir. Todo estaría tenso, y...” Se interrumpe a sí misma. Ya sabe que está solamente hablando alrededor del problema, repitiendo razones familiares que han estado en su cabeza mucho tiempo. Es hora de callar para *enfocar*, y esperar en silencio a ver qué viene.

Suspira, y se hace un silencio largo. Finalmente dice: “Bueno, todo eso de ganarse la vida y no tener tiempo, no es realmente la cuestión”. Empieza a llorar. “Es que se necesita tanta fe, o algo, para decir la parte de pensar, ¿sabe? La parte del cerebro, la creadora... Yo quiero estar con gente que piensa, y me encanta leer y discutir y preguntarme acerca de las cosas, pero el tomarme en serio esa parte de mí...” Había conseguido su primer cambio interior. Dentro de ella, algún sitio tenso se ha aliviado y su llanto es un síntoma tangible de esa liberación.

Hay otra pausa y luego da el segundo paso. Como sucede con frecuencia en la técnica del enfoque, el nuevo paso es una elaboración de lo que pasó anteriormente, un cambio en la dirección, un añadir una nueva dimensión.

Bueno, no es exactamente eso; quiero decir, el tomar en serio esto del pensar. Yo podría hacerlo, pero la cosa es que la universidad es justamente lo que está *estorbando* el hacerlo. La universidad me impediría el hacerlo. Por esto es por lo que la

facultad ha resultado siempre tan dolorosa para mí. Como que no estoy nada segura de poder tomarme en serio. Yo necesito profesores que me digan que mis ideas están bien. Necesito gente pensadora que me diga: 'Sí, tú estás bien, tú puedes pensar'. Pero los profesores nunca hacen eso. Nadie ha querido jamás esta parte de mí, en absoluto. Siempre me mandaban a hacer recados y otras cosas que a *ellos* se les ocurrían, no cosas de pensar. Así que yo tenía que formarme a mí misma dentro de mí, o algo así. Mi parte pensadora tenía que estar escondida porque nadie la quería. Era así, como que no debía salir *fuera*. Eso es lo que siento en cuanto a volver a la facultad. Es una sensación de... sabe, no permitirme salir fuera.

Entre cada ciclo y el siguiente hay un silencio en la cinta en el que *enfoca*. Cuando hay un sentido total del movimiento en la manera de tener el cuerpo el problema, entonces habla de nuevo. Lo que dice ahora del problema es diferente. Otra vez se calla, *enfocando*. Pero no trabaja tan sólo sobre el problema, como acaba de decirlo. En lugar de esto, enfoca sobre la entera sensación de malestar, el nuevo lóbrego sentir del cuerpo de lo que aún se siente sin resolver. De esta manera, no se siente prisionera dentro de los pensamientos y sensaciones del problema según se acaba de decir. Nótese que aquello que parece constituir el problema cambia con cada sentido total del movimiento del cuerpo. Por esto, no es de mucha ayuda el tratar de resolver un problema según se afirma, trabajando solamente sobre los pensamientos y sensaciones del mismo.

Está llorando de nuevo, otro cambio interior ha tenido lugar.

Luego, todavía da otro paso. "En realidad, no se trata de lo que piensan los profesores. Es... bueno, esta falta de seguridad en mí, este no permitirme salir fuera. Esa soy yo. Quiero decir, iré a la facultad esperando mucho y pasará lo mismo que siempre, y me desilusionaré y sufriré por completo otra vez. Siempre seré la misma. Sí, esa es ahora la sensación de... *eso no va a cambiar*." Suspira. Está callada algún tiempo. Luego, otro paso tiene lugar.

"Ahí, sí, es y no es sólo eso. La cosa de no salir fuera no es la universidad. Es todo el tiempo. Me he sentido de esa manera en casi todas las cosas. Ha estado allí tanto tiempo..." Otra pausa. De nuevo escucha a su interior. Al fin, dice: "Sí, es como que me mantengo dentro porque hay algo que debo mover. Si salgo fuera, lo veré. Sí, eso es cierto". Lloro largo rato. "No sé lo que espero, hay algo que no debo ver y lo veré. Así que no debo ver ni oír cosa alguna. Y siempre ha estado... bueno... confusa."

Llora de nuevo. “Tengo que estar confusa y no ver... algo. Y no tengo que salir fuera para que la gente no lo vea”.

Hay un silencio largo mientras ella hace el enfoque de la sensación-sentida de aquel algo. Por un rato largo, sólo hay un silencio en la cinta. Algún desconocido “*algo*” que no debe mostrar a los demás la ha hecho mantenerse encerrada dentro. Alguna cosa desconocida en ella que no está bien, alguna cosa que siempre ha procurado no ver, no encontrar. Procurando no encontrar aquello, se ha mantenido sin ver, o sin oír cosa alguna con demasiada claridad. Yo sé, aunque la cinta guarde silencio, que ella está aplicando la técnica del enfoque a la sensación de “*todo eso*”, la completa sensación-sentida de “algo acerca de Mí que no debo encontrar, que la gente no debe ver”.

Después llora otra vez. “¡Algo *me pasa* a mí! Es eso -y si salgo fuera, la gente lo verá...” Ha habido todavía otro cambio interior.

“Eso es de lo que se trata”, continúa después de un rato. “Es una antigua sensación allá, muy abajo, de que algo terrible me pasa. No sé lo que es... alguna cosa terrible. Así que tengo que tener cuidado y no salir afuera porque entonces la gente la verá y yo también”. Así que tengo que tener cuidado y no salir fuera porque entonces la gente lo verá y yo también”.

Así que “eso” era lo que su cuerpo realmente sentía acerca de ir a la universidad.

Supongamos que no hubiera enfocado y establecido contacto con ese sitio dentro de ella. Supongamos que se hubiera sermoneado a sí misma, apretado sus dientes y se hubiera forzado a ir a la facultad a pesar de todas esas dudas internas. Con su cuerpo sintiéndose así, la experiencia de la universidad hubiera sido espantosa. Probablemente, hubiera seguido sintiendo una barrera en su camino y ahora, sabiendo lo que era, hubiera dicho que así habían sido siempre los estudios. Y, desde luego, eso era cierto, pero sólo parte de una verdad más grande.

Pero ahora estaba bien. El lugar pesado y dolorido estaba localizado. El resto de su cuerpo quedaba liberado. Y sólo porque su cuerpo se sentía distinto, ella (igual que Fred) era ahora capaz de dar pasos prácticos que antes hubieran sido difíciles o imposibles, y darlos de manera nueva. La antigua sensación-sentida no le hubiera permitido ir a la facultad y “salir afuera”, como ella decía. No le hubiera permitido sacar fuera esa “parte pensadora” en una forma fuerte, alegre, confiada. Pero la antigua sensación-sentida había cambiado. La sensación cambiada no sólo la permitió ir a la

universidad con esperanza e ilusión, sino que la capacitó para trabajar más que otros estudiantes porque el hecho de salir afuera no estaba resuelto en un solo primer paso. Había temporadas cuando no podía permitirse que se mostrara afuera su afición a pensar. Pero su habilidad creadora de pensar salió más y más, y llegó a conocerla y apoyarse en ella.

Esto sólo podía suceder mediante los cambios en el modo de sentir su organismo total. La historia de Evelyn esclarece una importante característica de la técnica del enfoque: Extrañamente, uno se siente mejor aún cuando lo que surge no suena como para animar a cualquiera que trata de analizar la situación racionalmente. Un efecto del proceso de la técnica del enfoque es traer partes escondidas de conocimiento personal al nivel de conocimiento consciente. Este efecto no es el más importante. El cambio corporal, el cambio de una sensación corporal sentida -el “transferir” de este conocimiento, en efecto, del cuerpo a la mente- es algo que todo ejercitante del enfoque experimenta. A menudo, este conocimiento transferido parece ser parte de un problema duro y se podría esperar que esto hiciera a uno sentirse peor. Después de todo, ahora sabes algo malo que antes no sabías. Lógicamente, deberías sentirte peor. Y, sin embargo, no es así. Te sientes mejor.

Te sientes mejor principalmente porque tu cuerpo se siente mejor, más libre, aliviado. Todo el cuerpo está vivo de forma menos bloqueante. Has localizado un problema que antes había hecho a todo tu cuerpo sentirse mal. El cambio corporal, la repentina sensación buena que viene con cada escalón afectivo de la técnica del enfoque, es el movimiento del cuerpo hacia una solución. Esta sensación viene con cada paso del proceso.

Hay también otra razón. No importa lo amenazante o intratable que parezca un problema cuando se ve por primera vez; un ejercitante de la técnica se acostumbra al hecho de que uno o dos pasos siguientes lo pueden resolver. Nada que se sienta mal es jamás el último paso.

Por ambas razones Evelyn se sintió mejor cuando estableció contacto con una sensación de que “alguna cosa terrible” siempre le había pasado. Para un observador analítico, esto puede parecer como una pesadilla: el tropezar en la verdad de que te has mantenido escondido por temor de que algo bueno saliese a la luz. Pero Evelyn se sentía mejor. Ciertamente, lloró pero más bien por alivio y porque la parte encerrada de ella se estaba oyendo al fin. Con frecuencia, el llorar es el primer movimiento de la parte de uno por largo tiempo constreñida. El cambio corporal había sido agradable cuando estableció contacto con esa sensación. Es más, estaba segura que más

técnica del enfoque movería aquel sitio pesado lo mismo que los otros en el pasado.

Cuando se usa bien la técnica del enfoque, uno se alegra de la llegada de cualquier sensación. Pudiera oírse una sensación interna diciendo: “¡estás perdido(a)!”. Esto lo considerarías suavemente y con comprensión. Dirías: “Oh, eso es interesante. Una sensación de perdición. No es extraño que me sintiera encerrada -si ha habido una sensación así ahí dentro. Qué contenta que haya salido. Vamos a averiguar de dónde viene esa sensación”. Puedes tomar esa actitud porque muchas veces anteriormente has experimentado sensaciones como éstas cambiando y resolviéndose por sí mismas físicamente en muy pocos minutos.

Algunos meses después de la sesión grabada de Evelyn, en una reunión de un grupo grande de CAMBIOS, había unas 80 personas en el salón. Paseando mi mirada por todo él, vi una bella mujer con ojos brillantes, intensamente vivos, sentada cerca del centro. “¿Quién es ella?”, me pregunté. “¿Alguien nuevo en el grupo?”. Sólo habían pasado unas semanas desde que la había visto pero, tal vez, no la había visto de cerca por algún tiempo. Yo había estado muy consciente de su agudeza intelectual. Incluso me había ayudado en un artículo escrito. ¡Pero nunca había visto esto!

Cuando las personas cambian, lo muestran físicamente. Al principio, puede ser que esto no se note al exterior, excepto en la relajación momentánea y la facilitación de un cambio corporal, una circulación mejor y el respirar más profundo. Pero después de una temporada más larga, con muchos cambios en distintos problemas, es decididamente notable en la cara, el porte, todo el cuerpo. Y puede ser un cambio asombroso.

Más tarde, Evelyn indicó la sensación de algo que le pasaba. Le había venido de su madre. Entonces pudo sentir la actitud básica y constante de su madre hacia ella: “Algo le pasa a Evelyn. No es como los demás”. Evelyn descubrió esto con mucho alivio y mucho llanto, a medida que la parte de sí, oprimida dentro de ella, por fin se ensanchaba y el gran «bloqueo sentido» cambiaba.

Una postdata: Recientemente, Evelyn visitó a sus padres. Una noche su madre salió para asistir a una serie de conferencias sobre los hijos. Resultó ser una conferencia sobre niños excepcionalmente superdotados. La madre de Evelyn volvió a casa emocionada, diciendo que el conferenciante había descrito con precisión cómo era Evelyn cuando era niña pequeña. Su madre sintió que -por fin- había descubierto lo que siempre había sido tan extraño acerca de Evelyn.

EL HOMBRE QUE NO PODÍA TRABAJAR

“Me está costando mucho terminar este libro que estoy escribiendo”, dijo Jorge. “Es porque tengo que hacerlo. Si no tuviera que hacerlo, podría. Pero de esta manera, me siento ahí y estoy como bloqueado, como desconectado. No parece que soy capaz de hacer funcionar mi mente. Lo único que hago es estar ahí sentado, mirando fijamente por la ventana. No soy capaz de escribir de verdad. Si se me ocurre alguna idea, estoy ahí sentado y como diciéndome a mí mismo: 'Bueno, Jorge, es estupendo que tengas aquí una idea', y luego tengo ganas de ir y leer una novela policíaca”.

Yo dije: “Esa sensación de 'bloqueo', de 'desconectado', ¿cómo es? *Enfócala*”.

Estuvo callado como por un minuto, sentado, ojos cerrados. Empezó a decir algo y luego se paró: “Es una sensación de... no”. Evidentemente tenía una sensación y estaba tratando de dejar que salieran palabras de la misma. Las palabras venían pero cuando las cotejaba con la sensación no eran exactamente las palabras correctas. No hacían que algo cambiara.

De repente, le vino: “¡Desprecio!”. Repitió la palabra, probándola de nuevo y gustándola. “Es como si éste libro no es el mundo real, está solamente en mi cabeza”.

Jorge es un profesor de universidad. Tiene fama de trabajar con los estudiantes más intensamente que la mayoría de los profesores.

Continuó: “Esta sensación de desprecio... bueno, es como si todo lo que hago sentado a mi mesa es al azar. Está en mi cabeza, en mi espacio privado en vez de fuera, en el mundo. Eso es lo que lo hace al azar. El trabajo de la cabeza no está fuera, en el mundo, donde suceden las cosas. Está todo dentro, como que no está sucediendo en absoluto. No es real ni importante. Lo importante es lo que hago en el mundo. Eso es lo que es real: el dar clases, el recibir a estudiantes, el cuidar de mi familia... ah, esto lo he hecho durante años, una y otra vez. El trabajo intelectual no es ninguna dificultad”.

Parecía estar atascado en este punto. Con la esperanza de ayudarlo en el siguiente paso del enfoque, probé repitiendo el quid de lo que él había dicho. “De manera que hay lo que tenemos en la cabeza... y eso es despreciable, - dije- y lo que hay en el mundo... y eso es real”.

–“Sí. No. Bueno... ¡ah...!”

Esto es a lo que se parece la técnica del enfoque. La naturaleza del problema cambia con cada paso. Establece contacto con una sensación y dices: “Sí, ¡ésa es!”. Después sientes algo debajo de la misma, o detrás, o al lado, y dices: “Bueno, no, no es ésa en absoluto”. Cuando terminas, el problema no es el mismo que pensabas cuando comenzaste. La sensación-sentida del problema cambia.

Jorge siguió por un rato, sentado en silencio, con la técnica del enfoque. Luego dijo: “Hay alguna otra cosa aquí. Esto es loco, paradójico. Este estar en el mundo cuidando de cosas, enseñando, ganando mi salario... eso no es lo principal para mí. Siempre me las arreglo para sacarlo de en medio y volver a escribir mi libro. No tiene sentido ¿verdad? El escribir es detestable porque está todo en mi cabeza, pero con todo es la cosa principal, la que más quiero hacer”.

-“¿Cómo se siente eso de 'la cosa que más quiero hacer'?”. Indagó y halló la sensación. “Se siente como que tengo que escribir esto. Ello domina mi vida. Sería espantoso si no lo hiciera, aun cuando tenga esta sensación detestable acerca de ello”. Yo dije: “Bien, vuelva a la sensación y diga: 'Bueno, está bien, sería espantoso si no escribiera'”. Después pregunté por qué eso sería así.

Con frecuencia, Jorge pasa de largo un sentimiento, sin penetrar en él. Ahí es donde ordinariamente le ayudo. El sabe que es importante el aceptar toda sensación que viene, el no discutir con ella, no retarla con demandas perentorias de que se explique a sí misma. Uno no replica a la sensación como un padre enojado demandando que la sensación se justifique. Uno no dice: “¿Qué quieres decir con que tal y tal sería espantoso? ¡Eso es una tontería! Sencillamente, ¿por qué sería espantoso?” En lugar de esto, uno se acerca a la sensación con una forma de aceptación.

Jorge acepta sus sensaciones pero a menudo las pasa de largo demasiado deprisa. La mejor manera es ir a la sensación y decir suavemente “Bueno, bien, es como dices, es así, y así. Pero ¿por qué es eso?” Y permaneces así suavemente hasta que contesta.

Jorge enfocó su sensación. Después de un rato, dijo: “Sería espantoso el no escribir porque... sí no escribiera mi libro, sería un fracasado, un parásito... bueno, no, no exactamente eso...”. Se detuvo para dejar que viniera la palabra correcta y, por fin, vino: “Un *play-boy*”.

“Bien, sería espantoso ser un *play-boy*. Ahora pregúntate por qué eso sería espantoso”.

Penetró en su interior y preguntó: “Ah... sería como escapar uno de sus obligaciones. Sabes, abandonando su trabajo y familia y todo y escapándose. Sí... No, espera un momento...”

Algo nuevo llegaba. Un nuevo paso, una nueva aclaración, más cambio.

Finalmente dijo Jorge: “Eso no estuvo del todo correcto. Si no escribiera, eso no se sentiría exactamente como escapándose de sus obligaciones o siendo delincuente. No... delinquir sería si yo abandonara mi trabajo en el mundo, mis clases y mis estudiantes, mi familia, el trabajo por el que se me paga. Escribir... yo podría dejarlo sin delinquir porque no es real, es algo así como extra, nadie lo sabe más que yo. Así eso no sería delinquir. Pero se siente como mi *verdadera obligación*, lo que *tengo que hacer*.”

Así, preguntemos de nuevo ¿qué ocurriría de malo si no escribieras esto?

“Ah...” Jorge se sentó silencioso un gran rato. ..Sí., dijo por fin, “sí, éste es un camino muy malo, esto me lleva hacia abajo. Caramba. Se siente... se siente como si fuera *inmoral* el no hacer este trabajo serio, escribir. Ahí está el proyecto completo que tengo por aquí en algún sitio. Me mantiene sentado a mi mesa tratando de escribir ese libro. ¡Inmoral! Nunca supe que tenía esto dentro de mí. Está como... disolviéndose el problema de sólo mirarlo...”

¿Se está disolviendo? Así pues, ¿está bien ahora el no escribir? ¿Te sientes bien así? ¿O hay todavía algo que dice que tienes que escribir?

Jorge sintió a ver qué había allí. “Bueno, dijo, todavía hay algo... Sí, todavía tengo que escribir. No podía dejarlo en serio. Tengo que tratar de hacerlo. Y aun cuando pudiera reírme de este gran plan en mi cabeza, esto de que sea inmoral el dejarlo... aun entonces tengo que dedicarme a escribir. *No puedo no hacerlo... ¡Hay capas debajo de capas! ¡Y capas... y capas!*” Yo urgí a Jorge el adentrarse suavemente en la siguiente capa.

Bien, dije yo, preguntémosle otra vez: ¿Qué ocurriría de malo si no lo hicieras?

Este paso siguiente llevó más de un minuto. Cuando llegó allí, Jorge emitió un enorme suspiro: “Es... sexual, dijo; así es como se siente. El no tener que escribir: eso es sexual. Como el masturbar todo el tiempo o, un momento, no, es más como si siendo un niño estuviera observando si los adultos me dijeran que podía sencillamente estarme allí observándolos”.

¿Y eso estaría bien? “¡Claro! ¡Eso sería estupendo!”. La sensación-sentida de Jorge sobre la situación parecía haber dado permiso para dejar de escribir. Pero luego ese permiso fue retirado. “Aguarda un momento”, dijo, “yo no sé si eso sería estupendo, después de todo. Sería... bueno, es una sensación a la vez buena y mala...”

Haz la separación. A ver si logras una sensación de lo que sería malo. “Bien”, dijo después de un rato; “hay ahí un sentimiento de vacío. Así como, si dejara de escribir, me encontraría frente a un gran vacío. No tendría nada que hacer sino leer novelas policíacas. Quiero decir, si no me sintiera obligado a escribir esto, podría hacer lo que me diera la gana... pero no tendría nada que hacer”.

Jorge había llegado a un aparatoso atolladero. Si de hecho fuese liberado de trabajar, se hallaría en un “gran vacío”. Como un espacio así vacío no gusta, la gente que se encuentra un vacío de esos dentro de sí, a menudo corre de nuevo a trabajar y a otras actividades para llenar el tiempo que no disfruta. Lo mismo que Fred, el hombre con el nudo en el estómago, estas personas pueden esforzarse tanto para evitar el vacío que se ponen físicamente enfermos.

El proceso de la técnica del enfoque te permite acercarte a un vacío de esta clase con ecuanimidad, como cualquiera otra cosa. Porque un vacío es también una sensación. En lugar de retirarse de él con temor, vas derecho al mismo y averiguas lo que hay allí.

Yo animé a Jorge a hacer, precisamente, eso. “¿Cómo se siente ese vacío?”, pregunté.

Jorge siguió sentado, palpando alrededor del vacío. Luego dijo: “Se siente como que hay cosas que quiero hacer pero... no se me permite, el miraras”.

De nuevo hizo una pausa. Yo no le empujé. Pasado un rato, respiró profundo y exhaló un ruido, y yo sabía que algo había cambiado en su interior. “Sí”, dijo, “-sí claro, ahora soy adulto ¿verdad? Puedo mirar todo lo que quiera. Claro, yo... aguarda un poco... se me ocurre algo. Claro. Una cosa que yo haría si no tuviera que escribir este libro, me dedicaría a hacer *jogging*. He estado esperando el poder hacer *jogging!*...pero siempre que tengo ganas, en su lugar, he tenido que sentarme a la mesa para escribir. Sí y...” hizo una breve pausa mientras se le ocurría algo más. “¡Yo escribiría un libro sobre el control de la natalidad que nadie ha sacado a luz pública jamás, un punto verdaderamente crucial! ¡Me encantaría escribir ese libro! Este libro con el que estoy atosigado ahora, no es nada que me hace ilusión. Pero apuesto

que si me permito escribir lo que quiero, lo puedo terminar también. Este libro sobre el control de la natalidad -¡ah!- ¡sería algo grande!

Hizo una pausa. Luego:

¡Caramba! sí, ahora el terminar este libro está bien, también. Sí, me siento a gusto. La cosa no era terminar el libro, era *no tener que terminarlo*. Toda mi energía buena estaba encerrada debajo de aquella sensación de tengo-qué-pero-no puedo. Eso es lo que yo me imaginaba, sí, pero no podía cambiarlo. Parece como que mi vida entera estaba allí debajo. Permiéndome el tener impulsos prohibidos, sí, ya veo. El ser libre para contestarme, es como ser libre para hacer lo que quiera, lo cual es escribir. Pero libre para escribir por mi directo impulso y energía. Bueno, eso me lo sabía todo el tiempo, pero ahora eso ¡ya es mío!

Ahora Jorge estaba analizando -creando-, en efecto, una racionalización intelectual para explicar lo que su cuerpo había ya solucionado. No se necesitaba el análisis. Pero los intelectuales gustan de calcular cosas y hechos con *mirada retrospectiva*. Está bien, lo importante era que su cuerpo dio sus propios pasos primero. Antes de estos pasos, su análisis era inefectivo.

CAPÍTULO III

LO QUE EL CUERPO SABE

Las historias en el capítulo anterior aclaran los dos descubrimientos principales sobre los que se basa este libro:

Primero, que hay una especie de *conciencia corporal* que influye profundamente en nuestras vidas y que puede usarse como instrumento para ayudarnos a alcanzar metas personales. Se ha prestado tan poca atención a este modo de conciencia corporal que no existen palabras prefabricadas para descubrirla, y yo he tenido que acuñar mi propio término: la *sensación-sentida* (“*felt-sense*”).

Y segundo, que la *sensación-sentida* cambiará, se moverá si te acercas a ella en la forma debida. Cambiará incluso al mismo tiempo que estás estableciendo contacto con ella. Cuando la *sensación-sentida* de una situación cambia, *tú cambias* y, por lo tanto, también cambia tu vida.

Vamos a estudiar más detalladamente estas dos curiosas proposiciones. Primero, quiero estar seguro de que entiendes lo que es una *sensación-sentida*. Una *sensación-sentida* no es una experiencia mental sino física. *Física*. Es la conciencia corporal de una situación, persona o suceso. Un *aura* psíquica interna que rodea todo lo que sientes y sabes acerca de una determinada cuestión en un momento dado! La rodea y te lo comunica a ti en su totalidad más que detalle por detalle. Si quieres, piensa que es algo como un sabor, o un gran acorde musical, que hace que sientas un poderoso impacto, una *sensación redonda*.

Una *sensación-sentida* no te viene en la forma de pensamiento o palabras u otras unidades sueltas, sino como una sola (aunque a menudo perpleja y muy compleja), *sensación corporal*. Puesto que una *sensación-sentida* no se comunica a sí misma con palabras, no es fácil descubrirla en palabras. Es un nivel desconocido, profundo, de conciencia, que los psicoterapeutas (junto con casi todo el resto del mundo) por lo general, no han encontrado.

Permíteme aclararlo con un ejemplo. Piensa en dos personas que juegan un gran papel en tu vida. Dos personas, cualesquiera que tú escojas. Yo las

llamaré Juan y Elena en esta presentación, pero tú sustituye estos nombres por los de tus personas.

Deja que tu mente vaya y venga una y otra vez entre esas dos personas. Fíjate en el aura interna que parece tomar cuerpo cuando tu atención se fija en Juan, la sensación de “todo acerca de Juan”. Fíjate en el aura completamente distinta de Elena.

El aura interna cuando piensas en cada persona, no está hecha de pedazos discretos de datos que tú conscientemente pones juntos en tu mente. Al pensar en Elena no te tomas el trabajo de hacer una lista de todas sus cualidades físicas y personales, una por una. No piensas: “Oh sí, Elena mide un metro y 75 cm. de altura, tiene pelo rubio y ojos castaños, y un pequeño lunar junto a la oreja, habla en voz chillona, se disgusta fácilmente, aspira a ser escritora de obras teatrales, le gusta la comida china, necesita adelgazar”. Ni tampoco haces una lista de cada detalle de tus relaciones con ella.

Sin duda, hay millones de pedacitos de datos semejantes que describen a Elena, como tú la conoces, pero esos millones no te son transmitidos uno a uno como pensamientos. En lugar de esto, te son dados todos a la vez, como vivenciados. Te son transmitidos de algún sitio distinto de tu mente consciente. La sensación de “todo acerca de Elena”, incluyendo cada uno de esos miles de pedacitos de datos que tú has visto, sentido, vivenciado y guardado al correr de los años; te viene toda de repente, como una sola gran aura sentida en tu cuerpo.

La sensación de “*todo acerca de Juan*”, te viene en la misma forma. Es un inmenso archivo de datos: el aspecto físico de Juan, cómo habla, cómo os conocisteis. Lo que necesitas de él, lo que dijo ayer y lo que tú contestaste. La cantidad de información es aplastante y con todo, de alguna manera, cuando piensas en Juan, todos los hechos y sensaciones relevantes te vienen de repente.

¿Dónde están almacenados todos esos miles de detalles de información? No en tu mente, sino en tu cuerpo. El cuerpo es un computador biológico³, engendrando esas enormes colecciones de datos y transmitiéndolas al instante, cuando los llamas o cuando son llamados por algún suceso

³, (1) Ward Halstead, mi colega en la Universidad de Chicago, pasó toda su vida trabajando sobre “inteligencia biológica”, inventó muchos tests para medir modos corporales de discernir distintas cosas: tiempo, ritmos, arreglos espaciales, impresiones interpersonales, rostros. Cuando leyó mi trabajo sobre “sensación-sentida” le aplicó su término “computador biológico”. El equivalente de cientos de miles de operaciones cognitivas se hacen en un santiamén por el cuerpo.

externo. Tu pensar no es capaz de contener todos esos detalles de conocimiento, ni de transmitirte los con tal rapidez; te llevaría todos los años que te restan de vida el hacer una lista de todos los detalles que conoces de Elena y tus relaciones con ella. Sin embargo, tu cuerpo transmite *“todo acerca de Elena”* en una gran, rica, compleja experiencia de reconocimiento, en una sensación-sentida.

Para aclarar más el punto, piensa en tus propias reacciones cuando hablas con Elena y después, cuando hablas con Juan. Cambias interiormente, ¿verdad? Puedes *sentir* la diferencia dentro de ti. Si estás hablando en privado con Elena y entonces Juan entra inesperadamente al cuarto, puedes sentir cómo has cambiado. Tu significado corporal de Juan también está aquí ahora, lo mismo que tu significado corporal de Elena.

Estos cambios dentro de ti no son ocasionados por el pensar. Tú no piensas: “Oh, sí, ésta es Elena; con ella tengo que portarme de tal y tal forma”. Poco pensar tiene lugar. Pregúntate a ti mismo: “¿Por qué soy de esta manera con *Elena* y de aquella manera con Juan? Las respuestas no están en tu mente. Sólo tu cuerpo lo sabe.

Date cuenta que un significado-corporal no es una emoción. Contiene elementos emocionales, junto con datos de la realidad. Pero es más grande que ninguna sola emoción, más compleja y mucho menos fácil de describir con palabras.

Por ejemplo, tu sensación-sentida de Elena probablemente incluye un gran número de emociones que tú has sentido en distintas ocasiones cuando has estado con ella. A lo mejor, alguna de esas tales emociones domina tus relaciones en esta misma hora. La emoción dominante ahora mismo, supongamos, es ira. Tú y ella reñisteis amargamente anoche, y ahora la primera palabra que viene a la mente cuando piensas en ella es “ira”, “enfado”. Sin embargo, esa emoción no es el significado corporal, la sensación total vivenciada por ti, “de Elena”.

Con frecuencia, una emoción se siente aguda y claramente, y a menudo viene con una etiqueta en la mano por lo que puedes describirla: “ira”, “enfado”, “miedo”, “temor”, “amor”, etc. Una sensación-sentida real, al ser más grande y más complicada que una emoción, aparece casi siempre falta de claridad -por lo menos hasta que lo enfocas- y casi nunca viene con su etiqueta correspondiente.

Para aclarar, supongamos que hay alguna dificultad en tus relaciones con Juan. Si se te pidiera el describir esa dificultad, podrías decir: “Cuando estoy

con él, estoy tensa. Cuando estoy con Elena, me siento como si mi ser 'natural' estuviera vivo y libre, pero cuando estoy con Juan, estoy molesta, tensa”.

Esta tensión en alguna parte de tu cuerpo lleva ese “todo acerca de Juan”. Las personas que no conocen el Enfoque seguramente tienen conciencia sólo de la tensión, más y más. Nunca consultan el significado tal como es sentido de “todo acerca de Juan”, o tal vez, algo no tan amplio, “todo acerca de esta extraña sensación que me viene con Juan”. La palabra “tensa” puede ser que sea la mejor descripción de la sensación puesta en una sola palabra. Pero “tensa” es tan sólo la punta del iceberg. “Tensa” puede ser la emoción dominante en un momento dado, pero debajo de ella y detrás de ella, late algo mucho más grande y vago.

Puedes sentir ese algo enorme y vago con tu cuerpo pero no lo puedes tocar con tu mente: tu mente protesta, “¡no quiero volverme muda cada vez que estoy con Juan! Quiero estar relajada, brillante, natural. ¿Por qué no puedo? ¿Por qué?” Pero no hay respuesta en tu mente. Si tu mente supiera las respuestas o tuviera control de la situación, probablemente podrías superar la dificultad mediante procesos racionales y un esfuerzo de la voluntad. Podrías “pensar” tu forma de dar una solución al problema. Pero esto es manifiestamente imposible. No importa lo que proteste tu mente, no importa cuánto te esfuerces en pensar, la misma tensión se hace sentir dentro de ti siempre que estés con Juan. Esta tensión es originada por tu cuerpo reaccionando a la presencia de Juan. La reacción pasa por alto, casi por completo, tu mente pensadora. Pero cuando dejas que se forme la sensación-sentida, entonces puedes trabajar con más elementos de lo que puedes comprender. Si atiendes al significado corporal a través de ciertos pasos, que yo te enseñaré, se moverá.

Eso es, precisamente, de lo que trata este libro. Es necesario acercarse a ellos por un camino completamente distinto: ese camino especial a través del cuerpo que yo llamo Enfoque. Acercándonos a ellos así, *podemos permitir que ellos cambien*.

No hay ninguna otra manera de lograr que cambien. Esta es la razón por la que mucho de lo que en nuestro pasado se consideró *counseling* y psicoterapia emocional haya sido tan inútil. Los consejeros u orientadores procuraron el hacernos analizar nuestras sensaciones racionalmente, “confrontarlas” una y otra vez o superarlas por el esfuerzo de voluntad mental. Naturalmente no dio resultado.

Miremos de nuevo la dificultad hipotética en tus relaciones con Juan, y miremos algunos de los modos más comunes de enfrentarnos con tal problema. (Todas las formas más o menos comunes de acercamiento son, por desgracia inútiles):

a) Quitar importancia al problema

Tratas de convencerte de que el problema no existe o que es demasiado trivial para preocuparte de él. “No importa”, te dices, “no es nada. Yo no debiera permitir que cosillas tan tontas me molesten”. ¿Cambia esto algo? No. La siguiente vez que te encuentres con Juan, el problema “trivial” es exactamente tan grande como siempre lo fue.

b) Analizar

“Tiene que ser que Juan me recuerda a mi padre”, concluyes solemnemente. “Siempre me sentí intimidado por mi padre. El estaba seguro de sí. Lo mismo pasa con Juan. Cierto, cierto, eso tiene que ser...”

El análisis puede o no ser correcto. Pero no hace nada para cambiar la sensación. Puedes analizar todo el tiempo lo furiosa que estás con Juan, pero si la sensación está ahí en tus entrañas con sus inexplicables molestias y tensiones, las relaciones no serán más fáciles que lo que lo fueron la vez pasada.

c) Despreciar la sensación

“Apretaré los dientes, lo miraré de frente y me adelantaré hacia él”, te dices a ti mismo esperanzado. “Lo ignoraré. *No permitiré* que me fastidie”. Pero esto no ayuda, ¿verdad? Si algo te fastidia, seguirá fastidiándote hasta que ocurra algún cambio fundamental.

d) Sermonearte a ti misma

“Vamos a ver”, te dices seriamente, “ya es hora que te comportes y dejes todas esas sandeces. Se supone que eres adulta, ¿verdad? Pues ¡obra como tal! No hay ningún motivo en el mundo para que Juan te haga sentirte incómoda...”

e) Ahogarte en la sensación

Te sumerges en la molestia esperando encontrarla menos dolorosa, pero sabiendo allá dentro que no será así. “Sí, ése fue un mal momento cuando empezó a hablar de mi vida sexual. Yo simplemente me senté allí como una momia. Yo soy estúpida ¡Caramba! ¡Eso es espantoso! Me siento como un insecto aplastado...” Siempre que te hundes en esa sensación sin cambiar, te hace sentirte tan mal como la última vez.

Estas formas de afrontar el problema no pueden resultar porque no tocan y no cambian el lugar donde realmente existe la molestia. Existe en el cuerpo. Es física. Si la quieres cambiar, tienes que usar un proceso de cambio que también sea físico. Ese proceso es el Enfoque.

La Parte II de este libro está dedicada a enseñarte cómo enfocar. No voy a empezar a enseñártelo aquí. Por ahora, sólo quiero terminar de describir las características de una sensación-sentida.

De todas, la característica más estupenda es el hecho de que una sensación-sentida, cuando la enfocas bien, tiene el poder de cambiar.

De hecho, puedes sentir cómo tiene lugar ese cambio de tu cuerpo. Es una bien definida sensación física de algo que se mueve o se cambia. Es invariablemente una sensación agradable: una sensación de algo que se desbloquea o se desarruga.

La manera mejor que conozco para describirtela es comenzando con una experiencia humana conocida: la rara sensación de saber que se te ha olvidado algo pero no sabes lo que es. Sin duda, te ha sucedido más de una vez. Supongamos, estás a punto de hacer un vuelo para visitar a la familia o a amigos. Subes al avión con un pequeño e insistente pensamiento sermoneándote: te has olvidado de algo. El avión despega. Miras por la ventanilla, repasando varias cosas en tu mente, buscando aquella pequeña parte de conocimiento. ¿Qué es lo que se me olvidó? ¿Qué era?

Te molesta la *sensación-sentida* de alguna situación no resuelta, algo dejado por hacer, algo olvidado en casa. Fíjate que no tienes datos reales. Tienes un aura interna, un sabor interno. *¡Tu cuerpo sabe pero tú, no!*

Tal vez tratas de desecharlo con razonamientos, de aplastarlo intelectualmente o de alzarlo sobre ello: el método de quitarle importancia. Te dices a ti mismo: no, no voy a dejar que esto me moleste y eche a perder mi viaje.

Por supuesto, eso no da resultado, la sensación está allí. Suspiras y de nuevo revisas todo en tu mente. Hallas una posibilidad “¡La fiesta de Elena! ¡Se me olvidó decir a Elena que no puedo ir a su fiesta!”

Esta idea no satisface a la sensación. Es del todo verdad que se te olvidó decir a Elena que te perderías su fiesta pero tu cuerpo sabe que no es esto lo que te ha estado dando la lata toda la mañana... Todavía no sabes qué es lo que se te olvidó, y todavía sientes esa molestia sin palabras. Tu cuerpo sabe que has olvidado alguna cosa más y sabe lo que es esa cosa. Así es como sabes que no es la fiesta de Elena...

En algunos momentos, la sensación-sentida de lo que es, se hace tan vaga que casi desaparece, pero en otros momentos vuelve con tanta fuerza que sientes como que casi lo sabes. Luego, de repente, desde esta sensación-sentida, salta algo a la superficie. “¡Las fotos! ¡Me olvidé de empaquetar las fotos que le iba a enseñar a Charlie!”

Has dado con ello, y el acto de haber dado con ello te produce una sensación de repentino alivio físico. En alguna parte de tu cuerpo, algo se libera, algunas cosas apretadas se sueltan. Lo sientes por todo tu ser: ¡Uf-f-fl!

Se siente uno a gusto. Puede ser que tengas pena por las fotos, pero el paso que has dado te hace sentirte a gusto. Esta es una de las características claves de un cambio en una sensación-sentida: siempre aporta esa anchura de corazón y algunas veces, una muy bella sensación de liberación corporal. Es como el exhalar después de haber contenido la inspiración. Puedes sentir la tensión fluyendo de tu cuerpo.

No hay palabras en el lenguaje para describir esa sensación-sentida y sus cambios físicos. Por lo tanto, tengo que dar un nombre a esa sensación de desbloquearse por dentro. Yo le llamo *cambio corporal interior*⁴.

No todo el mundo siente el cambio, el movimiento realizándose específicamente ¡en el estómago! Puede parecer que sucede por todo el cuerpo, o como un aflojarse en el pecho, o puede ser el relajarse de una garganta tensa. Yo le llamo “cambio corporal” principalmente para sugerir que no sucede en la mente. De alguna manera, siempre es una sensación

⁴ El término inglés es “body shift”. Tanto la palabra “cambio” como “movimiento” podrían traducir la realidad a la que se refiere Gendlin. Es un movimiento interior, corporalmente experimentado. Se percibe como ambas cosas: que se ha producido un cambio corporal, lo que quiere decir que la sensación-sentida ha cambiado, o que ha cambiado la persona, porque se ha movido conforme se iban descubriendo los contenidos implícitos de la sensación-sentida. En resumen, sería este movimiento del cambio internamente percibido o experimentado (N. del E.).

física. Con frecuencia, lo puedes ver y oír cuando le sucede a otra persona. Puede haber un largo y sonoro suspiro de alivio, de un repentino aflojarse de alguna apretada mueca facial, una rápida, confortable relajación en la postura.

Eso es lo que pasa al experimentar un cambio corporal en una sensación-sentida. El ejemplo que he usado –el olvidarse de algo en un viaje- es trivial, desde luego. Pero indudablemente hay problemas en tu vida que no consideras triviales. Sitios de bloqueo dentro de ti que estropean partes de tu vida; maneras en las que te sientes atrapado e impotente. En todos estos casos, exactamente igual que con esas fotos olvidadas, tu cuerpo sabe mucho que tú no sabes, mucho que tú no puedes posiblemente calcular de antemano.

Nadie puede calcular intelectualmente todos los detalles de un problema personal. Ningún terapeuta lo puede. Tú no lo puedes: ni para nadie, ni para ti mismo. Los detalles están almacenados en tu cuerpo. La única forma de encontrarlos es mediante el Enfoque.

Cuando descubres algún hecho hasta ahora desconocido de esta manera, como hemos visto, tiene lugar un cambio corporal físicamente sentido. ¿Por qué ocurre? ¿De dónde viene esa extraña sensación de liberación? Viene de dos fuentes:

Primera, el conocimiento antes escondido ahora está a disposición de tu mente consciente. Tal vez puedas usarlo en algún plan racional de acción para resolver el problema. Esto puede ciertamente conducir a una sensación de alivio: “Sí, ¡claro! Ahí es donde está lo peculiar... ¡esa es la dirección que necesito seguir!”

La segunda fuente de esa sensación “que se libera de la presión” es más importante. Aun cuando no puedas hacer uso inmediato o directo del conocimiento antes escondido, el acto de señalarlo con precisión hace que todo tu cuerpo se sienta mejor. En efecto, has empezado a localizar un dolor que antes se sentía por todo el cuerpo.

Considera lo de esas fotos otra vez. El hecho antes oscuro –“Se me olvidaron las fotos”-no era la clase de hecho que podía ponerse en uso inmediato en un plan racional de acción. El hecho te vino en un avión. No había nada que tú pudieras *hacer* con ello. A pesar de esto, el acto de extraerlo de tu sensación-sentida hizo que te sintieras mejor. ¿Por qué?

Porque ya no tenías la sensación de algo dejado de hacer. Tu significado corporal de tu viaje ahora estaba cambiado.

Y lo mismo pasa con problemas personales más importantes.

Este libro ofrece lo que yo considero un mensaje enormemente sugestivo: Tú tienes el poder de cambiarte a ti mismo y, de hecho, *sentir* el cambio aconteciendo dentro de ti.

SEGUNDA PARTE

EL PROCESO DEL ENFOQUE CORPORAL

CAPITULO IV

EL MANUAL DE LA TÉCNICA DE ENFOQUE

Ha llegado para ti el momento de aprender la técnica y el proceso del enfoque.

El acto interno del enfoque puede dividirse en seis principales sub-actos o movimientos. A medida que adquieras más práctica, no necesitarás pensar en ellos como seis partes separadas del proceso. El pensar en ello como movimientos separados hace que el proceso parezca más mecánico de lo que es o será para ti, más adelante. Yo he subdividido el proceso así porque, a través de años de experiencia, he aprendido que éste es un modo efectivo de enseñar la técnica del enfoque a personas que nunca lo probaron anteriormente.

Considera este capítulo como sólo el manual básico. A medida que sigue adelante el libro, añadiremos más a estas instrucciones básicas, las aclararemos, las confrontaremos desde otros ángulos. Al final -tal vez no sea la primera vez que la practicas, sino finalmente- habrás adquirido la experiencia nueva de algo cambiando por dentro.

Comenzaré dándote las instrucciones sobre la técnica del enfoque en forma abreviada, estilo manual. En el siguiente capítulo, pasaremos por los seis movimientos en forma detallada, parándonos para explicarlos y elaborarlos.

MANUAL DE LA TÉCNICA DEL PROCESO DEL ENFOQUE

1. Despejar un espacio

Lo que te pido que hagas será en silencio, sólo para ti. Toma un momento para relajarte... Bien. Ahora, dentro de ti quisiera que prestaras atención hacia adentro, en tu cuerpo, tal vez en tu abdomen o en tu pecho.

Ahora observa lo que pasa cuando te preguntas a ti mismo: “¿Cómo va mi vida? ¿Cuál es la principal cosa para mí ahora mismo?” Date cuenta cómo te sientes. Deja que las respuestas vengan lentamente de esta sensación.

Cuando venga algo, **NO TE ADENTRES EN ELLO**. Mantente a distancia; di “Sí, eso está ahí. Puedo sentirlo ahí”.

Deja que haya un pequeño espacio entre ti y eso. Luego, pregúntate qué más cosas sientes. Espera de nuevo, y ten la sensación. Generalmente hay varias cosas.

2. Formar la sensación-sentida

De entre lo que vino, escoge un asunto personal para enfocar.
NO TE ADENTRES EN ELLO. Retírate de ello.

Desde luego, esa cosa única en que estás pensando tiene muchas partes; demasiadas para pensar en cada una de ellas. Pero, puedes sentir todas esas cosas juntas. Presta atención allí donde normalmente sientes cosas, y allí puedes conseguir una sensación de cómo se siente *“todo lo del problema”*. Permítete *sentir todo eso*.

3. Lograr un asidero⁵

¿Cuál es la cualidad de esta borrosa sensación-sentida? Deja que una palabra, una frase, o una imagen provenga de la propia sensación-sentida. Podría ser una palabra-cualidad como “apretado”, “pegajoso”, “asustadizo”, “bloqueado”, “pesado”, “saltante”, o una frase, o una imagen. Permanece con la cualidad de la sensación-sentida hasta que algo se le ajuste perfectamente.

4. Resonar⁶

Se trata de ir y venir una y otra vez de la sensación-sentida a la palabra, y viceversa, a la frase o a la imagen: Examina cómo resuenan una con otra. Observa si hay una pequeña señal corporal que te deja saber que algo se

⁵ El término inglés es “handle”: agarradero, asidero, manillera (asa). Sería una identificación provisional de la cualidad del significado corporal de la sensación-sentida. Una especie de etiqueta provisional, pero que es funcional porque te permite identificar la sensación global y profundizar en ella, así como hacerla volver cuando desaparece. Esta palabra-cualidad, frase o imagen será finalmente evaluada por el propio cuerpo, quien determinará si el asidero o etiqueta se ajusta perfectamente o no a la experiencia. (N. del E.).

⁶ Otros términos válidos serían cotejar, comprobar, ajustarse. (N. del E.).

ajusta. Para hacerlo, tienes que tener allí de nuevo la sensación-sentida, lo mismo que la palabra.

Deja que la sensación-sentida cambie, si lo hace, y también la misma palabra o imagen, hasta que se sientan embonar perfectamente al captar la cualidad de la sensación-sentida.

5. Preguntar

Ahora pregunta: ¿Qué es lo que, en la totalidad de este problema, hace esta cualidad (que acabas de nombrar o de representar)?

Cerciórate de que la cualidad es sentida de nuevo, con frescor, vivamente (no simplemente recordada de antes). Cuando se presenta de nuevo, fíjala, tócala, estate con ella, preguntando: “¿Qué es lo que hace el entero problema tan_____?” O pregunta: “¿Qué hay en esta sensación?”

Si recibes una respuesta rápida sin un sentido total del movimiento de la sensación-sentida, simplemente deja pasar esa clase de respuesta. Vuelve tu atención a tu cuerpo y encuentra de nuevo con frescor la sensación-sentida. Después pregúntale otra vez.

Quédate con la sensación-sentida, hasta que algo aparece junto con el cambio, un ligero “dar” o relajar.

6. Recibir

Recibe de una manera amistosa, todo lo que aparezca junto, con ese cambio. Permanece con ello un rato, aun cuando sólo sea un ligero relajarse. Sea lo que venga, esto es sólo un cambio. Habrá más. Probablemente seguirás después de un rato, pero quédate aquí unos pocos momentos.

SI DURANTE ESTAS INSTRUCCIONES EN ALGUN SITIO PASADO UN RATO HAS ESTADO EXPERIMENTANDO LA SENSACION Y TOCANDO UNA BORROSA COMPLETA SENSACION CORPORAL ACERCA DE ESTE PROBLEMA, ENTONCES HAS ESTADO REALMENTE ENFOCANDO (haciendo el proceso del Enfoque).

No importa si se dio o no cambio-dentro-del-cuerpo. Ello viene de por sí. Nosotros no controlamos eso.

LA HISTORIA DE UN “PROBLEMA TRIVIAL”

Veamos los movimientos del Enfoque en acción.

La mujer que informó sobre esta experiencia tiene cerca de treinta años. La llamaré Peggy. Ella y su esposo -llámalo John.- viven en un suburbio. El trabaja en un banco donde tiene verdadera probabilidad de llegar a ser un miembro de la junta directiva. Peggy trabaja como profesora a tiempo parcial en un Instituto de segunda enseñanza. El puesto es de media dedicación y lo hace así porque tiene que cuidar de su hijo de cinco años.

Una tarde volvió John a casa radiante. El presidente del banco le había dicho con bastante claridad que había planes de expansión para el banco y que a él, John, se le consideraba un elemento clave en esos planes. En su entusiasmo, mientras le contaba esto a Peggy, John tiró un plato de la mesa de la cocina y lo rompió. Era su mejor porcelana de China. Peggy se enfureció, corrió llorando a su habitación y se negó a hacer la cena.

Ella misma se sorprendió y disgustó de su estallido. Escenas tormentosas no eran habituales en ella.

Sentada a solas en su cuarto, trató de componerse por dentro, empleando todos los medios de acceso que todos usamos y que rara vez dan resultado. Primero, trató de desechar el problema como “trivial”, esperando que podría hacerlo dejar de existir, quitándole importancia. “Conque rompió un plato caro”, se dijo enfadada. “¿Soy tan tonta que puedo disgustarme por eso? El maldito plato no tiene toda esa importancia en mi vida. Después de todo, se puede reemplazar”.

Eso no dio resultado. La sensación de disgusto se negó a darse por terminada. Luego, Peggy trató de especular sobre ello. “Bueno, yo he estado bajo mucha presión estos días pasados”, se dijo. “Dejé que el trabajo del Instituto se amontonara, tuve que desvelarme calificando todos esos trabajos. No he dormido bastante... Claro, eso tiene que ser. ¡No es extraño que esté irritable!”

No hubo resultados. Lo que Peggy se dijo a sí misma, pudiera ser verdad pero nada cambió por dentro. La sensación de ira, de irritación, se quedó allí donde estaba.

Al fin decidió probar el Enfoque. Lo había practicado durante varios años y lo hacía muy bien; era, en cierto sentido, experta en él, lo mismo que uno puede ser diestro en una lengua conocida. No pasó por los seis movimientos uno por uno como tiene que hacerlo un principiante, sino que fue fluidamente a través de ellos en un solo movimiento continuo. Sin embargo, al crear de nuevo su experiencia aquí, yo señalaré muy específicamente los distintos movimientos a fin de que puedas ver cómo fue de un sitio a otro.

Preparación

Empezó poniéndose tan cómoda como le era posible, quitando todas las irritaciones físicas innecesarias que pudieran ocultar lo que su cuerpo quería decirle. Se lavó la cara porque la sentía caliente y picante después de llorar. Se quitó los zapatos, apoyó una almohada contra la cabecera de la cama y se recostó sobre ella.

Primer Movimiento: Haciendo un sitio

Amontonó todos sus problemas a un lado como si estuviera haciendo sitio para sí misma en un cuarto de almacenar revuelto. “¿Por qué no me siento formidable ahora mismo? Bueno, ahí está ese montón de trabajos de la clase con puntas dobladas, que aún tengo que terminar. Y ahí está ese problema de Jeff, despachado de la clase de párvulos y mandado a casa y, claro, ahí está esa pésima cosa nueva del plato roto...”.

Empujó todos esos problemas un poco lejos de sí. Sabía que no podía deshacerse de ellos. Pero también sabía, como resultado de haber practicado el Enfoque otras veces, que se podía permitir un rato de paz, alejada de ellos.

Segundo Movimiento: La sensación-sentida

Ahora deja que su atención se vaya al problema que, en aquel momento, parecía el peor: la escena tempestuosa alrededor del plato roto. Deliberadamente evitó el tratar de *decidir* cosa alguna sobre ello procurando analizarlo, sopesarlo. Simplemente tanteó en torno a la sensación-sentida del mismo.

Preguntó: “¿Cómo se siente *todo eso*?” Y luego dejó que la sensación le viniera a su modo: grande, vaga, primero sin forma, sin palabras para describirla, sin etiquetas o marcas para identificarla de ninguna manera.

No estaba impaciente con esta falta de forma. No pidió que se identificara a sí misma. Ni trató de forzar una identificación en ella: “Oh sí, claro, esta extraña sensación tiene que ser...” Sencillamente la dejó existir a su manera durante un tiempo apreciable, tal vez medio minuto.

Tercer Movimiento: Encontrando un asidero

Ahora, muy suavemente, preguntó cuál era la cualidad de la sensación-sentida. Trató de dejar a la sensación-sentida que se diera un nombre a sí misma o que una imagen viniera y se ajustara.

De nuevo evitó el análisis, evitó el sermonearse, evitó las suposiciones y conclusiones. Quería que la respuesta saliese a flote de la sensación misma, no de un abigarrado y confuso material en su mente.

En el tercer movimiento, una palabra, frase o imagen -si se ajusta con exactitud- sirve de asidero a la sensación-sentida. Uno puede a menudo sentir entonces el primer cambio, la primera pequeña indicación de movimiento interno (algunas veces simplemente un principio de movimiento) que dice “esto es correcto, esto está bien”.

Como sucede con frecuencia, casi simultáneamente, ella recorrió los movimientos del proceso de enfocar casi simultáneamente. Consiguió una palabra (tercer movimiento), la examinó (cuarto movimiento) y preguntó a la sensación-sentida qué era (quinto movimiento).

Empleando más palabras que las que ella empleó, yo le diría así. Ella había preguntado: “¿Qué es lo peor de esto?” El sentimiento volvió: “ira hacia Juan”. Otra pregunta: “¿A causa del plato roto?” La respuesta sin palabras: “No. El plato apenas tiene nada que ver con ello. La ira es a causa de su aire de júbilo, la forma de irradiar confianza acerca de su porvenir”.

Aquí es cómo cambió el problema. El cambio interno era indudable.

Ella recibió esto aceptándolo plenamente y experimentó la sensación una y otra vez, sintiendo el cambio que se verificaba en su cuerpo. Cuando su cuerpo terminó de cambiar, ella continuó.

Un cambio como éste puede venir en cualquier momento en el proceso del enfoque. Uno lo recibe y continúa otra serie del enfoque.

Otra vez tuvo la sensación-sentida; ahora con el cambio, el problema entero estaba en su cuerpo en este momento. “Su jubilación... ¿Cuál es ahora la sensación-total de eso?”

Esperó. No trató de forzar las palabras en la sensación-sentida. Se sentó pacientemente Y dejó a la sensación-sentida hablar por sí misma. (Otra vez un Segundo movimiento).

Trató de sentir su cualidad, la peluda molestia de “todo el asunto” y de poner un “asidero” a esa cualidad. (Otra vez un Tercer movimiento).

Una palabra vino: “Celosa”.

Cuarto Movimiento: Resonando

Ella tomó la palabra “celosa” y la cotejó. “Celosa, ¿es esa palabra la correcta? ¿Es eso lo que es esta sensación?” La sensación-sentida y la palabra aparentemente se parecían mucho pero no perfectamente. Parecía que la sensación-sentida decía: “Esto no es exactamente celos. Hay celos en alguna parte, pero...”

Probó “un tanto celosa” y le vino un pequeño movimiento y el aliento que le dio a entender que se aproximaba bastante, como un agarradero en la sensación-sentida. Probó de nuevo y... sí.

Quinto Movimiento: Preguntando

Ahora preguntó a la sensación-sentida misma: “¿Qué es este *un tanto celosa*? ¿Qué es lo que en el problema produce esto de “*un tanto celosa*?”

Dejó que la pregunta llegara a la borrosa sensación-sentida y se moviera ligeramente. “¿Qué es eso?” preguntó casi sin palabras.

Y luego, de manera brusca, vino el cambio: “A modo de celosa... oh... es más como... una sensación de *ser-dejada-atrás*”.

“¡Ah!”. Ese “¡ah!” vino con una sensación grande, satisfactoria de movimiento interior. El cuerpo de Peggy le estaba diciendo que estaba triste por el hecho de que su propia carrera estaba detenida.

Sexto Movimiento: Recibiendo

Tratando de sentirse gratificada por el alivio de este cambio, tenía que protegerlo de voces que pronto la atacaron a ella. “No debieras sentirte así”. “Tienes suerte en tener ese puesto de enseñanza”. Y también “¿cómo vas a poner tu carrera en movimiento?” “Ya sabes que no puedes hacer nada a este respecto”.

Peggy echó a un lado todas esas voces. “Todo eso tiene que esperar”, dijo. Y volvió a sentir un nuevo abrirse. “Quedándome atrás... ¿puedo aún sentir eso? Oh... sí... ahora está otra vez...sí, es cierto... así es como lo siento”.

CONTINUANDO OTRA SERIE

Pero esta cualidad, la sensación -de ser-dejada-atrás- era tan sólo la punta del *iceberg*. Peggy quería ver si podía llegar a obtener más cambio y movimiento.

Y así volvió atrás de nuevo, a través del ciclo de movimientos del Enfoque. “¿Qué es esta sensación de ser-dejada-atrás? ¿Qué hay para mí realmente en ella? ¿Qué es lo peor de la misma?”

Esta sesión del proceso de enfocar duró como unos 20 minutos. Cuando terminó, Peggy se sintió enormemente aliviada. La forma de su problema había cambiado y por ello *ella* había cambiado. Ella y John hablaron luego con calma de sus vidas y de su futuro.

El plato roto quedó olvidado. Aquella sesión única de Enfoque no había hecho desaparecer el problema de la carrera-contra-la-maternidad-de-Peggy, pero habían comenzado una serie de cambios beneficiosos dentro de ella. Posteriores sesiones le revelaron más datos acerca de sí misma y le ayudaron a moverse de donde estaba bloqueada.

CAPITULO V

LOS SEIS MOVIMIENTOS DEL ENFOQUE Y LO QUE SIGNIFICAN

Ahora vamos a recorrer los movimientos más despacio. Después que hayas leído este capítulo, trata de enfocar tu problema personal a ver si te da resultado. Ten el libro abierto en el Manual de la Técnica del Enfoque (Capítulo IV) y pasa sin prisa por los seis movimientos, prestando especial atención a la manera de sentir de tu cuerpo en cada etapa del proceso. Si no sientes cambio, movimientos, sigue adelante a los otros capítulos del libro y luego vuelve atrás y prueba de nuevo más tarde. Al fin, vas a encontrarte realizando el acto interno del Enfoque y, cuanto más a menudo lo hagas, tanto más fácil y más natural te parecerá (más adelante, usa la Forma Breve al final del libro).

PREPARACIÓN

Busca tiempo y lugar para sentarte silenciosamente un rato. Si quieres que se siente contigo algún amigo, bien; incluso puede ser una ayuda. Pero el amigo tiene que contentarse simplemente con escuchar en silencio, sin esperar de ti que hables si no sientes ganas, y no tiene que ofrecer análisis o evaluaciones si decides contar lo que hay dentro de ti. Un silencio total está bien, y también está bien que el amigo use palabras como “Sí, ya oigo... entiendo”. Pero en esta primera etapa el amigo no debe decir nada más.

Es buena idea el sentarse en algún sitio que sea, cuando menos, ligeramente desconocido. Es decir, no trates de *enfocar* mientras estás sentado a tu mesa de trabajo ni mientras estás sentado en tu sillón favorito. Siéntate en otra silla o al borde de tu cama. O, si prefieres, sal y pasea o apóyate contra un árbol.

Procura encontrar una sensación de general comodidad física, si no de total bienestar. (Eso, con suerte, vendrá más tarde). Si te sientes lleno de pequeñas molestias físicas, estás oscureciendo otras cosas que tu cuerpo está procurando decirte. Si tienes frío, ponte un *jersey*. Si tu pie te pica, quítate el zapato y ráscate. Inclínate hacia atrás y descansa mentalmente.

PRIMER MOVIMIENTO: DESPEJAR UN ESPACIO

Ahora, pregúntate a ti mismo: “¿Cómo me siento? ¿Por qué no me siento estupendamente ahora mismo? ¿Qué es lo que me está molestando en este preciso día?”

Estate callado. Escucha. Deja que venga lo que fuere. En cualquier día determinado seguramente encuentras que, a lo mejor, media docena de problemas te mantienen tenso interiormente. Algunos pueden ser grandes problemas de la vida con los que has luchado muchas veces anteriormente. Todo el mundo lleva una lista así de un año para otro y en un día determinado una o dos de tres áreas de problemas parecerán ser el colmo. No trates de poner en lista todos los problemas que recuerdes, sino tan sólo lo que ahora te mantiene tenso.

Junto con grandes problemas personales es probable que encuentres también algunos relativamente triviales que están perturbando tu tranquilidad en un momento dado.

Deja que todos estos problemas salgan: todo lo que te está privando de sentirte completamente contento ahora mismo. **NO TE QUEDES ATRAPADO EN NINGUN PROBLEMA ÚNICO.** Simplemente haz una lista mental de los problemas grandes y pequeños, los importantes y los triviales, todos juntos. Amontónalos delante de ti, retírate hacia atrás y examínalos a distancia.

Mantente alegremente desprendido de ellos todo lo que puedas. “Bueno, excepto todos estos, yo estoy bien”, puedes decir ahora. Puede ser que sea una lista espantosa pero “eso es todo”. “Ahí está ese asunto sobre Jorge y Juana... Y allí está ese asunto de soledad...; sí, lo conozco bien... es cosa antigua. Y ahí está esa pequeña ridícula cosa: lo que le dije a Cristina ayer”.

¿Sientes algún pequeño aumento de bienestar dentro de ti? Sigue amontonando problemas hasta que oigas algo que dice: “Sí, excepto éstos, yo estoy bien”.

SEGUNDO MOVIMIENTO: FORMAR LA SENSACION-SENTIDA DEL PROBLEMA

Pregunta qué problema se siente como el peor ahora mismo. Pregunta cuál duele más, cuál se siente el más pesado, el más grande, el más agudo, el

más espinoso o viscoso o pegajoso; el que se siente mal en cualquier forma que tú y tu cuerpo definan “mal”. O simplemente escoge un problema.

Ahora no te adentres en el problema como lo harías ordinariamente. Retírate hacia atrás y siente cómo te hace sentirse esto en tu cuerpo cuando piensas en ello como en algo total, solamente por un momento. Pregunta: “¿Cómo se siente la totalidad del problema?” Pero no contestes con palabras. Siente el problema completo, total, la sensación de todo eso.

En este segundo movimiento, probablemente, empezarás a encontrarte con un montón de cosas estáticas de tu mente: sermoneo propio, teorías analíticas, frases hechas, mucho protestar y disparatar. De alguna forma, tienes que bajar, dejando todo ese ruido, a la sensación-sentida que hay por debajo.

En parte, es cuestión de callarte por una vez, y escuchar y sentir. Puedes conseguir buenos resultados siendo paciente. Supongamos que el problema que estás tratando de enfocar tiene que ver con el agriarse de unas relaciones antes buenas. A medida que tratas de sentir toda el aura interna del problema, puede ser que comience el sermoneo propio: “Ahí voy otra vez, echando a pique otras buenas, relaciones. ¿Qué es lo que me pasa? No importa lo bueno que sea algo, siempre encontraré alguna manera estúpida de echarlo a perder”.

Cuando empiece esta clase de ruido, apágalo con tolerancia y suavidad. Dite a ti mismo: “Sí, sí, ya sé todo eso. Escucharé en otro momento, si quieres. Vamos a dejarlo a un lado por ahora”.

Sé igualmente firme y cortés si te encuentras tratando de analizar el problema o tratando de decidir dónde está el mecanismo impulsor. “En principio, yo tengo miedo de otras personas y así, para disimular, hago una fanfarronada. Como la noche pasada cuando yo... Déjalo”, dite a ti mismo. Claro, puede que tengas razón en eso. Pero en este momento no estamos tratando de hacer ningún cálculo. A lo que tratamos de llegar es *¿cómo se siente este conjunto en su totalidad?*

Estás tratando de descender a la simple sensación que encierra “*todo eso acerca de mis relaciones con...*”; o “*todo eso acerca de dejar mi empleo*”. La sensación contiene muchos detalles, lo mismo que una pieza musical contiene muchas notas. Por ejemplo, una sinfonía puede durar una hora o más y contener miles de tonos musicales separados, tocados por muy diversos instrumentos, en una multitud de combinaciones y progresiones. Pero tú no necesitas saber todos estos detalles de su estructura a fin de

sentirla. Si es una sinfonía que conoces bien, sólo necesitas oír el nombre y sentir el aura de la misma al instante. Esa sinfonía: la sensación de la misma te viene entera, sin detalles.

Estás tratando de establecer contacto con la sensación-sentida de un problema de la misma forma. Deja que tu sentir se profundice y haga pasar de largo todos los detalles que te pueden distraer y desviar, dejando a un lado todo el protestar y disparatar, hasta que sientas la sola y gran aura que lo encierra todo.

No es fácil al principio, no. En parte, es cuestión de saber a qué prestar atención, qué ignorar. Es cuestión de saber cómo fijar la mente para que acepte ciertas cosas que suceden dentro, pero no otras.

Al buscar la sensación-sentida de un problema, estás tratando de obligar a tu mente a hacer esencialmente lo que hace cuando apela al sentimiento de tu sentido de persona. Podrás ser consciente de ciertos detalles pero no quedar atrapado en ellos. Tu atención está principalmente en el sentimiento único, la sensación de todo eso.

Una vez que tienes la sensación de todo el problema, permanece con ella un rato. No trates de decidir lo que es importante en ella. No trates de decidir cosa alguna. Simplemente déjala estar y ser sentida.

La sensación-sentida es la completa, borrosa, sensación del problema total. Es algo que la mayoría de la gente pasaría de largo, porque es lóbrega, peluda, vaga. Cuando uno se detiene en ella por vez primera, se pudiera pensar: “¡Oh!, ¿eso? ¿Quieres que me pare en eso? ¡Pero si eso es solamente una molesta nada!” Sí, así es justamente cómo siente tu cuerpo este problema y al principio eso aparece como con pelusa alrededor.

TERCER MOVIMIENTO: ENCONTRANDO UN “ASIDERO”

¿Cuál es la *cualidad* de la sensación-sentida? Busca una palabra-cualidad como “pegajoso”, “pesado”, “brincante”, “imposibilitado”, “apretado”. “cargado”, o alguna otra palabra así. O una frase corta puede servir: “como-en-una-caja”, “tener-que-actuar”. Una combinación de palabras puede ser que sea lo mejor, por ejemplo: “muerto-de-miedo”, “saltando-sin-parar”. O pudiera surgir una imagen que fuera lo mejor, por ejemplo: “una-pesada-bola-plomiza”.

No estás pidiendo análisis. Lo que tú buscas es el corazón de la sensación-sentida. Tú quieres el meollo de *todo eso*, el sentimiento especial que surge de él. Esta cualidad puede ser un sentido de haber obrado de modo impropio, por ejemplo, o un sentido de impotencia. O puede sentirse uno oprimido, asustadizo, tenso o inquieto. O puede ser que no haya palabras para ello.

Otra vez, evita el forzar palabras en la sensación. Déjala venir con su propia esencia. O prueba una palabra suavemente.

En este tercer movimiento es donde puedes empezar a sentir que tu problema cambia, se mueve. Puede comenzar a sentirse distinto de lo que esperabas antes de empezar el Enfoque: distinto de ninguna otra cosa que te habrías imaginado por medios racionales. La diferencia puede ser pequeña y sutil y, tal vez, perpleja en un principio.

Esto es lo que estás buscando: algo que viene de una sensación de movimiento corporal. Desecha cualquier otra cosa.

Cuando una palabra o imagen grabada está bien, lo llamamos “un asidero o agarradero”. A medida que dices las palabras (o te imaginas la imagen), la entera sensación-sentida se mueve ligeramente y se relaja un poco.

Esta es una señal como si dijera –“esto es cierto”- como recordando algo que olvidaste. La sensación de lo que habías olvidado guía tu recuerdo. Tú sabes que cualquier número de ideas perfectamente sensibles no son parte de la sensación y simplemente las abandonas hasta que consigues algo en que la sensación misma se abre.

Es como el antiguo juego de niños del escondite. Alguien que sabe dónde está el objeto que se busca, dice “frío, frío, frío...” cuando te mueves en la dirección equivocada, y después, “templado... más templado... caliente...”, a medida que vas en la *dirección* correcta.

En este caso no es otra persona sino tu propia sensación-sentida que dirá “...frío ...frío ...frío” (sin cambiar nada) y después, “templado... ah... más templado... caliente... ¡¡¡caliente!!!” (Simplemente liberando o cambiando ligeramente como lo siente el cuerpo). Deja que las palabras o imágenes provengan de la sensación. Deja que se ponga a sí misma la etiqueta: “asustada”, o “un lugar tieso dentro de mí”, o “una sensación pesada aquí”.

Generalmente, el encontrar el verdadero “asidero” le produce a uno un simple cambio corporal pequeño, lo justo para que uno caiga en la cuenta de

que el asidero es correcto y acertado... Tendrás que experimentar la sensación por este pequeño cambio, para que no se te pase. Tienes que poner tu atención en tu cuerpo para experimentar la sensación de si esta palabra, frase o imagen, produce ahí dentro ese pequeño alivio que dice: "Está bien. Se ajusta".

CUARTO MOVIMIENTO: HACIENDO RESONAR ENTRE SÍ EL ASIDERO Y LA SENSACION-SENTIDA

Toma la palabra o imagen que tienes del tercer movimiento y cotéjala con la sensación. Asegúrate de que encajan perfectamente en su sitio: un ajuste perfecto. Pregunta (pero no contestes): "¿Está bien esto?"

Deberá haber una respuesta sentida, algún respirar profundo dentro, algún alivio sentido de nuevo, dejándote saber que las palabras están bien.

En su lugar, algunas veces esta sensación que confirma, esta sensación de *perfectamente bien*, no viene. Entonces procura sentir con mayor exactitud. Espera de nuevo y deja que palabras más exactas provengan de la sensación.

Para lograr este resonar, tienes que experimentar la sensación-sentida de nuevo. Tienes que tocarla otra vez como una sensación. Muchas personas mantienen una sensación-sentida bastante bien hasta que tienen las primeras palabras para ella. Entonces, de alguna manera, la sensación desaparece y sólo tienen las palabras. Si esto sucede, es evidente que no puedes cotejar las palabras directamente con la sensación. Tienes que dejar que vuelva la sensación; no necesariamente la misma sensación que era, sino la sensación como es ahora (tal vez, un poco cambiada). Tú te dices las palabras *suavemente* una y otra vez, con el espíritu de procurar sentir directamente de lo que trataban las palabras. De ordinario, después de diez o veinte segundos, la sensación -tal como es- vuelve.

Todo está bien si la sensación cambia por sí misma al mismo tiempo que llevas a cabo este procedimiento para que hagan juego. Deja que ambos lados -la sensación y las palabras- hagan lo que fuere, hasta que coincidan perfectamente.

Cuando consigas esto, resultando las palabras perfectas para la sensación, déjate sentir eso por unos momentos. Tal vez, te sientas movido a decir algo como "Sí... ¡Oh sí...! eso está bien..." ¡y simplemente *permitir que eso sea así!*

Es importante pasar este minuto. La sensación de estar en lo cierto no es solamente un comprobar el asidero. Es tu cuerpo cambiando ahora mismo. Mientras esté todavía cambiando, liberando, procesando, moviendo, déjalo hacer. Dale el minuto o dos que necesita para conseguir toda la liberación y cambio que desea tener en este momento. No te lo tomes con prisa. Acabas de llegar aquí.

QUINTO MOVIMIENTO: PREGUNTANDO

Si un gran cambio, un abrirse y un alivio corporal ya han venido durante los movimientos anteriores, sigue adelante al sexto movimiento, recibiendo lo que se ha presentado junto con el cambio.

Por ejemplo, puede ser que ya hayas tenido dicho cambio y movimiento en el problema cuando estabas tranquilamente sentado(a) con la sensación-sentida, teniendo la sensación de su meollo y su cualidad. O puede ser que se haya presentado junto con una palabra o imagen o “asidero”. Puede ser que haya venido mientras hacías resonar el asidero con la sensación-sentida.

Pero más ordinariamente un bien ajustado agarradero te da una pequeñísima parte de cambio, justo lo suficiente para saber que está bastante bien. Sientes su “estar bien” repetidas veces (haciéndolo resonar) hasta que se ha producido todo el efecto corporal que este “estar bien” puede producir. Ahora necesitas un cambio, y aún no se ha dado uno -al menos no de la clase que cambia el problema.

Ahora viene el quinto movimiento: preguntando.

En este movimiento preguntas directamente a la sensación-sentida lo que es. Generalmente, esto consiste *en pasar algún tiempo* (un minuto o así, que parece muy largo) permaneciendo con la borrosa sensación-sentida, o volviendo a la misma una y otra vez. El asidero le ayuda a uno a hacer esto.

Usas el asidero para ayudarte a hacer la sensación-sentida vivamente presente una y otra vez. No basta el recordar cómo la sentiste hace unos momentos. Necesita estar aquí mismo, si no, no puedes preguntarle. Si pierdes su contacto, preséntate a ti mismo el asidero y pregunta: “¿Está esto aquí todavía?” Después de unos segundos ahí, está de nuevo (como antes, o ligeramente cambiada).

Ahora *le* puedes preguntar lo que es.

Por ejemplo, si tu asidero era “brincando” dite a ti mismo “brincando”, hasta que la sensación-sentida haya vuelto vívidamente; entonces pregúntale: “¿Qué es lo que, en todo este problema, es tan ‘brincante’?”

Si oyes un montón de respuestas rápidas en tu cabeza, simplemente deja pasar a todo eso y después pregunta de nuevo. Lo que viene deprisa es información antigua de tu mente. Al principio, la pregunta a la sensación-sentida pudiera no alcanzarla, pero la segunda o tercera vez que preguntes, lograrás dar con ella. La misma sensación-sentida, en respuesta, se moverá y de este movimiento surgirá la respuesta.

Se puede ver la diferencia entre las respuestas meramente mentales y aquellas que proceden de la sensación-sentida. Las respuestas mentales vienen muy deprisa y son como trenes rápidos del pensamiento. La mente entra deprisa y no deja sitio para que puedas ponerte en contacto directo con la sensación-sentida. Todo eso lo puedes dejar pasar y después vuelve a ponerte en contacto con la sensación-sentida, empleando de nuevo el asidero. Cuando vuelva la sensación-sentida le preguntas a *ella*.

Uno de los más importantes procedimientos en el Enfoque es este hacer “preguntas abiertas”. Haces una pregunta pero luego te abstienes deliberadamente de tratar de contestarla mediante cualquier proceso consciente del pensar.

Ordinariamente, la gente piensa que sabe las respuestas a tales preguntas, o decide lo que las respuestas deberían ser. Se preguntan a sí mismos preguntas cerradas -en efecto, preguntas retóricas que ellos mismos contestan inmediatamente. No hagas eso a tu sensación-sentida. El preguntar a una sensación-sentida es muy parecido a hacer una pregunta a otra persona. Haces la pregunta y *después esperas*.

Hay una diferencia clara entre el forzar palabras o imágenes dentro de una sensación-sentida y el dejarlas fluir *procedentes* de la misma. Cuando las fuerzas dentro de ella, efectivamente la ahogas e impides mostrar su verdadera naturaleza. Tú le dices: “¡Oh!, yo ya sé lo que *tú eres*, no hay *que* malgastar tiempo contigo”.

Las palabras e imágenes que fluyen de una sensación-sentida hacia fuera, por contraste, son la clase que hace que la diferencia sea sentida con nuevo frescor, son de la clase que te hace decir: “¡Oye, oye, si, eso es de lo que se trata!” Estas son las palabras e imágenes que producen un cambio corporal.

El cambio interior corporal es misterioso en sus efectos. Siempre da bienestar, aun cuando lo que ha salido a luz no haga aparecer el problema algo mejor desde el punto de vista racional.

Si la sensación-sentida no cambia y no contesta enseguida, no importa. Pasa un minuto o algo así con ella. Nosotros no controlamos cuando viene un cambio corporal. (Eso es “gratuito”). Lo que es importante es el tiempo experimentando ese algo borroso, confuso, que está ahí mismo lleno de sentido, sobre este problema y todavía no sabes lo que es, entonces estás haciendo realmente el proceso de *enfocar*.

Algunas veces ayuda el hacer una de las dos preguntas siguientes: Primero prueba una, después, más tarde, la otra. Con cada una tienes que estar seguro que la pregunta llega a la sensación-sentida. Al principio, generalmente, tu mente contestará. Simplemente repite la pregunta hasta que la sensación-sentida se mueva.

1. “¿Qué es lo peor de esto?” (O “¿qué es lo que da más saltos en todo esto?”, si tu palabra-asidero era “saltante”).
2. “¿Qué necesita la sensación-sentida?” (O, “¿que se necesitaría para que esto se sintiera bien?”).

Si te has puesto en contacto con la sensación-sentida en las preguntas ordinarias y después, a la vez, has hecho también estas dos preguntas y pasado un minuto o así experimentando la sensación de la borrosa sensación-sentida, será bueno que dejes por un momento el Enfoque.

El proceso de enfocar no consiste en un duro trabajo. Es un rato amistoso dentro de tu cuerpo. Acércate al problema con nuevo frescor un poco más tarde o mañana.

SEXTO MOVIMIENTO: RECIBIENDO

Venga lo que venga en el proceso de enfocar, dale la bienvenida: Toma la actitud de que estás contento porque tu cuerpo te habló, sea lo que fuera lo que te dijo. Esto es sólo *un* cambio; no es la última palabra. Si estás dispuesto a recibir este mensaje de manera amistosa, habrá otro. Si sigues este paso de cambio, el que viene ahora, aparecerá más cambio, sea lo que viniere después.

Tú *no* necesitas creer, estar de acuerdo con, o hacer lo que la sensación-sentida dice ahora mismo. Sólo necesitas recibirlo. Pronto experimentarás profundamente que una vez aceptado lo-que-viene-con-un-cambio, otro cambio vendrá. Lo que tú cuerpo entonces diga, será bastante diferente. Así pues permítele decirte ahora lo que tiene que decir primero.

Por ejemplo, con un cambio puede que consigas algo que necesitas hacer, a saber, una necesidad que viene de lo más profundo, desde dentro de ti. Pero la primera forma en que aparece pudiera ser bastante imposible para ti. Pudiera, parecer demandar que abandones a tu consorte y tus hijos y tu trabajo y además pudiera requerir mucho dinero. Es muy importante proteger esta primera forma en la cual puede ser experimentada la dirección-de-tu-vida, aun cuando no cumple ahora estas preguntas realistas. Tu cuerpo está cambiando, la dirección-de-tu-vida está emergiendo, esto es sólo un paso. Deja que las preguntas esperen. No vas a salir de estampida a hacer alguna locura. Mantén esa nueva sensación de lo que sería la dirección acertada y no te preocupes ahora acerca de la forma que tomará al fin.

Permite, aun al más pequeño cambio, el tener su minuto, o algo así. “Muy bien, ahora al menos sé dónde está la dificultad”, puede que halles un alivio momentáneo. Porque después las preguntas críticas lo quieren borrar muy pronto. “Sí, pero ¿qué vale si no puedo hacerlo cambiar?”. “¿Es esto real? Tal vez me estoy engañando a mí mismo...”. “¿Y si no consigo otro cambio después de éste?”. Protege pues al cambio que acaba de venir, de todas estas voces negativas. Puede que tengan razón, pero tienen que esperar. No les dejes volcar toda una carga de cemento sobre este nuevo retoño verde que acaba de salir.

Queda bastante tiempo por delante para saber de cierto si este paso en el problema es real. De momento, concédele un espacio para respirar. Déjalo desarrollarse. Experimenta la sensación del mismo. Estate con él.

Puede que, después de esto, quieras dejar el Enfoque, o puede que quieras seguir. Pero no te lances a ello inmediatamente. Tal vez lo hagas en un minuto.

Si decides dejarlo, ten la sensación de que realmente puedes dejar este lugar y volver al mismo más tarde. Tiene mucho que ver con algo así como un *lugar*, un sitio en tu paisaje interior. Una vez que sabes dónde está y cómo encontrarlo, puedes dejarlo hoy y volver a él mañana.

Venga lo que venga en el Enfoque, eso nunca te abrumará si puedes tener la actitud que llamamos de “*estar recibiendo*”. Das la bienvenida a cualquier cosa que se presenta junto con un cambio corporal, pero te mantienes a cierta distancia de ella. No estás *en ella*, sino *junto a ella*. Este espacio en el que puedes estar al lado de ella se forma en unos pocos momentos, a medida que tu cuerpo se relaja. “No puedo solucionar todo esto en un día”, te dices a ti mismo. No te estás escapando de ello, ni metiéndote en ello. Respiras. Experimentas la sensación del espacio que hay entre ello y tú. Tú estás aquí, eso está allí. Tú *lo tienes*, tú *no lo eres*.

O puedes imaginarte una puerta entre eso y tú, si la deseas. Tú tienes tu mano en la manilla de la puerta y puedes abrirla un poco cuando quieras.

¿QUIERES INTENTAR OTRA VUELTA EN EL ENFOQUE?

Intenta sentir si tu cuerpo quiere dejar ya el proceso del enfoque o si por el contrario quiere continuar. Dice “¡Espera! Acabo de llegar aquí, déjame estar aquí un día o así. Esto se siente nuevo”. O dice: “No nos detengamos aquí, esto no es todavía un sitio nuevo. No quiero que me dejéis aquí” Imagínate que pasas adelante y trata de sentir su reacción, después imagina que te detienes y trata de sentir su reacción.

Si te detienes, entonces toma un minuto para asegurar que podrás volver a retomar el paso en el que te has detenido en tu problema. Ordinariamente, no basta recordar el resultado. Uno lo recuerda después, pero entonces pudiera faltarle la realidad directamente experimentada que ahora tiene. Ayuda el recordar qué fue lo que vino justo antes del último cambio. Por ejemplo suponte que tuvieras una “imagen-asidero” de una bola de estambre envuelta apretadamente, y tu buen cambio vino de preguntar “¿qué hizo eso?” y movió tu problema un paso hacia la solución. Tú recordarás, no sólo ese paso en sí mismo, sino también lo que precedió inmediatamente al cambio. Más adelante, eso ayuda cuando recuerdas el paso, para conseguirlo de nuevo con plena realidad corporal. Volverá plenamente otra vez procedente de la imagen anterior. Ayuda el encontrar esto antes de detenerte.

Para intentar otra vuelta en el *enfoque*, podrás sentir el problema entero, con frescor, y preguntar a tu cuerpo: “¿Está todo solucionado?” La molestia de lo que aún está sin solucionar entonces vendrá decididamente *en tu cuerpo*, si lo esperas allí. Tú quedarías con esta entera sensación-sentida y volverías a pasar por los movimientos 2º al 6º como antes.

O pudieras seguir adelante, desde tu último cambio, con lo que vino con él, metiéndote debajo de eso. “¿Qué es ahora la completa sensación de eso?”

Con todo lo comprensivo, suave y acogedor que fuiste en aquel minuto callado, ahora también quieres *más* cambio. Siendo suave y comprensivo, apreciando esa sensación, tú preparaste el terreno para ese cambio. Para entrar en más cambio, empiezas otra vez con el 2º movimiento: consigue la sensación-sentida que está *debajo* de cualquier mensaje corporal que recibiste ahora mismo.

Suponte, como por ejemplo, que lo que surgió en la última vuelta fue que te sentiste “impotente”, “sin ayuda” y tuviste un cambio interior completo, un giro total: “¡Oh, eso es lo que he estado sintiendo, estoy tan inquieto todo el tiempo sintiendo que esto va a terminar crujiendo, y me siento impotente!”

Ahora, para seguir otra vuelta, pregúntate a ti mismo: “¿Qué es esa total-sensación-sentida, *todo* eso de ‘no-poder’?”

Pregunta y no contestes. Deja que ese sentimiento se haga más profundo. “No-poder” es todavía la palabra correcta, pero ahora la palabra es sólo la punta del *iceberg*. Puedes empezar a sentir su magnitud debajo de la palabra. Todo eso -que es bastante- está contenido en el volumen total.

Otra vez el Tercer Movimiento: Tratas de experimentar la sensación de la cualidad de esta nueva, más amplia, sensación-sentida.

Cuando aparezcan palabras, cotéjalas con la sensación-sentida. Si no pintan nada allí, déjalas pasar y vuelve a la sensación-sentida. Un cambio-sentido se siente como un alivio. Así es como lo reconoces. Puede venir en cualquier momento, durante cualquiera de los movimientos del enfoque. Si eso sucede, dale la bienvenida. Algunos de los movimientos pueden también tener lugar simultáneamente. Estas instrucciones no tratan de un proceso mecánico, sino de un proceso humano.

Pudieran darse muchos otros ciclos o pasos semejantes antes de que un problema dado se sienta resuelto. Con cada paso se siente el cambio corporal.

Con frecuencia, no es posible tratar plenamente con un problema dado en una sola sesión de enfoque. Puede ser que se necesite una docena de pasos, a lo mejor incluso un centenar, antes de sentir resuelto el problema. El proceso puede llevar muchos meses. Tú sigues con cada sesión sencillamente, hasta que sientas que te basta por hoy. Llegas a un punto que

dices: “Bueno, todavía no he superado este problema pero me encuentro en un punto de parada donde se está bastante bien. Necesito un día para dejar que mi cuerpo viva con esto tan cambiado y también, a lo mejor, para asomarme al mundo y ver lo que pasa”. A menudo, los pasos del enfoque alternan con pasos de acción al exterior. Uno ayuda al otro.

No te desanimes si la técnica del enfoque no te proporciona resultados dramáticos la primera vez que la pruebas. Como cualquier otra habilidad, requiere práctica. También, según hemos visto, requiere que venzas ciertos hábitos de mente y cuerpo profundamente arraigados, ciertas maneras demasiado familiares de hablarte a solas a ti mismo. El tratar con tales dificultades puede llevar tiempo.

Mis colegas y yo hemos enseñado el enfoque a muchas personas durante estos últimos años pasados y hemos notado cuidadosamente las dificultades con que se encuentra la gente, de ordinario, cuando explora este territorio interno desconocido. Nosotros sabemos lo que hay que hacer con estas dificultades. Si hallas que la experiencia de cambio interno te evita al principio -y según las estadísticas, ésta es la probabilidad- estate segura de que no eres la primera persona que se ha encontrado con su particular problema. Sea el problema que fuere, probablemente podremos ayudar respecto del mismo antes de que termine el libro.

Los restantes capítulos de la Parte II están destinados a este fin. Son capítulos destinados a solventar dificultades. En ellos se revisan los problemas más comunes que interceptan la técnica del enfoque de las personas, se sugieren maneras de salir del atolladero.

Los 6 movimientos:

1. Despejando un espacio

2. La sensación-sentida

3. Encontrando un asidero

4. Resonando

5. Preguntando

6. Recibiendo.

CAPITULO VI

LO QUE EL ENFOQUE NO ES

Una dificultad muy común experimentada por ejercitantes noveles es la confusión sobre lo que se supone que es el proceso y técnica del enfoque. La mayoría de las personas, para cuando llegan a ser adultas, tienen la cultura en psicoterapia de un lego y, si bien es cierto que esto puede ser útil en algunos aspectos, también puede llevar a prejuicios falsos.

Si tú comienzas tu experiencia del enfoque con un error semejante en tu mente, con toda seguridad saldrás disparado en la dirección equivocada.

EL ENFOQUE NO ES UN PROCESO DE HABLARSE UNO A SÍ MISMO

Si tú eres como casi todo el mundo, sin duda sabes mucho acerca de lo que está mal en tu vida. Puede ser que te sermonees a menudo, tal vez basando tus críticas en sólidas deducciones y suposiciones.

“Es mi madre. Siempre odió a los hombres y siempre lo dijo. Eso lo tengo de ella y yo sé que no es así, pero debo tener aún algo de eso dentro de mí o no me sería tan difícil el tratar con hombres”.

O en otros momentos, omites el tan estudiado sermón y, en cambio, te insultas con todas las de la ley. Piensas que lo que mereces es un buen puntapié.

“Claro, ya sé lo que me pasa. No tengo entrañas. No tengo valor, ése soy yo. No es extraño que nunca llegue a nada.”

Estos sermones y castigos autoimpuestos, no sólo resultan desagradables, sino que no producen cambio alguno. Llegas a ser como dos personas, una en prisión y otra fuera, la persona de fuera sermonea o insulta a la de dentro, haciendo una lista cruel de todas las faltas de carácter atribuidas (pero generalmente no probadas) que se supone llevaron al triste estado del preso. Nada de esto le ayuda al preso a escaparse. Cuando termina el sermón, la persona de dentro está tan confinada como siempre.

El Enfoque no es así. En lugar de hablarte a ti mismo desde fuera a dentro, tú escuchas lo que viene *de ti*, desde dentro. Tú preguntas de una manera suave, amigable y comprensiva: “¿Qué te sucede?” A lo mejor, nunca has sido tan amable contigo mismo anteriormente. La mayoría trata a la persona que siente dentro como lo haría un guardia de prisión sádico.

Ahora, habiendo hecho a tu cuerpo esta pregunta –“¿Qué es lo que realmente te pasa?”-deliberadamente te guardas de contestarla. Cuando preguntas algo a una persona, no te metes de pronto a contestar tú mismo la pregunta. Pues trata a la persona que sientes en tu interior, por lo menos, tan bien como harías a otra persona cualquiera. Tu persona interior también puede contestar y no necesita que tú le contestes todo.

Procura pasar de largo todas las respuestas ligeras, familiares, que aparecen enseguida. Son las mismas viejas respuestas que has oído en miles de sermones propios, de auto-amonestaciones, al correr de los años. Recházalas con firmeza. Aguarda pacientemente a que aparezcan respuestas frescas, nuevas, procedentes de tu interior, del significado vivenciado de tu cuerpo, sea cual fuere la situación que te está molestando.

EL ENFOQUE NO ES UN PROCESO ANALÍTICO

Es bastante fácil, algunas veces incluso divertido, el intentar un análisis racional de los propios problemas personales. Semejante análisis puede ser elaborado o sencillo, muy serio o un juego de salón. Los intelectuales no pueden evitar el analizar, cuando menos, algunas veces.

“La razón por la que estoy sola *tiene que* ser porque escojo los hombres equivocadamente. Debo de sentirme atraída a una clase de ellos que termina por rechazarme. Tiene que ser porque estoy buscando alguien como mi padre.”

Sea o no que las suposiciones básicas detrás del análisis de esta persona son más bien correctas, el análisis no le hace mucho bien. Nada ha cambiado dentro de ella. Está todavía bloqueada.

De hecho, los mismos términos en que el propio análisis es conducido, tienden a subrayar esa cualidad de “bloqueada”. Cuando te dices a ti mismo: “Así es como soy”, implicas que no hay posibilidad de cambiar. En este sentido, el análisis es casi siempre pesimista.

Por contraste, el proceso y la técnica del Enfoque son optimistas. Están basados en la expectación positiva misma de cambiar. No se imagina un ser humano como una estructura fija cuya forma puede ser analizada de una vez para siempre. Contempla a la persona como un *proceso*, capaz de continuos cambios y movimientos hacia adelante. Los “problemas” dentro de ti son tan sólo esas partes del proceso, que han sido detenidas y el fin del enfoque es ponerlas en marcha y poner el proceso en movimiento otra vez. Cuando empleas correctamente la técnica del enfoque, no sólo esperas cambio sino que lo creas en el mismo acto de enfocar.

En lugar de tratar de analizar un problema, empiezas por ponerte en contacto con la sensación-sentida del mismo, *todo* él, el entero problema a la vez. Es una clase especial de receptividad en la que la sensación-sentida puede cambiar físicamente.

Nunca puedes formar un concepto de todos los miles de detalles en “*todo* eso sobre la riña que tuvimos anoche”. Pero habiendo sentido el problema entero, puedes luego ponerte en contacto con el núcleo, y después, con lo que está debajo de eso, y así sucesivamente. Enfocas paso por paso hasta que se siente resuelto el problema.

El resolver un problema es muy diferente a meramente entenderlo. En la técnica del enfoque, uno no simplemente “habla acerca de” un problema. Uno *experimenta* un cambio físico sobre el cómo ese problema se siente.

Cuando el enfoque produce un cambio real para resolver el problema, el cambio del cuerpo da la señal de que algún bloqueo interno ha cambiado. Con cada paso, el problema se siente ligeramente distinto de, y mejor que la manera de sentirse anteriormente. La sensación-sentida del mismo ha cambiado, lo cual es otro modo de decir que *tú* has cambiado. La siguiente vez que encuentras el problema en una situación de la vida, tu reacción será diferente.

El realizar con éxito un paso en el enfoque ordinariamente proporciona una mejor y más verdadera comprensión de lo que había pasado. Junto con el cambio físico sentido, algo viene en palabras o comprensión sentida, que explica lo que estaba mal, mucho más claramente y, de ordinario, en unos términos nuevos. Con bastante frecuencia, toda la dificultad está enraizada en alguna cosa distinta de todas las consideraciones que estabas mirando. Y si tomas esa sabiduría corporal y después la enfocas, otra vez vendrá algo, junto con el siguiente cambio del cuerpo. Esto puede sorprenderte de nuevo y no seguirse lógicamente de lo que obtuviste en el primer paso.

Pero algunas veces uno o más pasos de este proceso de cambio puede pasar completamente de largo para tu mente analítica. Un cambio puede tener lugar sin que entiendas del todo por qué o cómo sucedió. Si enfocas esa enojosa situación sentida de “todo acerca de Juan”, por ejemplo, tal vez halles que las palabras que vienen con el cambio del cuerpo, añaden muy poco a tu conocimiento consciente de tu “Juan” problema. Pero el comprender es un producto derivado.

O puede parecerle que lo que llega no viene al caso. “Bien,” puedes pensar, “ahora ya sé que hay algo acerca de mi empleo en colisión con el suyo, algo sobre lo que Juan piensa que yo no me esfuerzo bastante. Pero ¿de qué me sirve el saber eso?, la siguiente vez que le vea, el problema seguirá aún ahí, ¿no es verdad?”

No, no seguirá, si eso vino con un cambio corporal de la técnica del enfoque. El cambio en el enfoque cambió tu sensación-sentida de Juan en cientos o tal vez miles de modos sutiles que están más allá de tu poder, o el poder de nadie, para percibir racionalmente. Los cambios se han verificado en tu cuerpo, no en tu mente racional. Tu mente consciente sabe poco de los mismos. Todo lo que, tal vez, nunca llegues a saber es que la siguiente vez que te encuentres con Juan, te *sentirás* distinta y obrarás de manera distinta. (En ciertos momentos, uno puede *más tarde* calcular parte, si uno desea).

El proceso es decididamente misterioso, no sólo para los que lo experimentan por primera vez, sino también para los que lo hemos estudiado durante años. Nosotros, los humanos, todavía sabemos muy poco acerca de nuestros procesos mente/cuerpo.

Yo puedo decir con mucha más certeza lo que pasa, que por qué pasa. He visto que esto le sucede a muchos y yo mismo he sentido que me ocurría a mí. Ahora intentaremos que tú también lo experimentes.

Si no lo has hecho ya, practica el Enfoque durante los diez minutos siguientes. Nota cualquier dificultad que te salga al paso. Los capítulos siguientes pueden ayudarte a resolverlas.

EL ENFOQUE NO ES UNA MERA SENSACION CORPORAL

Una sensación-sentida es la sensación física corporal de un problema, o de alguna preocupación o situación. Es una sensación física del sentido y/o significado. Si tienes sensaciones corporales que parecen sólo puramente corporales, y no relacionadas con ningún aspecto de tu vida, déjalas pasar.

Pregúntate cómo va tu vida y bastante pronto tendrás una sensación-sentida corporal.

EL ENFOQUE NO ES SÓLO EL PONERSE EN CONTACTO CON “LAS SENSACIONES DE TUS ENTRAÑAS”

Pudieras tener una sensación clara e intensa con relación a algún problema, y de ordinario la misma, una y otra vez. Especialmente, si has tenido esa sensación muchas veces no hay por qué tenerla de nuevo una vez más.

Una sensación-sentida es la más extensa, al principio, confusa, irreconciliable molestia, que todo el problema (*todo eso*) produce en tu cuerpo. Para dejar que se forme, tienes que mantenerte un poco apartado de la emoción usual. La sensación-sentida es más ancha, menos intensa, más fácil de sostener e inclusive mucho más amplia. Es como tu cuerpo responde a todo el problema.

Una palabra-cualidad, tal como es el asidero de la sensación-sentida es probablemente una palabra que aún no dice mucho acerca del problema. Sería una palabra (o imagen) ajustada por ti mismo. Palabras de esa clase son “pesado”, “apretado”, “como cola de pegar”, “agachado”, “inquieto”. Tales palabras ayudan a retener la cualidad de la todavía “confusa sensación-sentida”.

CAPÍTULO VII

DESPEJAR UN ESPACIO PARA TI MISMO(A)

El primer movimiento del Enfoque es enormemente importante porque, si se da, los demás también tendrán lugar.

En el primer movimiento haces un sitio para ti mismo, en el que vivir mientras tiene lugar el enfoque.

Normalmente, realizarás el primer movimiento sólo una vez al principio de cada sesión de enfoque. Los otros movimientos pueden repetirse docenas de veces en una sesión dada, a medida que recorres tus sensaciones-sentidas en un paso, tras otro, tras otro. Distintas personas encuentran que diferentes movimientos son difíciles al principio. No te desanimes si el primero resulta *difícil* para ti.

El primer movimiento es aquel en que te das a ti mismo lo que pudiera llamarse un “medio positivo”. Te pones a ti mismo en un estado de mente y cuerpo en el que los otros movimientos del enfoque puedan tener lugar libremente. En este movimiento, tus acciones internas son parecidas a las acciones evidentes de los artistas pintores cuando empiezan a trabajar cada mañana. Se aseguran de que sus pinceles están limpios y libres de pintura endurecida, raspan los residuos secos de la paleta, revuelven los botes y ruedan los tubos para quitar cualquier punto tieso o coagulado que pueda haberse formado en las pinturas durante la noche. Esto podrá parecer superficial con relación al trabajo principal, pero hasta que se haga, el resto del trabajo no puede comenzar en absoluto.

Hay muchos modos de acceso al primer movimiento, muy diferentes actos internos que pueden producir el necesario medio positivo -de aceptación- de la mente o del cuerpo. Un medio de acceso que da buen resultado para una persona, puede no resultar para otra. Conserva el que o los que son buenos para ti personalmente, el acceso o combinación de accesos que logran que suceda algo bueno dentro de ti.

ESCLARECER UN CUARTO ABARROTADO

Ya hemos mirado este aspecto de limpiar un cuarto. Es el que hace llamar a este primer movimiento el acto de “esclarecer un espacio”. Empujas todos tus problemas a un lado a fin de que haya un sitio en que puedas respirar y sentarte con comodidad un rato. Usando un ejemplo ligeramente distinto, es como...

HALLAR LA CORRECTA DISTANCIA DE TUS PROBLEMAS

Tú no quieres caer dentro de tus problemas, hundirte en ellos, *llegar a ser ellos*. De modo contrario, tampoco quieres escaparte de ellos, ignorarlos o reprimirlos. Esos modos de acceso, ordinariamente, no dan resultado.

Hay un tercer modo, uno mucho más útil. Es el acto interno de *distanciarte* a ti mismo de lo que te está molestando pero, con todo, manteniéndolo delante de ti. No te entrometas en los problemas. Te separas un poco hacia atrás, lo suficientemente lejos para que los problemas ya no se sientan abrumadores, pero lo suficientemente cerca para que todavía los puedas sentir.

Mantente a una distancia de unos pocos pasos hacia atrás de tus problemas. Si gustas, puedes acercarte y tocarlos, sentirlos allí, como si fuera con las puntas de los dedos. Y puedes retirarte cuando empiecen a ponerse demasiado amenazadores.

En el primer movimiento, haces esto con cada uno de tus problemas, uno por uno. Te pones a distancia de lo que fuere que te esté molestando en este día particular, lo que te está doliendo, regañándote. Por supuesto, sigues aún viendo todos esos problemas delante de ti. Todos están ahí todavía. Pero tú has entrado en un pequeño refugio donde, por algún tiempo, no te pueden hacer daño.

PEDIR PERMISO PARA SENTIRTE BIEN

Algunas personas me han dicho que este primer movimiento, en cierto sentido, parece como el escaparse de los problemas. Creen que tienen que sentir todas las malas sensaciones hasta el límite todo el tiempo. Si no lo hacen así, piensan que están siendo cobardes. Parecen sentirse culpables de sentirse bien, aun brevemente. Piensan que es deber suyo el sentirse mal incesantemente mientras no se solucione el problema.

Yo les digo que se preocupen por sentirse bien un rato. “Tú no te estás escapando de cosa alguna”, digo. “No te preocupes. Al mismo tiempo que te sientes bien, sabes que todo permanecerá tan mal como ya sabes que lo está”.

El revoltijo estará aún allí y todavía tendrás que limpiarlo. No te estás escapando de él por tomar un breve descanso fuera (de él). De hecho, hiciste justo lo contrario. Te has capacitado para manejarlo de una manera distinta y más efectiva.

NO COMO UN MONUMENTO

Piensa en el primer movimiento como en un tiempo breve en el que te permites dejar de ser un monumento para tus molestias. La mayoría de las personas albergan una sensación de que tienen que hacer que sus cuerpos expresen constantemente sus molestias.

Nosotros vivimos la vida con nuestros cuerpos. Toda molestia y situación mala es como una presión en el cuerpo. Mientras el cuerpo sufra presiones por las molestias, ya tiene la forma de la molestia y, por lo tanto, no puede habérselas con esa molestia como un cuerpo enteramente fresco. Se enfrenta con la molestia mientras es molestia. Así el enfoque empieza dando a tu cuerpo una pausa, un momento de compasión en el que se le permite hacerse sano.

La mayoría de la gente permite que sus cuerpos queden como agarrotados por los problemas que tienen. Y esa forma de desarrollar corporalmente sus problemas influye en todo momento.

Pero tú puedes dirigirte a tu pobre cuerpo que está ahí aprisionado como si hubieras hecho de él un monumento a todo lo que está equivocado en ti y decir: “Está bien. No nos olvidaremos. Puedes descansar un rato. Más tarde puedes volver a hacer las veces de monumento, pero ahora ¡vete, y descansa un rato!”.

El temor es de evitar y olvidar. Es como si sólo tuvieras dos alternativas: o evitarlo o sentirte terrible. Pero hay una tercera alternativa: deja que el cuerpo se sienta entero y sano, no te hagas la encarnación de tus molestias, sólo tenlas delante de ti. No las has evitado y, sin embargo, no estás totalmente abrumado por ellas.

Si puedes hacer eso sólo por un minuto, estarás preparado para actuar sobre las dificultades y sensaciones dolorosas de una forma nueva.

PONER LA CARGA EN EL SUELO

Para usar de otra analogía, tu acto interno en el primer movimiento del enfoque, es como el acto de dejar en el suelo una carga pesada que has estado llevando. Has andado kilómetros con este saco incómodo. Ahora te detienes, lo bajas y descansas un rato. Solamente bajándolo primero puedes ver qué es lo que hay en el saco.

Tu cuerpo necesita el descanso. Lo cargas con este peso todas las mañanas y, si eres como la mayoría de la gente, no lo dejas descansar hasta que te vas a dormir. Tal vez hay un tiempo breve cuando despiertas algunas mañanas, en que a tu cuerpo se le permite sentirse bien. Tú tienes que haber tenido experiencia. Se abren los ojos. Te sientes gloriosamente descansado y lleno de paz.

¡Y entonces la carga cae sobre ti! Recuerdas todos los problemas que te molestaron ayer. Cada mañana nos cargamos con estos pesados atavíos y vamos dando tumbos con ellos todo el día. En el primer movimiento del enfoque, te descargas. Pon la carga pesada en el suelo. Saca los problemas uno por uno y ponlos en fila y míralos sin cargarlos.

LA LISTA RECONFORTANTE

Hay todavía otra manera de pensar en el primer movimiento: es como hacer una lista de “cosas por hacer”.

Sin duda, has experimentado la tensión de tener demasiadas cosas que hacer y demasiado poco tiempo para hacerlas. Puede surgir una especie de pánico antes de salir de vacaciones, por ejemplo, o en un viaje largo. Pocos días antes de salir, no haces más que dar vueltas.

En ese estado, probablemente harás lo que más temes: olvidar algo importante. ¿Cómo puedes calmarte? Sentándote y haciendo una lista de lo que es necesario hacer.

Por supuesto, el hacer la lista no suple el hacer las cosas. Lo que sí hace, es el que te sientas mejor. Alivia el pánico, te pone en una situación en la que puedes considerar el problema central de manera calmada y ordenada.

CONFIANZA EN EL CUERPO

Al buscar el estado de tranquilidad del primer movimiento, hallarás que te ayuda el confiar en tu cuerpo.

Deja que tu cuerpo vuelva a su estado natural, que es perfecto. El cuerpo puede sentirse completamente a sus anchas y natural en todo momento. Simplemente déjalo a su aire.

Una vez que a tu cuerpo le permitas ser él, sin presiones, él tiene la sabiduría para tratar tus problemas. Estarás abordando estas sensaciones y situaciones tensas con un cuerpo descansado y suelto. Es cierto que este breve sentirse bien, este descanso que estás dando a tu cuerpo, amontonando los problemas delante de ti, es incompleto.

Pero espera también, pronto, cuando empieces a trabajar con este montón de problemas, te sentirás mejor. Tu cuerpo es un sistema complejo para mantener la vida.

A menudo, sentimos tanto mal que llegamos a aceptar esas malas sensaciones como el estado básico de las cosas. Pero no lo es. El sentirse mal es: el cuerpo sabio que empuja hacia lo que sería bueno.

Toda mala sensación es energía potencial hacia un modo mejor si te concedes un espacio para que se mueva en la dirección de su mejoría.

La existencia misma de sensaciones de malestar dentro de ti es evidencia de que tu cuerpo sabe lo que está mal y lo que está bien. Tiene que saber cómo sería el sentirse perfecto, o no podría evocar una sensación de *mal* o *malestar*.

Tu cuerpo, con su sensación de “mal” o “error” dentro de ti son, en efecto, la medición de tu cuerpo de la distancia entre 'perfecto' y la manera de realmente sentirlo. Él sabe la dirección. Sabe esto con tanta seguridad como tú sabes la manera de mover el cuadro torcido. Si lo torcido es bastante pronunciado como para que lo notes, no hay absolutamente probabilidad alguna de que muevas el cuadro en la dirección contraria y lo pongas aún más torcido creyendo erróneamente que así está derecho. Tu cuerpo tiene la sensación de dirección hacia lo que está bien.

Los valores morales y éticos *sobre los que pensamos* y tratamos de controlar pueden ser relativos y varios, pero los valores por los que nuestros cuerpos se alejan de las sensaciones malas son objetivos.

Desde luego, también el cuerpo aprende más a medida que nos desarrollamos. Ya no siente posible todo valor, pero siente inmensamente más de lo que pensamos. El cuerpo es un increíble buen sistema dentro de la naturaleza y del cosmos. Su sensación total de lo que es “vida” y de lo que no lo es, indica mucho más de lo que puede indicar un pensamiento o una emoción. Si deseamos añadir algo, tenemos que experimentar la sensación de cómo se ajusta eso dentro de lo que el cuerpo siente ya, es decir, sus propios valores.

Tal vez no seamos capaces de *decir* lo que estos valores son sin contradecirnos a nosotros mismos o hacer suposiciones infundadas, pero el proceso de vida en nosotros tiene dirección y esto es relativo. Todos los valores que tratamos de formular son relativos al proceso de vida en nosotros, y debieran ser confrontados con el proceso mismo.

En el enfoque, a menudo hallarás que algunas palabras que vienen con un fuerte sentido de rectitud en un momento dado y te ocasionan un cambio corporal, son más tarde reemplazadas por lo que viene en un paso posterior. No puedes -y no deberías- fiarte de un *sólo* juego de palabras, de una *sola* sensación, de un *sólo* mensaje que venga del cuerpo. Pero puedes decididamente fiarte de la serie completa de pasos por los que tu cuerpo se mueve para solucionar y cambiar un estado erróneo de ser. Puedes fiarte de eso, aun cuando las palabras y comprensión de un paso dado fueran reemplazadas, aquel paso fue el paso correcto para venir entonces, en aquel momento, y de allí llevará al siguiente paso correcto.

Cuando empleo la palabra “cuerpo”, me refiero a mucho más que la máquina física. Tú no sólo vives físicamente las circunstancias que te rodean, sino también aquellas en que sólo *piensas* en tu mente. Tu cuerpo físicamente sentido es de hecho parte de un sistema gigante de aquí y otros lugares, ahora y en otros tiempos, tú y otras personas, de hecho, todo el universo. Esta sensación de estar vivo en el cuerpo dentro de un vasto sistema, es el cuerpo como es sentido desde dentro.

Cuando pasa algo malo, el cuerpo lo sabe e inmediatamente se pone a repararlo por sí mismo. El cuerpo sabe cómo se siente en su propio estado cuando éste es el correcto, y está constantemente cotejando y ajustando sus procesos para mantenerse tan cerca de ese estado como sea posible. Por ejemplo, mantiene su temperatura cerca de los 36.1/2 grados. La gente de

todo el mundo tiene, precisamente, la misma temperatura del cuerpo, sea que vivan en el ecuador o en el ártico. Tu temperatura se mantiene dentro del mismo rango en verano y en invierno, en ejercicio o reposo, porque tu cuerpo sabe lo que está *bien* y continuamente dirige, ajusta y compensa para mantener el debido balance.

Tú no tienes que ejercer ningún control consciente sobre este proceso de mantener la temperatura. Tú te fías de que tu cuerpo sigue el proceso día tras día -y también te fías de que tu cuerpo sabe cuándo algo va mal. Lo sabe siempre. Cuando tu temperatura se sale de ese estrecho margen “correcto”, de modo inequívoco te sientes menos bien.

La ayuda médica sólo suministra al cuerpo, sólo ayuda aquí y allí con lo que siempre es el propio proceso de cura del cuerpo. Un médico sabe cómo ayudar a curar una herida pero la herida se cierra a sí misma. De modo parecido, sea lo que hicieses, trata de sentir entonces si ha ayudado a la cura de tu cuerpo el haber dado o no un paso. Tu cuerpo sabe la dirección de curación y de vida. Si tomas el tiempo para escucharlo con la técnica del enfoque te proporcionará los pasos en la dirección debida.

UN AMPLIO ESPACIO

El Primer Movimiento (Despejando un espacio) se puede hacer sólo, independiente. Si lo haces muy despacio, puedes llegar a un punto que parece importante de por sí. Entonces, puedes dejar el resto del enfoque para más tarde.

El hacer el Primer Movimiento de esta manera es más rebuscado. Pones tu atención en tu cuerpo y le propones -a tu cuerpo- que te sientes muy bien y gozoso *acerca de cómo marcha tu vida*. Entonces experimentas la sensación de lo que viene, ordinariamente alguna molestia acerca de algo en tu vida. Percibes lo que es (grande o trivial, no importa) y lo reconoces (“sí, eso está ahí”). Entonces lo colocas junto a ti, de forma amigable, como en el suelo.

Ahora preguntas a tu cuerpo: “¿Qué pasaría, *en mi cuerpo*, si este problema se solucionara completamente de alguna manera?”. Sea lo que fuere lo que tu mente responda, espera hasta que tengas la sensación de lo que pasa en tu cuerpo. Después dejas que esté durante un rato.

Ahora pregunta: “Excepto por esto ¿me siento completamente bien y gozoso acerca de cómo va mi vida?”. Haces lo mismo con lo siguiente que venga. Cada vez esperas a la forma en que tu cuerpo responde a las preguntas.

Después de las cinco o seis cosas que ordinariamente vienen de esta forma, hay una más: Ordinariamente existe en cada persona un “sentimiento de fondo” que está ahí siempre, por ejemplo, “siempre gris”», “siempre un poco triste”, “siempre corriendo de miedo”, “siempre esforzándome mucho”. ¿Qué cualidad está siempre ahí, también ahora, y viene y se pone entre tú y el sentirse bien? Ponla igualmente a un lado (“Alguna vez veré qué más va con eso... ahora no”). Pregunta otra vez: “¿Qué pasaría en mi cuerpo si también ‘eso’ se dejara a un lado?”

Por este medio, algunas veces puedes llegar a una salida, una apertura, a la sensación de un espacio amplio.

Debajo de todos los paquetes que cada uno de nosotros acarrea, se puede descubrir un diferente “sí mismo”. *Tú no eres* ninguna de las cosas que has dejado a un lado. ¡Tú no eres en absoluto ningún contenido!

Cuando llegues a este espacio amplio, tal vez quieras simplemente estar un rato ahí. Pero el llegar allí exigió el hacer preguntas específicas y obtener respuestas provenientes de tu cuerpo.

EL ESCUCHAR AMIGABLE

El primer movimiento es el momento en que estableces una atmósfera de escuchar amigable dentro de ti. Te preparas para darte a ti mismo un escuchar justo.

“¿Cómo estás ahora?”, preguntas suavemente. “¿Qué tienes ahora mismo? ¿Cuál es la cosa principal para ti ahora mismo?”

Y después no contestes con palabras. No, esperas. Deja que la respuesta sea las sensaciones que vendrán de tu cuerpo.

Las personas siempre pueden discurrir alguna lista larga de cosas que pudieran o debieran molestarles. Esta no es la lista que queremos. Sólo queremos oír lo que ahora está privando a tu cuerpo de sentirse sano. Al principio podrás obtener sólo una línea en blanco e impacientarte porque, después de todo tú crees que sabes: “Yo estoy bien, excepto mi mala sensación, como siempre, sobre mis principales relaciones y aquella otra preocupación”. Pero esto es el contestar tu pregunta por ti mismo. El cuerpo no responde tan pronto. Le lleva unos treinta segundos.

Ciertamente, ¿te atreverías tú a concederle a tu cuerpo 30 segundos de espera? y con todo, extrañamente, la mayoría de las personas *nunca* lo hacen.

Mira a tu reloj y ve cómo son de largos treinta segundos. Esto te hará consciente de su sorprendente larga extensión. Toma treinta segundos. Prueba ahora.

Hemos notado antes que la mayoría de las personas casi siempre son bastante hostiles hacia sí mismas. Si eres como la mayoría, te habrás tratado menos como un amigo que como un compañero de cuarto que no gusta. Te quejas de ti a ti mismo, te insultas, te impacientas contigo mismo cuando las cosas van mal. Construyes un modelo de la clase de persona que desearías ser y después te condenas a ti mismo porque eres imperfecto comparado con ese ideal. “Oh, soy sencillamente perezoso”, te insultas a ti mismo: “Si realmente quisiera alcanzar algo, trabajaría mucho más fuerte. Fijo estas buenas metas para mí mismo y después me echo para atrás y tropiezo y me disculpo”.

Y así sigue el sermón. Hasta que hayas empleado la técnica del enfoque, no te has sentado y preguntado de modo callado y amigable lo que realmente está allí. “Perezoso” es sólo una palabra externa, un insulto. La palabra “perezoso” sólo dice que nada importante podría estar relacionado con la manera de sentirte. Pero tu cuerpo sabe qué y cómo estás, y algo de eso resultará ser importante si le concedes un escuchar amigable.

La sociedad en su mayoría te proporciona el mismo escuchar hostil que probablemente te das a ti mismo. “Cúrate”, dice el mundo. Por supuesto, se quieren resultados pero a veces se quieren tan rápidamente, tan tensamente, que no hay un minuto para ver qué hay en el camino. Y, sin embargo, un minuto puede hacer que la diferencia sea enorme. A menudo, otras personas no quieren saber lo que realmente nos está deteniendo o frustrando. “Simplemente hazlo bien”, dicen. La complejidad interna, que puede detenernos pero puede también mejorarnos, hacernos más efectivos, interesantes y creadores, con frecuencia no es bien recibida. Hay esas palabras condenatorias “perezoso”, “no motivado”, “egoísta”, “compadecido de sí mismo”, “demasiado sensible”, “demasiado exigente”, - que no describe realmente lo que hay en nosotros. Pero tenemos que mirarnos por dentro.

Supongamos que estás entrevistando a una persona más bien tímida, a quien no se le ha permitido decir mucho por algún tiempo, tal vez por años. Tú no te impacientarías ni le gritarías pasados cinco segundos...

Preguntarías suavemente y después esperarías, por lo menos, treinta segundos antes de concluir que esa persona era un idiota sin solución, así como vacío e incapaz de hablar. Tampoco rechazarías la primera cosa que dijera.

Esto no quiere decir que exijo el que cambies completamente antes de empezar siquiera la técnica del enfoque. No estoy sugiriendo que puedes llegar a aceptarte a ti mismo y todo eso que te gustaría ser y, tal vez, no eres, simplemente leyendo estas páginas. Más bien, es una actitud que puedes tomar para este tiempo especial de enfoque.

Existe también alguna voz fuerte, áspera, que interrumpe alto cuando uno trata de escuchar interiormente. Algunas veces es una parte crítica de uno mismo. Sin embargo, a veces es una perfectamente buena energía de vida que está impaciente. “He estado en el mismo sitio por años, ahora quiero que algo me saque de aquí”. Esta es una sensación perfectamente justificada pero tiene que esperar. “Pero yo he esperado toda mi vida”. Claro, pero ahora espera solamente estos pocos minutos a fin de que podamos oír de tu ser interno. Preguntamos suavemente: “¿Qué sientes ahí abajo, por dentro?”

En el primer movimiento del enfoque, es importante establecer esta atmósfera de un escuchar amigable. Estate preparado para aceptar por un momento cualesquiera sensaciones que encuentres dentro. No discutas con ellas.

Un escuchar hostil es uno en el que ciertas respuestas o todas ellas son rechazadas antes de ser completamente oídas. Es la manera de oír que una profesora enfadada da a un niño revoltoso. Es la clase de escucha que te has dado probablemente con demasiada frecuencia a ti mismo.

-- “Bien, ¿Qué tienes que decir de ti mismo? ¿Cómo explicas este nuevo revoltijo en que nos has metido?”

-- “Bueno, yo...”

--“¡Cállate! Ya te diré yo cuál es tu problema...”

El primer movimiento del enfoque no es así. En este movimiento te sonríes, te alargas la mano. “Hola amigo”, dices. “¿Cómo te sientes ahora?” Habiendo hecho esta pregunta, evitas cuidadosamente el contestarla. Deja que la contestación venga de dentro y acéptala por el momento. “Muchos problemas”. “Oh, muchos problemas, ¿eh? Bueno, está bien, vamos sólo a

despejar un sitio entre todos ellos por un rato, para poder sentarnos en paz... ¿Qué problema se siente el más pesado ahora mismo? Aquél... Ah, ese asunto del sexo, ¿verdad? ¿Qué más?...”

Mantén tu sitio despejado. Cuando empieces a enfocar, no estés dentro de ninguna de estas cosas. Retírate hacia atrás o ponte al lado de lo que *enfocas*. Pregunta: “¿Cómo se siente eso hoy, *todo eso sobre el sexo?*”.

Y estás en el segundo movimiento con toda la probabilidad de hacer que algo cambie, que algo se mueva por dentro.

CAPÍTULO VIII

SI NO PUEDES DAR CON LA SENSACIÓN-SENTIDA

En el capítulo anterior, miramos distintas maneras de lograr con éxito que tuviera lugar el primer movimiento de la técnica del enfoque. Ahora de modo muy parecido, vamos a mirar maneras de atender posibles problemas que pudieran encontrar en el segundo movimiento. Este, como recordarás, es el movimiento que yo llamo “el sentir la totalidad del problema”, aquel en que dejas que se forme una sensación-sentida que cubra del todo un problema o situación que te esté molestando, la sensación de *todo eso*.

Lo mismo que anteriormente, yo te ofreceré varias sugerencias para vencer distintas dificultades. Considera este capítulo, al igual que el pasado, como una selección de instrumentos puestos a tu disposición. Toma los que te parezcan útiles.

DONDE BUSCAR UNA SENSACION-SENTIDA

Tal vez, hayas tenido dificultad en establecer contacto con tu sensación-sentida de un problema o, tal vez, no has estado seguro de poder reconocer una sensación-sentida como tal, cuando viene. No existen palabras prefabricadas para ello en el lenguaje y, por lo mismo, es difícil describirlo. Hasta ahora, muy pocas personas lo entendieron. La sociedad, y por lo tanto también su lenguaje, observaron solamente las manifestaciones resultantes: pensamientos, emociones, percepciones, no la sensación-sentida. Aun los psicoterapeutas sabían de ello como de algo misterioso. Solamente nuestra investigación hace que se pueda estudiar y enseñar.

Así pues, déjame hablar un poco más acerca de lo que es una sensación-sentida.

Una sensación-sentida está hecha, como una alfombra, de muchos hilos entretejidos. Pero es sentida (o “vista”, si seguimos la analogía de la alfombra) *como unidad*.

Una sensación-sentida es el tejido de muchos hilos de la conciencia corporal que (por ejemplo) guía a los jugadores de golf cuando dan el golpe a la pelota. Sería imposible que pudieran *pensar* en todos los detalles de la posición que rodean el medio ambiente y los movimientos del cuerpo que se

entretengan en la puntería. Pero el cuerpo conoce el complejo juego de movimientos coordinados que tienen que hacer para girar. La simple sensación-sentida de la situación incorpora el problema y la conocida solución del cuerpo.

Los jugadores de golf no pueden pensar todo esto en detalles intelectualmente. Cuando un jugador gira, varios centenares de músculos tienen que trabajar unidos en forma precisa, cada uno entrando en acción en un cierto microsegundo, cada uno ejerciendo justamente la debida cantidad de tirantez en el debido hueso y durante el tiempo debido. El cuerpo siente todo esto como un todo.

Si observas a un jugador de golf, preparándose para girar, puedes ver a todo el cuerpo apuntando. Se realiza, no solamente con los ojos o los brazos, sino cambiando la colocación de los pies, dando vueltas "y volviendo a poner todo el cuerpo en posición". Los jugadores apuntan con el sentir de todo el cuerpo.

Puede ser que se necesite dirección consciente en una parte del proceso. El jugador puede estar pensando: "Esta vez tengo que mantener más recto el codo izquierdo". Pero todas las demás mociones tomadas para apuntar ocurren sin un pensamiento consciente al tiempo que el jugador piensa en el codo izquierdo. Los movimientos preliminares son dirigidos por el sentir de todo el cuerpo, hallándose en equilibrio, buscando la sensación que dice: "Sí, ahora estoy preparado, me siento bien. Ahora puedo darle". Los jugadores de golf no pueden describir una sensación de "preparado" porque envuelve demasiados detalles. Sin embargo, conocen la sensación cuando viene. Cuando el-sentir-del-cuerpo está bien, y entonces giran.

Tú buscas una sensación-sentida en el mismo sitio donde los jugadores de golf miran para saber si están preparados para girar. No hacen la pregunta a sus cabezas, buscan el tener la sensación en sus cuerpos.

El mismo proceso de sentir dentro del cuerpo es familiar en cualquier otro deporte. El hacer preguntas en la cabeza o tratar de hacer que la cabeza domine al cuerpo, nunca resulta.

Hay otra manera de llegar a esta cuestión de dónde y cómo buscar una sensación-sentida, otra clase de ejemplo que puede ser más familiar y útil. Supongamos que estás escuchando una discusión y estás a punto de decir algo relevante e importante. Los otros están todavía hablando. Tú no tienes tus palabras preparadas. Lo único que tienes es una sensación-sentida de lo que quieres decir.

Sólo rara vez en ocasiones muy formales, preparamos palabra por palabra. Ordinariamente, cuando estamos a punto de decir algo, tenemos la *sensación-sentida* de lo que queremos comunicar y las debidas palabras vienen a medida que hablamos, tal vez, cientos de ellas: el significado que quieres comunicar, el color emocional que le quieres dar, las razones por las que quieres decírselo a esas personas particulares, la reacción que esperas poder conseguir de ellas, y así. Pero todavía no hay ninguna palabra específica.

Ahora supongamos que mientras esperas tu turno para hablar, tu atención se distrae un momento y olvidas lo que estabas a punto de decir. Los demás te conceden el turno ahora, esperando que digas lo que querías decir, pero no puedes.

Nunca tuviste palabras para decir, así que no puedes usar palabras como un gancho en la memoria para repescar tu significado perdido. ¿Qué haces para conseguir la sensación de lo que ibas a decir? ¿Dónde la buscas?

Buscas dentro del cuerpo. Pasas por un proceso que es muy parecido a una especie informal de técnica del enfoque; andas a tientas dentro de ti. Allí, sí, tienes una *sensación-sentida*, pero no la *sensación-sentida* abierta, preparada para hablar que tenías antes. En su lugar, tienes el sentir de lo que olvidaste.

Puedes probar simplemente el estar callado, acogedor, confiando que “ello” se abrirá, y lo que era volverá de por sí en torrentes. O puedes hacerte preguntas: “¿Era algo acerca de...?” O puedes tratar de seguir la pista a conexiones lógicas: “Estaban hablando sobre tal y tal, así que debiera estar relacionado con...” O puedes procurar el volver a crear el significado perdido rodeándolo con sucesos como una pieza perdida en un rompecabezas: “Me vino justo después que Carolina dijo... y luego, antes de que abriera la boca, Luis dijo...”

Cualquiera de estos procesos pudiera llevarte a “ello” pero “ello” tiene que responder. Cuando lo haga, cuando se abra y lo que querías decir vuelva a venir, la liberación física sentida te dirá que lo tienes. Y aun en ese momento, cuando “sabes” de nuevo lo que querías comunicar a esas personas, no lo tienes todavía en palabras.

Tanto cuando supiste lo que querías decir, como cuando solamente sabías que lo habías olvidado, había una *sensación-sentida*. Hasta se pudiera decir

que es “la misma” sensación-sentida, pero cuando vuelve, la sensación-sentida se abre y te deja descubrir y usar lo que era.

La técnica del enfoque es muy parecida a eso. Uno tiene que ir allí donde no hay palabras sino sólo un *sentirse*. *Al principio puede ser que allí no haya nada hasta que se forme una sensación-sentida*. Entonces cuando se forma ese sentido vivenciado, ha quedado “embarazado”. La sensación-sentida tiene dentro un significado que puedes sentir pero ordinariamente no se abre inmediatamente. De ordinario, tendrás que quedarte con una sensación-sentida algunos segundos, hasta que se abra. La formación y después el abrirse de una sensación-sentida, ordinariamente lleva unos treinta segundos, o puede llevarte tres o cuatro minutos, contando distracciones, para darte los treinta segundos de atención que necesita.

Cuando buscas una sensación-sentida, miras en el sitio que sabes sin palabras, en ese sentir corporal.

PRACTICA EN CONSEGUIR UNA SENSACION-SENTIDA

1. Silenciosamente, escoge para ti algo que te gusta o que piensas, es bello. Podría ser un objeto, un animal favorito, un lugar, lo que fuere. Algo muy especial para ti en alguna forma. Toma de uno a dos minutos.

2. Decídate por una cosa. Pregúntate, “¿Por qué me gusta _____, o por qué pienso que es bello?”

3. Déjate sentir esa sensación de totalidad sobre algo especial o digno de ser amado. A ver si puedes hallar una o dos palabras que digan lo que es.

4. Déjate sentir a lo que esas palabras se *refieren*, a la totalidad de la sensación-sentida.

Este ejercicio es para ayudarte a adquirir experiencia relacionada con una sensación-sentida, algo grande y decididamente sentido, pero que no eres capaz de pronunciar. Nota qué poco dicen realmente las palabras de tu sentir amoroso. Y, con todo, las palabras son correctas en relación con la sensación-sentida (si has logrado hallar tales palabras).

UNA MANERA DE DEJAR QUE SE FORME LA SENSACION-SENTIDA

¿Recuerdas mi anterior descripción de cómo tratamos de decirnos a nosotros mismos que nos sentimos estupendamente y, sin embargo, las malas sensaciones en el cuerpo protestan? Nosotros decimos: “¡Está bien!, ¡todo está perfecto! Eso no me molesta en absoluto”, y, sin embargo, si examinamos nuestro cuerpo, lo que aparece allí se siente tan mal como antes.

Esto se puede utilizar para ayudar a conseguir una sensación-sentida.

Suponte que estás enfocando un problema. Desde luego tú sabes que no te sientes bien respecto a él, puesto que eso es un problema para ti. Aun así, trata de proponer *a tu cuerpo*: “me siento completamente bien acerca de esto, el problema está todo resuelto”. Si pones toda tu atención en tu cuerpo, muy pronto hallarás que aparece ahí una muy específica sensación-de-no-estar-bien respecto a este problema.

Por supuesto, tú sabes todo el tiempo que no te sentías bien respecto del problema, pero ahora puedes experimentar la sensación de la calidad de la sensación-sentida; cómo tiene tu cuerpo el problema.

Se puede emplear el mismo método en cualquier tiempo, durante el proceso del enfoque, y sentirse uno perdido. Simplemente pones tu atención en tu cuerpo, y dices: “Conque este problema está ahora todo solucionado... ¿verdad?” Espera un momento: y allí está tu sensación corporal de lo que aún está sin resolver. Entonces ten la sensación de la cualidad de eso.

UN CUADRO MURAL DE TODO EL PROBLEMA

Algunas veces ayuda el comenzar con una imagen y después encontrar la sensación-sentida. Imagínate que todo tu problema es una pintura muy grande en una ancha pared. Para verla toda, tienes que mantenerte a distancia. Deja que venga una imagen así, y después, presta atención a tu cuerpo para experimentar la sensación-sentida que te proporciona la imagen.

CUANDO LAS PALABRAS SE ENTROMETEN EN EL CAMINO

Si has estado viviendo con un problema por mucho tiempo, probablemente has formado palabras para describir o explicar el problema y estás probablemente bloqueado por esas palabras. Esto le sucede a la mayoría de las personas. “Yo sé cuál es mi problema acerca del sexo”, puede decir

alguien. “Le tengo miedo. Sencillamente miedo. Lo puedo sentir. ¿Qué más hay que decir?”

Está claro que nada cambiará si esas palabras están siempre en el camino. Son palabras pesimistas, negando la posibilidad de cambio. “Soy así”, dicen las palabras. “Así se me hizo”, o “mi vida me ha hecho así”, “aquí estoy bloqueada”.

Ya anteriormente hemos hablado del truco de permitir que tales palabras pasen de largo, ignorando lo que sabemos y activando con nuevo frescor el sentir para hallar lo que tu cuerpo realmente siente. Toma el sentimiento que tienes y deja que se extienda en el significado corporal de todo eso.

Otra manera de conseguir esto es diciéndote a ti mismo: “¿Cómo siento yo ahora el ser una persona que tiene ese problema?”. Inmediatamente, sentirás algo más amplio que no está claro al principio. Enfoca eso. O tal vez esté inmediatamente claro lo que es la calidad del sentimiento. Puede ser ira por tener el problema, o urgencia por solucionarlo, o una sensación pesada de falta de esperanza, o tal vez, algún sentido de ser pequeño y tenso. El preguntar cómo se siente ahora el ser una persona con este problema, ayuda a ensanchar el campo de modo que la sensación-sentida de todo el problema puede venir y darte después otros sentimientos específicos. Entonces, haz que el poner en el foco la cualidad más principal aporte la sensación de lo que venga.

Otra ayuda específica: si siguen viniendo a tu cabeza palabras, explicaciones, ideas, acusaciones y demás, tú sigues repitiendo una pregunta tuya abierta. Por ejemplo, sigue repitiendo: “¿Cómo se siente esta cosa en su totalidad?”. En esa forma, tú controlas la parte de tu mente que hace las palabras para que no pueda echar a correr contigo.

Pero la cosa no es el luchar contra las palabras. Está bien que las palabras fluyan. La cosa está en el sentir detrás y debajo de ellas. Para hacer esto, ayuda el continuar repitiendo una pregunta abierta.

Es importante el no quedarse bloqueado con los mismos viejos pensamientos y sufrimientos, sino ensanchar el campo para que pueda comenzar un proceso diferente a partir de la sensación más amplia del problema en el cuerpo.

CUANDO NO HAY SENSACIÓN SIN PALABRAS

Si no has sido capaz de experimentar sentimiento alguno o una sensación-sentida que sea claramente distinta de palabras, si tu sensación viene siempre con palabras que encajan perfectamente en la sensación de modo que todas son una misma cosa, haz la prueba de esto:

Pasa por los primeros movimientos del enfoque como de costumbre: despeja un sitio, amontona todas tus molestias a un lado, siéntate callado y receptivo. Luego, repite las palabras más llenas de sensación que tengas, despacio, una docena de veces o así: “Le tengo miedo... miedo...” Y todo el tiempo, mantén algunas preguntas revoloteando sobre las palabras: “¿Qué es este 'miedo'? ¿Cómo se siente dentro? ¿Dónde lo siento?”

Al principio las palabras y la sensación pueden ser todas, exactamente una, pero después de un rato, hallarás que la sensación se hace algo más grande, como si dijéramos, saliéndose por el borde de las palabras. Hallarás que, sí, las palabras están bien pero tienen sólo el centro de la sensación. En realidad, la sensación es mucho más. Como me dijo uno de nuestros mejores profesores de enfoque en Chicago:

“Al principio, cuando intenté el enfoque, nunca podía obtener una sensación-sentida. Sólo tenía palabras, que podía sentir, pero no hubo jamás sensación alguna excepto en las palabras mismas. Mis palabras eran como definiciones, y yo tenía definidas mis sensaciones de manera que parecían ser exactamente lo mismo que las palabras. Yo miraba solamente el centro de la sensación, y en el centro la sensación era lo que decían las palabras. Me llevó tres meses hasta que un día noté que la sensación era algo más. Tenía bordes como de pelusa. Se extendían más allá de las palabras. Esto fue para mí la brecha. La sensación como teniendo bordes de pelusa, esa es la sensación-sentida. Ahora lo enseño así”.

Para hallar el borde de más pelusa de la sensación, o conseguir la sensación separada de las palabras, puede ayudar el repetir la frase u operación gramatical de más significado que puedas encontrar. Procurando tener la sensación de dónde y qué te hace sentir.

En cierto modo, ahora estás pasando por los movimientos del enfoque a la inversa. Esto da resultado con algunas personas. El procedimiento más común es establecer contacto primero con la sensación-sentida del problema como un todo (segundo movimiento), y después enfocar el núcleo del mismo (tercero), y después dejar que las palabras fluyan de la sensación (cuarto y quinto). Pero como he dicho anteriormente, la técnica del enfoque no es un

procedimiento mecánico. Si hallas que, para ti, es más efectivo comenzar alguna vez con palabras y trabajar a la inversa hasta dar con el significado corporal de *todo eso*, por encima de todo, hazlo así.

Pero si lo haces así, estate seguro de que tu actitud interior es la de *preguntar*, no la de decir o afirmar. No te ayudará nada simplemente repetir lo que te has estado diciendo a ti mismo durante años. Repite las palabras, sí, pero en el espíritu de *preguntar* cómo las experimenta tu cuerpo, y deja que tu sensación corporal conteste.

RELAJANDO TU CUERPO

Antes de empezar la técnica del enfoque, puede ser de ayuda el estirar y relajar todas las partes de tu cuerpo durante unos pocos minutos. Pon en tensión tus brazos, manos, antebrazos: permítete sentirlos con presión, duros, tensos. Siente la tensión... relájala despacio. Siente la diferencia. Déjalos sentirse flojos, blandos, relajados. Haz eso con tus piernas, estómago, mandíbula, por todas partes. Comprueba para ver si estás “bloqueado” en alguna parte, y déjate relajar.

CUANDO NADA SE SIENTE CORPORALMENTE

Alguien me dijo: “Antes de que pudiera aprender a *enfocar*, primero tuve que descubrir cómo estaban realmente en mi cuerpo las emociones ordinarias. Por supuesto, solía sentir temor y ansiedad y excitación, pero solía sentirlos todos alrededor de mí. Algo así como si estuvieran en el aire. Me llevó algún tiempo el caer en la cuenta que estaban *en mi cuerpo*, como mi corazón palpitando o una sensación de hundimiento en mis entrañas. Tuve que aprender esto primero acerca de las cosas ordinarias que todo el mundo siente, que estaban dentro. Sólo entonces pude buscar un significado corporal dentro”.

Si este informe encaja con tu caso, concédete una semana o así para sorprenderte a ti mismo siempre que sientas fuertemente una emoción ordinaria. Nota cómo se siente tu cuerpo. Hallarás que tu cuerpo siente la emoción *dentro*.

Ahora examínate a ti mismo. ¿Puedes poner tu atención dentro de tu estómago? Si puedes, notarás una clara sensación allí, tal vez caliente y borrosa, tal vez apretada y tensa. Si no puedes conseguir una sensación así en tu estómago, entonces necesitas ejercitarte en esto. Pon tu atención en el

dedo gordo de tu pie izquierdo: muévelo si es necesario; oprímelo. Ahora sientes la sensación del mismo. Ahora sube a tu rodilla. Esta vez no muevas tu rodilla, tan sólo mira si la puedes encontrar desde dentro. Luego sube a tu ingle y de allí a tu estómago. Ya está.

Esto es bastante nuevo para muchas personas, pero no lleva tiempo el aprenderlo. La mayoría de las personas puede poner su atención en su estómago o pecho, y si te ejercitas un poco en ello, también tú puedes.

SI HALLAS TU MENTE DIVAGANDO

Si te sorprendes yendo a la deriva en alguna forma irrelevante del pensamiento cuando estés ocupado en el enfoque, hazte cargo *suavemente*. Di: “¿Qué estaba yo enfocando?... Oh sí, *aquello*... ¿Y qué estaba tratando de hacer con ello? Oh sí, sentir la cosa completa. ¿Cómo se siente esa totalidad?”

Para volverte de nuevo hacia ti mismo, necesitas ser suave, algo así como tratando con un niño pequeño cuya atención divaga. Para atraer su atención, pones tus brazos alrededor del niño y lo llevas suavemente a la lección que le quieres enseñar.

Así, cuando tu mente divaga, pon tu brazo suavemente alrededor de ti mismo, como si dijéramos, y vuelve atrás. No importa cuántas veces tengas que hacer esto.

SI TIENES POCAS SENSACIONES

Algunas personas tienen dificultad en establecer contacto con sus sensaciones y sentimientos. Casi todo el mundo tiene esta dificultad alguna vez, al menos. Por ejemplo, un amigo te muestra un cuadro favorito. Lo miras consciente de que tu amigo espera de ti un comentario significativo. Pero el cuadro no despierta en ti respuesta alguna; o si la despierta, no puedes ponerte del todo en contacto con esos sentimientos. Miras fijamente el cuadro y por fin tienes que decir: “Bueno, ah, está bien”.

Tal vez te parezca que, sencillamente, no eres muy complicado por dentro, que no tienes esa complejidad de sentir entresijos como los que estoy describiendo en este libro. Pero, de hecho, la tienes. Eres humano. Está ahí.

Estamos tan acostumbrados a los modelos sencillos -si alguien nos engaña, nos enfadamos; si alguien nos ignora, nos sentimos heridos- que mucha gente no busca debajo de estos modelos sencillos su propia complejidad única. Pero está allí. Cuando empieces por preguntarte cómo te sientes acerca de “ser ignorado”, podrías decir: “Mal... ¿Cómo te sentirías tú?” Esto indicaría que todas las personas se sentirían “mal” o “heridas” cuando son ignoradas y, ciertamente, eso es verdad. Pero justo cómo y dónde me afecta a mí, no es lo mismo que justo cómo y dónde te afecta a ti. Este “justo cómo y dónde” está por debajo de la simple sensación que es modelada y universal. El establecer contacto con eso podría llevar un poco de tiempo.

Tienes que decirte a ti mismo: “Sí..., eso es cierto... Me siento herido y eso es natural. Sí, claro que sé por qué. Me ignoraron. Claro, es eso pero... déjame sentir todo eso que está encerrado para mí en esto. Tiene que ver con-todo-acerca-de-esa-persona y todo acerca-de-mí-con-esa-persona, y todo-acerca-de-lo-que-significa-para-mí-el-ser-ignorado-de-cualquier-modo”. Pronto sentirás esa masa de cosas no todavía claramente conocidas. Entonces puedes enfocar ese significado corporal y después, su núcleo.

Si hallas difícil el establecer contacto con tus más complejas sensaciones, puedes hacer varias cosas. Pudiera ser tan sólo cuestión de práctica. Algunas personas comprueban sus propios sentimientos con regularidad, día a día, hora por hora; pero tal vez tú nunca has hecho esto. Haz la prueba por unos pocos días. Identifica las sensaciones a medida que pasan. Al entrar en interacción con otros y conforme realizas tu vida diaria, párate interiormente de vez en cuando y pregúntate de forma amigable: “¿Cómo estoy ahora? ¿Qué estoy sintiendo ahora?” No te des la contestación. Espera y mira a ver qué viene.

Sienta bien el hacer esto siempre que sepas aceptar lo que encuentras dentro. No te digas cosas malas, no te insultes a causa de lo que encuentres. Tan sólo siéntete contento de haberlo encontrado, de sentirlo con claridad. Llega a conocer tu espacio interior.

Si alguien está frecuentemente contigo, puede ayudarte a establecer contacto con tus sentimientos el pedir a esa persona que te advierta cuándo muestras claramente una sensación específica. “Parece que estás enfadado”, puede decir la persona. O “ahora puedo ver que estás contento”. Otras personas a menudo acertarán al suponer que tienes una sensación, aunque probablemente no acierten en lo que ese sentimiento realmente es. Cuando tu amigo te diga que tienes el aspecto de tener un sentimiento, sé agradecido, pero no aceptes la palabra del amigo tocante a lo que el sentimiento fuere. Coteja por dentro. La advertencia de tu amigo, “parece que

estás enfadado”, puede estar bastante equivocada. En lugar de eso, pudieras sentirte turbado, preocupado, molesto, impaciente, desilusionado, aprensivo o a lo mejor, de alguna manera rara que no tiene nombre. Sigue explorando lo que pueda ser. Si no tiene nombre, ése pudiera ser el mejor de todos los resultados.

Cuando aplicas casualmente una de esas gastadas etiquetas de unidad o un sentimiento -enfadado, asustado, aburrido- la tendencia es pensar que ahora sabes todo lo que hay que saber acerca de esa sensación. Le has puesto la etiqueta de unidad, la has identificado, y eso es todo. Pero siempre hay mucho más que saber puesto que hay una infinidad de maneras posibles para sentir cualquier sensación con etiqueta, tal como la ira. Ahora mismo mi “iracundo” surge de una masa de cosas distintas de otro “iracundo” que sentiré en una situación diferente mañana o la semana próxima. Esta es la razón por la que no necesitas detenerte con sensaciones que parecen venir con etiquetas separadas. Da la bienvenida especialmente a aquéllas que vienen sin nombre. Cuando una sensación no tiene nombre, párate, escucha, y deja que palabras nuevas fluyan de la misma: “Yo me siento... como que debiera ser capaz de hacer algo acerca de esto, pero... estoy entre la espada y la pared... o algo así”.

SI TE SIENTES EN BLANCO, O BLOQUEADO, O VACIO

Para la técnica del enfoque, simplemente cualquier cosa terminará por ser un sentimiento. Como he dicho anteriormente, la ausencia de sentir es también un sentir. “Estoy vacío”. “Muy bien, ¿cómo se siente este bloqueo?”. Averigua si es un bloqueo tenso, o pesado, como un enorme cilindro sobre ti, o una manera de bloqueo de-que-no-se-sabe-qué-hacer. O ¿se siente atrapado? Dale tiempo y se abrirá.

SI ESTAS ENFADADO CONTIGO MISMO, O ESFORZANDOTE DEMASIADO, O DEMASIADO INQUIETO O TEMEROSO DE ENFOCAR

Por el momento, puedes enfocar lo que sea que se pone en el camino en vez del problema o dificultad que querías enfocar. Pero puede ser que tu cuerpo necesite primero que remuevas este obstáculo.

Supongamos que el obstáculo es la ira. Pregúntate a ti mismo: “Bien, ¿qué es todo-esto-acerca-de-esta-ira?” Deja que ese sentimiento se extienda a su significado corporal.

O:

“Ahí voy otra vez, esforzándome tanto me pongo tenso. Muy bien, ¿qué es este esforzarme tanto? Lo sé todo, claro está, es... así, espera, yo sé todo eso. Vamos simplemente a sentir qué es todo eso de esforzarme tanto. Todo eso. ¿Cómo se siente ‘todo eso’?”

O:

“Me siento demasiado inquieto para enfocar. Estoy demasiado excitado. Ojala no estuviera tan excitado para poder dejar que mi atención bajara allá adentro. Bien, vamos a tomar al nervioso. ¿Cuál es todo el sentir de este ‘nervioso’?”

De esta forma respetas el sentir de tu cuerpo acerca de lo que hay que considerar a continuación. De ordinario, eso cristaliza en un modo nuevo y mejor para lograr entrar en el problema.

CUANDO TIENES MIEDO DE ENFOCAR

“No quiero mirar dentro de mí. Tengo miedo de lo que pueda entrar allá adentro”.

Esta es una preocupación común. Pero en el enfoque puedes tratarte con suavidad. Tómate de la mano y di: “Está bien, no vamos a forzarte a ir donde no quieras. Si tienes miedo de ese sitio, nos mantendremos a distancia. Nos quedaremos aquí mismo y veremos qué es ese temor. ¿Está bien? Desde aquí, ¿cómo se siente ese ‘temor’...?”

O puedes decirte a ti mismo: “Siento miedo de enfocar eso. Probablemente, hay algo desagradable ahí dentro que no quiero ver. Muy bien... espera... si no quiero meterme, no me voy a meter. Pero tampoco voy a retirarme. Me quedaré aquí mismo donde no quiero enfocar y veré: ¿qué es este sentimiento de no querer? ‘Asustado’. Bien. Quedémonos aquí mismo, con este ‘asustado’. ¿Cuál es la sensación total de ello?”

El procedimiento de la técnica del enfoque hace que uno se sienta a gusto. En el momento que no es así, retrocede un poco y ve qué es lo que no se siente a gusto.

No te fuerces a través de las barreras. En vez de eso, enfoca la inmediata barrera sentida. ¿Cuál es la sensación completa de eso?

Pudiera haber sentimientos malos o asustadizos para enfocar, pero la técnica del enfoque, de por sí, siempre hace sentirse uno a gusto y hace la sensación menos mala o menos asustadiza. Cuando se abre, tu cuerpo se libera y otra vez se siente mejor. Tu guía en la técnica del enfoque es hacia estas maneras de sentirse mejor, localizando y abriendo, liberando aire fresco... Sea lo que sea lo que encuentres allá abajo, dentro de ti, te sentirás mejor cuando lo dejes que se ponga nombre a sí mismo y se localice a sí mismo.

SI EVITAS TUS SENTIMIENTOS Y SENSACIONES

Algunas personas, incluidos psicólogos, piensan que hay cosas amenazantes dentro de nosotros y de ellos mismos. Esto es un engaño.

“Dentro” de ti, no hay horrores sin nombre y estados misteriosos a la manera de culebras venenosas encerradas en una jaula. Muchas personas hablan de sí en esta forma: “No quiero abrir la tapadera”, dicen. “No quiero dejar salir esas cosas malas”.

La verdad es que no eres una jaula llena de culebras. Tú no eres ninguna clase de recipiente en el que los sentimientos se retuercen en contorsiones con vida propia. Tú eres un proceso, y tus sensaciones son una parte de ese proceso.

Por ejemplo, ahí está la manera cómo me sentía yo con mi padre cuando no me escuchaba, una sensación de ira impotente. ¿No es ésa la misma sensación que tenía entonces, que tengo ahora, y que puedo tener siempre que me la traiga a mí mismo? Sí, pero yo nunca soy *tan sólo* este sentimiento. Yo soy un cuerpo completo. Por lo tanto, esta sensación que llamo “ira impotente” viene junto con otras mil cosas. Cada vez que esta sensación me vuelve, tiene consigo una totalidad diferente.

En la técnica del enfoque, cuando pido a mi cuerpo que me permita tener más de lo que hay en esa sensación completa, la manera misma en que me aproximo, cambia la totalidad. El mismo agradable proceso de la técnica del enfoque cambia mucho de los alrededores en los que esta sensación es ahora producida. Mi recuerdo de la sensación de mi niñez no cambiará, pero la manera en que todo mi cuerpo produce la sensación será diferente. Y éste es un modo de entender por qué la técnica del enfoque permite al cuerpo cambiar lo que ha estado mucho tiempo bloqueado y sin cambiar dentro de nosotros.

Esto quiere decir que no hay necesidad de tener miedo de lo que hay en nosotros, porque no hay ninguna sensación permanente e insalvable en nosotros. Más bien, nuestras sensaciones son novedosamente producidas en cada momento.

SI DEMASIADAS SENSACIONES VIENEN DEMASIADO DEPRISA

Algunas personas hallan difícil la técnica del enfoque porque sus sensaciones vienen demasiado aprisa y son demasiadas. Para estas personas, la técnica del enfoque es un *retardar el paso*. “Toma una cualquiera, y párala, y quédate con ella”, yo les digo.

Algunas veces les ayuda cuando digo: “Bien, ahí está todo ese maremagnum de sensaciones, ahora déjalo estar todo y simplemente deslízate silenciosamente debajo, como si sólo hubiera una sensación bajo todas ellas. A ver si puedes conseguir esa sensación debajo de todas”. (Silencio... después... “Oh, sí, me siento –digamos- herido”). “Muy bien, ahí estás”, digo yo. “Mira a ver qué es realmente ese herido, el completo sentir de *herido*”.

“Hazte cargo”, digo yo. “Arroja todas esas cosas fuera y después déjalas entrar una a una. Primero, quítatelas a ti mismo. Simplemente siéntate, mira alrededor del cuarto, y quítatelas todas de encima. Descansa. Después deja que venga una sensación, solamente una”.

SI TU “CRÍTICO” TE HACE SENTIRTE MAL

Todo el mundo tiene un “crítico”, una voz antipática que viene algo así como: “nada que tú hagas dará resultado”, o, “tú no eres bueno, no vales nada, nadie te querría cerca», u, “otra vez lo has echado a perder, siempre lo mismo. Esto es un eslabón más en esa larga cadena”, o, “tú eres simplemente un Juan Lanás... sin valor... eso eres tú”.

Algunas veces, esta voz empleará información cierta, pero aun entonces su tono es tan ofensivo que sabes que es un crítico destructor atacándote.

Es muy importante tener la sensación de que el crítico es distinto de tu propia fuente interna. Tu crítico *no* es tu propia sensación-sentida hablándote desde dentro. Más bien, es como una voz que te viene de fuera o sobre tu cabeza. Menea su dedo hacia ti como un padre enojado, o un profesor malvado.

Naturalmente, origina sentimientos dentro de, ti, pero éstos no son sentimientos aptos para el proceso de enfoque. Son solamente estrecheces y tensiones fuertemente cerradas que el crítico te hace. *No respetes a tu crítico*. El crítico no es tu conciencia. Conciencia es “una callada voz pequeña” dentro. Tú mismo podrás valorar cualquier información mejor, si primero echas fuera a tu crítico para que espere. Tu propia sensación viene de dentro de ti y siempre se siente como una apertura, un no-constreñir. Tal vez encuentres los mismos datos o tal vez no. De todos modos es una completa y distinta clase de experiencia corporal para enfocar.

La mejor manera de vérselas con el crítico (¡todo el mundo tiene uno!), es despedirlo con algún comentario irrespetuoso. El mío ordinariamente dice las mismas cosas una y otra vez. Así que yo le digo: “márchate, vete a la porra y vuelve cuando tengas algo nuevo que decirme”.

O digo: “no tengo por qué escuchar a nadie que me habla en ese tono”.

Todos los psicólogos han encontrado esta parte destructiva de cada persona y le han dado varios nombres (superego, padre malvado, mala voluntad, crítico). Como quiera que le llames, no te dejes engañar por él. En el proceso del enfoque uno tiene que quitárselo de encima cuando interrumpe. Despídelo con tu mano, y lleva tu atención en tu cuerpo. Deja que se esfume esa sensación de “constreñido” que tu yo crítico ha formado en ti. Espera a tener la sensación de nuevo de tu propia fuente interna, donde se forma la sensación-sentida de todo el problema.

Una persona lo expresó bastante bien: “Solía darme un golpe, un porrazo en el medio. Era la señal para sentirme muy mal. Era la señal para enfadarme. Es como si alguien me diera un puntapié. ¡Párate! (Y levanta sus puños)”.

No simplemente creas a tu crítico y enfoques lo mal que te hace sentirte. En lugar de esto, averigua por debajo de ello lo que tú realmente sientes y percibes y necesitas. Trabaja ahí abajo donde tú sientes y necesitas cosas y no solamente con tu crítico.

ME VOY DERECHO A MI SENSACIÓN MALA, Y ME SIENTO COMO SIEMPRE

A pesar de las cuidadosas y precisas instrucciones de la técnica del enfoque, algunas personas las omiten todas y se van directamente a sus ordinarias sensaciones malas. Algunas personas están acostumbradas a ir a una sola sensación mala en su interior siempre que se vuelven hacia dentro. Así pues, empiezan a tratar de enfocar y allí están.

Después que doy instrucciones sobre la técnica del enfoque en un grupo, con frecuencia pido a cada persona que me escriba una nota acerca de cualquier dificultad hallada al tratar de enfocar. Una mujer escribió: “Cuando entré aquí, me sentía estupendamente, enfoqué mi mala sensación y ahora me siento mal. ¿Es para esto el enfoque?”

Claro está, si eso es el enfoque, ¿quién lo necesita? Esto no es el enfoque. La técnica del enfoque comprende el dejar a una sensación-sentida formar alguna cosa más amplia y diferente que tu antigua familiar sensación mala. Mantente fuera del antiguo conocido hoyo para hundirse, retírate un poco y aprecia un más amplio sentir de toda la región del problema, del que la sensación mala es parte.

Por ejemplo, no recuerdes simplemente tu dolor ante las relaciones amorosas que acaban de romperse. En vez de esto, retírate un poco y pide que se forme una sensación-sentida, un sentir de toda la región: tú y el amor. Sí, sí, ahí está la herida pero ¿qué más hay ahí? ¿Cuál es todo el sentir alrededor y debajo de ello?

Por supuesto, tú conoces tu particular sitio deprimido. Incluso pudiera ocurrir una succión atrayéndote al mismo, pero no te hundas. Pregúntate cómo se siente toda esa parte de tu vida y te hallarás fuera de la emoción, y por *debajo* de ella vendrá una sensación-sentida.

Por extraño que parezca, el proceso del enfoque es más ligero que las emociones intensas. Algunas veces las emociones intensas aparecen en el enfoque pero una sensación-sentida es siempre más llevadera para el cuerpo que las emociones.

Grandes pasiones, celos locos, resentimientos desgarradores, grandes sufrimientos, algunas veces éstos son modelos originados por pequeñas sensaciones que apenas habías notado. Enfoca la “pequeña” sensación que lo originó, especialmente si la pasión fuerte es una que ya has sentido y perseguido muchas veces.

Cuando la gente oye hablar por vez primera del enfoque, algunas veces suponen que necesitarán una tarde libre para él a fin de tener sensaciones fuertes y hacerse añicos en privado durante un rato. La técnica del enfoque no es así. La sensación-sentida de toda ella se siente *más ligera* que lo que ya estás sintiendo. Puedes enfocar mientras esperas el autobús. Simplemente mira qué hay entre tú y el sentirse bien. No te metas en ello, solamente di “sí, eso está allí...” y siente el alivio que viene de hacer sitio.

Después, si un problema necesita ser atendido, ¡hazte con toda la sensación-sentida del mismo! “¿Cómo se siente el tener eso allí ahora?”. Para cuando subes al autobús te sentirás mucho mejor. Los pocos minutos de que dispones entre hacer un par de cosas son buenos para la técnica del enfoque. ¿Para qué cargar con tus tensiones a todas partes todo el día?

La técnica del enfoque lleva unos pocos minutos, diez, quince, hasta media hora, digamos. Pero no más. Después es hora de hablar, descansar, hacer alguna otra cosa. No des vueltas a las cosas. Volverás más tarde. Entretanto el cuerpo lo trabajará.

LA EMOCIÓN FRENTE A LA SENSACIÓN-SENTIDA: ESTA DISTINCIÓN ES VITAL

A medida que enfocas una sensación-sentida, pudiera ser que obtengas más emociones de la misma. Pero una sensación-sentida no es una emoción como la ira, temor, odio, gozo o ansiedad. Es un sentido de tu *total* situación emocional, un sentir de muchas cosas juntas, en que una emoción puede ser encajada o de la que se produce una emoción.

CAPÍTULO IX

SI NO PUEDES LOGRAR QUE CAMBIE NADA

El cambio corporal sucede con más frecuencia en el tercero, cuarto o quinto movimiento del enfoque. Recordarás que el tercer movimiento es aquel en que consigues un asidero para la cualidad de la sensación-sentida y el cuarto es resonar atrás y adelante entre la sensación-sentida y el asidero. El quinto es aquel en que preguntas a la sensación-sentida lo que es. (¿Qué es lo que hay de todo el problema?, ¿qué produce esto?). (En muchas personas, como he dicho, los tres movimientos suceden simultáneamente o en una sucesión tan rápida que no hay modo -y desde luego, ninguna necesidad- de separarlos). Si te bloqueas en esos movimientos, o si parece que no puedes meterte en ellos de ninguna manera, este capítulo ofrecerá alguna ayuda.

UN DELIBERADO SOLTAR LAS RIENDAS

En el espectro de las actitudes de la gente hacia sus sensaciones, hay dos extremos opuestos que no producen, frecuentemente, resultados útiles. Uno es la actitud de control estricto, tratando de hacer que la cabeza domine al cuerpo, insistiendo que no cederás en esto, ni serás detenido por eso. El otro extremo es el de nunca querer dirigir los sentimientos, como si cualquier cosa pareciera artificial excepto el flotar, dejar vagar imágenes, dejar a las sensaciones ir y venir.

Cualquier extremo puede privarte de conseguir un cambio corporal. La técnica del enfoque es un proceso deliberado, controlado hasta cierto punto, y después existe una igualmente deliberada relajación del control, un dejar libre, un soltar las riendas.

La expresión misma *“técnica y proceso del enfoque corporal”* sugiere que estás tratando de hacer claro lo que una vez fue vago. Bajas a tientas a una sensación, paso a paso, y conduces el proceso para evitarte a ti mismo el ir a la deriva. “Yo quiero saber acerca de esta sensación, no de otras ahora mismo”, te dices a ti mismo. “¿De qué trata esta sensación? ¿Qué hay en ella?, ¿Qué hay debajo de ella?”. Si te encuentras yendo a la deriva para, y métete dentro de ti mientras te preguntas: “¿Dónde estaba yo justo

entonces? Ah... sí. Yo estaba en aquel asunto de culpa, -o lo que fuera. ¿De qué trata todo eso?”

Una vez que has establecido contacto con algo y lo estás sintiendo clara y fuertemente, suelta las riendas. No trates de controlar lo que viene de ello. *Deja venir* lo que venga de la sensación: palabras, imágenes, sensaciones físicas, mientras procedan de esta sensación-sentida.

El proceso podría llamarse “un deliberado soltar las riendas”.

PERMITIR AL CUERPO CAMBIAR REALMENTE

Al principio, cuando aprendas la técnica del enfoque, las respuestas del cuerpo pueden ser muy leves. Cuando viene alguna cosa que está realmente bien, apenas hay un “ajá” perceptible en tu cuerpo. Aprende a dejar que tu cuerpo tome conciencia de más de un cambio. Prueba el exhalar una profunda, larga, respiración (como los muchos ejemplos en este libro donde he escrito “uff...”). Prueba el afirmar moviendo tu cabeza. Prueba el relajar todo tu cuerpo como si hubieras estado de modo tenso. Este cambio te permite destensarte. Si haces esto adrede varias veces, tu cuerpo aprenderá a expresarse más libremente. Después, no lo hagas ya adrede, a ver que otros expresivos movimientos corporales vienen de por sí.

Como ejemplo, piensa en una niña pequeña que está muy asustada. Se pone de pie petrificada, con sólo sus ojos moviéndose. Te acercas y dices: “Encanto, ¿tienes mucho miedo?” Ella apenas afirma con un muy leve movimiento de cabeza.

Ahora, en este ejemplo, tú sabes que la niñita todavía no ha cambiado en su cuerpo. Lo que quieres es decirle otra vez: “¿Estás asustada, preciosa? No importa que sientas lo que fuere, vamos a ver qué podemos hacer. ¿Ha sido el miedo?” Entonces, la pequeña niña podría prácticamente rendirse en tus brazos, diciendo: “Sí, *de verdad* ha sido de miedo”.

Desde luego, no siempre se da un gran cambio en la sensación, algunas veces, un paso pequeño tiene solamente un leve efecto corporal. Pero a veces viene un efecto mayor si no te conformas demasiado pronto con el escasamente perceptible “sí” en tu cuerpo, y sigues pidiéndolo.

Cuando surge algo que tu cuerpo lo vive como “correcto”, “ajustado”, pruébalo varias veces, no tanto porque pueda estar equivocado, sino para dejar que tenga lugar este cambio corporal más grande.

FORMULAR ALGUNAS PREGUNTAS

Cuando has tenido contacto con un significado corporal, pero no has logrado que algo cambie, el problema puede tan sólo ser que todavía no te has preguntado a ti mismo la pregunta de respuesta abierta que necesitas concretamente. Algunas veces, las sensaciones responderán a una pregunta formulada en un modo determinado, pero no a la misma pregunta formulada de otra manera. Una pregunta que, en un momento dado, hace cambiar cosas dentro de mí, podría no surtir efecto en otro momento. Así, puede ser que te ayude el probar con distintas expresiones hasta hallar una o unas pocas que resulten para ti.

Debajo está una lista de preguntas que parecen dar más frecuentemente resultado con la mayoría de la gente.

“¿Qué es esto realmente?”. Eso es principalmente a lo que quieres llegar pero, a lo mejor, así formulada la pregunta puede ser demasiado general, demasiado vaga. Estas preguntas son más específicas.

“¿Cuál es el núcleo, el meollo de esto?”

“¿Qué es lo peor de esto?”. O “¿Cuáles son las dos o tres cosas acerca de esto que me fastidian más que lo demás?”

“¿Qué hay en el fondo de ello?”

“¿Qué hay debajo de esto? ¿Qué es lo que lo hace _____?”

“Con esto, ¿qué se necesita que ocurra para mí?”

“¿Qué costaría el sentirme mejor?”

Advierte que hay dos clases básicas de preguntas: las que preguntan lo que está mal y las que preguntan lo que estaría bien. Otra manera de decirlo: podemos preguntar en qué ha consistido el problema o podemos preguntar qué se necesita que suceda y que aún no ha sucedido.

Es muy importante, el hacer preguntas de tipo “hacia delante” algunas veces.

Por ejemplo, suponte que a menudo te sientes solo y aislado. Cuando enfocas, a menudo viene ese sentimiento. Es bastante acertado el enfocar lo

que es toda la sensación-sentida: “¿Qué costaría el no sentirse así?”, o alguna pregunta de este tipo.

Busca los pasos-de-vida hacia adelante y no solamente lo que ha sido la dificultad.

CUANDO SE AJUSTA EL ASIDERO PERO ENTONCES ESTÁS BLOQUEADO

Has establecido contacto con la sensación-sentida global de un problema y te has preguntado qué es lo esencial de ello, cuál es su meollo. Ha venido un agarradero: “Tengo miedo”. Buscando el dar otro paso, has preguntado qué hay debajo de ese miedo, qué es lo que lo produce. Pero nada viene. Lo único que puedes sentir es “Tengo miedo”, una y otra vez. Estás bloqueado. ¿Qué puedes hacer?

Tu problema puede ser que te has bloqueado con una etiqueta de unidad, que mencioné en el último capítulo. Estás mirando a la palabra “temor”, “miedo”, o lo que fuera, como si la palabra expresara ya todo lo que se necesita decir. O estás sujeto a “miedo” como solamente esa emoción. Déjala ensancharse hasta dar con un significado corporal. ¿De qué sensación más amplia procede este “miedo”? Hay un vasto número de maneras de sentir que pueden venir junto con “miedo”. Prueba el sentir esta masa de sensaciones que van con este miedo.

O prueba un fresco y nuevo comienzo. Colócate a gran distancia del problema. No te preocupes, él permanecerá allí. Descansa, respira. Después considera el problema como más ancho y más profundo que el mero “asustado”. Convéncete de que probablemente tiene que ver eso con muchas más cosas en tu vida, un contexto total. ¿Cuál es la completa sensación en tu cuerpo cuando piensas en todo eso?

Puedes preguntar: “¿Por qué estoy asustado?”. De nuevo, no contestes. Sigue repitiendo la pregunta y mientras la dices, trata de tener el *completo sentir* de lo que va junto con este “miedo” particular. ¿Cuáles son sus cualidades únicas? Siéntelo dentro de ti, y a ver qué palabras nuevas vienen de ello. “Tengo miedo... y hay una especie de soledad en ello, como si yo fuera -¡Sí! ¡Así es como se siente!: Es como si yo hubiera sido dejado perdido a solas en un lugar algo terrible y todos se hubieran marchado, y nunca iba a haber nada para ayudarme...”

UTILIZAR IMÁGENES MENTALES

Otra manera de obtener un movimiento del cuerpo cuando estás bloqueado es dejando que se forme una imagen. Muchas personas tienen vívida formación de imágenes y muchas, no. Pero cualquiera puede formar una imagen cada día, aun con sus ojos abiertos. Haz la prueba. Imagínate ahora el cuarto donde duermes, y dónde está la cama. ¿Cómo llegas a la puerta desde la cama? Puedes formar una imagen visual de eso aun cuando estés leyendo.

En este mismo espacio interior, puedes pedir que se forme una imagen de la sensación. Aguarda a que surja. La imagen expresará la sensación o un significado corporal. Puede ser que veas un bosque, por ejemplo, una figura, una tormenta, una pared, tú mismo corriendo. Cuando tengas la imagen, mira a ver cómo te hace sentirte. A menudo el sólo tener la imagen cambiará alguna cosa. Sea que suceda o no, pregúntate: “¿Qué me hace sentir ahora está imagen?” Probablemente te ofrecerá como respuesta un pequeño paso.

BUSCAR LA CONTESTACIÓN AL FINAL DEL LIBRO

Si no puedes conseguir un cambio corporal, hay un método distinto que deja a tu cuerpo experimentar cómo sería si el problema fuera resuelto. Pregunta a tu cuerpo: “¿Cómo se sentiría en mi cuerpo si, de alguna manera, esta dificultad fuese completamente resuelta? Si esperas unos pocos segundos, sentirás el cambio en tu cuerpo.

Cuando haces esto, también ayuda el dejar a tu cuerpo moverse hacia afuera, si quiere. Tal vez, tu cuerpo quiera sentarse erguido, con la cabeza alta o, tal vez, quiera relajarse y exhalar, o moverse en alguna otra forma según su deseo.

Pasando por este proceso, dejas que tu cuerpo te dé a gustar cómo vivenciaría el sentirse bien. Cuando alcances esa sensación buena, guárdala. A ver qué aprendes de ella. Después de un rato dite a ti mismo: “Yo puedo sentirme así todo el tiempo”. Después espera. Si algo dentro de ti viene y dice: “No. Lo siento. No puedes sentirte así todo el tiempo”. Pregunta a ese “algo” lo que es.

Esto es muy parecido a buscar prematuramente la solución a un problema de matemáticas al final del libro. Sabes cómo es la solución pero no cómo hacer el proceso. Pero el saber la solución te ayuda a trabajar a la inversa. Te permite preguntarte qué es lo que está en el camino, qué tienes que cambiar

para conseguir este resultado. Trabajando a la inversa desde el resultado, te da pasos que no podrías encontrar a partir del problema.

Así sucede con esta forma de técnica del enfoque corporal. Tú dejas que el cuerpo sienta su respuesta. No sólo se siente bienestar mientras lo estás haciendo, sino que te permite preguntar: “Bien, ¿qué hay en el camino para sentir de esta manera?”

Eso “*que hay en el camino*” puede ser dar con un nuevo abrirse. Pero para dar con ello, tienes que convencerte a ti mismo por un momento (sabiendo que no hay tal, desde luego) que el problema realmente está todo resuelto y tú permanecerás en este buen estado de ánimo y cuerpo.

Algunas personas, cuando preguntan qué hay en el camino, vuelven al mismo lugar donde estaban, a la manera en que dejaron el problema. No hagas eso. Quédate y pretende que todo está resuelto hasta que venga un *nuevo* “¿que dice que no?”. Puedes hacer eso agarrándote a la sensación buena, lo mismo que te agarrarías a una respuesta al final del libro mientras tratabas de tomar los pasos a la inversa.

Considera un ejemplo de los últimos períodos de la técnica del enfoque de una persona:

“Estoy sentado con este mal sentimiento un rato, pero no cambia. Yo sé lo que es pero eso no me importa. Lo que importa es que no puedo hacerlo cambiar. Así que hice esto: '¿Cómo se sentiría tu cuerpo si todo estuviera resuelto?'. Y obtuve: “¡Caramba! ¡Estaría libre!” Y mi cuerpo, como que se sentó hacia delante, y mi sangre circuló más y sentí que quería mover los hombros como si estuviera marchando fuera, en el mundo. ¡Era una sensación estupenda! Después dije: “Bien, ¿puedo permanecer así?” Y vino y dijo: “No”. Y yo dije: “Bueno, ¿por qué no?” Y enseguida sentí “esta manera especial de tener miedo”. “Realmente era agradable el enfocar esa especial manera de tener miedo, en lugar de esa mala sensación de estar bloqueado de antes”. “Ese miedo especial resultó ser muy raro. Yo no tenía miedo de ninguna cosa corriente. Tenía miedo de vivir; como que rompería alguna cosa por salir simplemente, como si viviera en una tienda de porcelana china, así. Esa es la manera como he estado viviendo...”

COMPROBAR

Haz ahí un “sitio” que puedes dejar y al que puedes volver. Un lugar doloroso a lo mejor no cambia inmediatamente. Tal vez, tengas que cotejarlo con el

borde ya sentido un número de veces durante el resto del día, y a lo mejor, para varios días. Hazlo breve y suavemente: “¿Puedo aún sentir todo aquello?... Ah, ahí está. ¿Algo nuevo?... Ah, todavía lo mismo. Bien”. Esto lleva sólo un minuto. Al fin, allí encontrarás un paso o un cambio.

NO DIGAS, “TIENE QUE SER...”

Una vez más quiero prevenirte contra el analizar, el inferir, el “hacer cálculos”. Esto puede privarte de que cualquier cosa cambie. Todos pensamos que sabemos mucho acerca de nuestros problemas. Empujamos muchísimo a nuestros cuerpos por ahí, tratamos de forzarnos en ésta o aquella dirección, guiados por una lista de cualidades admiradas, o por varias listas de grupos sociales acerca de lo que está aceptado como objetivos que valen la pena. No escuchamos bastante a nuestros cuerpos y este fallo puede surgir aún en medio del enfoque.

Podrás formar una sensación-sentida global de un problema, después buscas a tientas su núcleo y hallarlo y sentir bienestar durante uno o dos segundos. Pero después, el antiguo hábito de analizar puede hacerse cargo. “Oh, claro, yo sé de lo que se trata”, te oyes diciéndote a ti mismo. “Tiene que ser...”

Cuando oigas frases como “tiene que ser...”, abandónalas. Están simplemente haciendo lo que la mayoría de las personas hacen toda su vida: tratando de decirte a ti mismo lo que pasa. Recuerda lo que dije antes acerca de la importancia de una actitud interna de “preguntar” más bien que de “explicar”. No te cuentes nada. Pregunta, espera, y deja que tu cuerpo responda.

Tu efectividad en el enfoque, y las recompensas que te da, mejoran con la práctica. Con el tiempo, no necesitarás pensar conscientemente en ninguna de estas reglas de reparación de problemas. Ni, como he dicho, necesitarás pensar en el proceso ya técnica del enfoque como en un ejercicio de seis pasos. Se hará un acto fácil y natural como el andar.

Y, si lo permites, llegará a ser una parte de tu vida diaria. Te hallarás usándolo, no sólo en tiempos de tensión, sino como una ayuda en la solución de todos los problemas de la vida. Aprende a fiarte del modo de guiarte de tu cuerpo.

TERCERA PARTE

PERSONAS EN AYUDA RECÍPROCA

CAPÍTULO X

HALLAR RIQUEZA EN OTROS

¿Cuántas personas conoces realmente?, ¿tu esposo o esposa? ¿Tu mejor amigo? ¿Tus padres? Es probable que, en realidad, ni siquiera los conozcas a ellos. Claro, sabes lo que seguramente harían en determinadas circunstancias. Lo que siempre dicen y lo que probablemente seguirán diciendo. Con toda probabilidad, puedes imaginarte la siguiente conversación que vas a tener con ellos, y lo que ambos diréis. Casi llegarás a tener razón, pero no existe ahí ningún abrirse de la experiencia interna.

¿Quién realmente te comprende a ti? ¿Quién quiere oír lo que tú sientes? La mayoría de las personas contestarán: “Nadie”. Algunas pocas dirán: “Fulano desearía oírlo, pero en realidad, no puede comprenderme”. Muy pocas personas tienen alguien con quien compartir una experiencia interior y aun entonces, sólo hasta cierto punto. Incluso contigo mismo: ¿No has dejado ciertos lugares oscuros, sin saber siquiera *por qué* les tienes miedo, o cómo te meterías dentro de ellos? El que estos lugares sean tan enormemente desconocidos y ocultos nos hace sentirnos un tanto irreales, como si existiéramos sólo para nosotros mismos y, tal vez, ni eso siquiera.

Descubrimos que si se comparte el escuchar y la técnica del enfoque, las personas pueden llegar a conocerse unas a otras más profundamente en unas pocas horas, que lo que la mayoría llegan a hacerlo en toda su vida.

El contacto es una necesidad humana. El contacto se establece cuando constatamos la diferencia que nosotros representamos para los demás y ellos para nosotros. El contacto, sin conocernos realmente unos a otros (y a nosotros mismos a través de los demás) es limitado. Podemos acurrucarnos para estar calientes, para conseguir un poco de comodidad, pero al ser algo demasiado privado enfatiza nuestro aislamiento, aun mientras nos acurrucamos juntos.

Un auténtico verse y conocerse unos a otros sólo puede conseguirse *enfocando* y *escuchando*, sólo así se abre la experiencia interna transformándose aún para nosotros. Y si esta experiencia no se abre, no puede ser vista ni compartida; permanece encerrada en su estúpido medio-ser.

La mayoría de las personas viven sin expresar su riqueza interior. Mucho de lo que la gente hace es rutina en conserva, “roles” (papeles a desempeñar). Algunas veces están vivos en sus roles, pero con mayor frecuencia no lo están. Más a menudo, las personas tienen que mantenerse debajo, retirarse, contener la respiración hasta más tarde. Para muchas personas tampoco hay mucho “más tarde” y sus seres interiores se tornan silenciosos y casi desaparecen. Se preguntan si, dentro, permanece algo en ellos.

Aun cuando entramos en relación; mucho de ello es la misma cosa: más roles y rutinas. Cuando éstas se rompen, nos sentimos rajados y destruidos porque, sin ellas, volvemos a estar solos.

Aun cuando nuestras relaciones son “buenas” la gran parte de esta dinámica acontece en silencio o, por ejemplo, como sucede al conducir un coche que tan sólo comentamos: “¡Oh, mira ese letrero allí...!”

Ni son mejores los tiempos de “apertura”. Ordinariamente, es cuestión de los mismos rotos y doloridos sentimientos expresados una y otra vez. Dos personas cercanas tienden a tener los mismos sentimientos año tras año. El “hablar abiertamente” significa decir y oír las mismas frases hechas desde los mismos sitios bloqueados.

Este capítulo y el siguiente te enseñarán algunas formas de ayudar a que se abran relaciones cerradas, bloqueadas, por medio del proceso de *enfocar* y *escuchar*.

Primero, prueba los pasos presentados aquí con alguien distinto de la persona a la que eres más cercana. No siempre se necesita que sea la misma persona. En principio, es más fácil de conseguir la experiencia de contacto y profundidad con personas que no son las más importantes para ti.

Ciertamente, no quieres perderte el haber experimentado lo que los seres humanos pueden ser en su realidad más interior. Y, viceversa, tú quieres tener la experiencia de ser comprendido, aceptado y sentido por otra persona como realmente eres.

Todos conocemos personas con las que es mejor no compartir nada que nos importe de veras. Si hemos experimentado algo divertido y se lo contamos a esas personas, casi parecerá aburrido. Si tenemos un secreto, lo guardaremos con cuidado, lejos de esas personas, seguro dentro de nosotros, sin contarlo. De esa forma, no se desfigurará ni perderá todo el significado que tiene para nosotros.

Pero si tienes suerte, conoces a una persona con la que sucede todo lo contrario. Si cuentas a esa persona algo divertido, se hace más divertido. Una historia larga se extenderá, te encontrarás contándola con más detalles, hallando la riqueza de todos los elementos, más que cuando tú pensaste en ella a solas. Sea lo que fuere que te importa, lo guardas hasta poderse lo contar a esa persona.

La técnica del enfocar y la técnica del escuchar son así: como el hablar con una persona que consigue que tu experiencia se expanda. En la técnica del enfocar tú tienes que ser esa persona dentro de ti mismo. Y también puedes ser así con los demás, y enseñarles a ser así contigo. Por supuesto, con frecuencia querrás enfocar a solas. Pero pruébalo también con otra persona.

Supongamos que quieres que un amigo te escuche durante y después del *enfoque*, y después ayuda a que tu amigo enfoque siendo tú la persona que escucha.

Tal vez halles necesario el enfocar antes de acercarte a tu amigo, con el fin de averiguar lo que son realmente tus sentimientos.

Si sientes que las relaciones son cercanas y fáciles, con libertad para hablar de materias personales profundamente sentidas, puede ser que halles y digas algo así: “Acabo de leer este libro que trata de una manera de solucionar problemas personales, que parece buena. Dice que es más fácil el hacerla con otra persona que a solas. Vamos a dividir la hora siguiente: la mitad para ti, y la mitad para mí. Pienso que nos gustará hacer la prueba juntos. Decidí pedirte a ti porque hallé que, por ejemplo, no te tengo miedo, y tengo demasiado miedo de decir nada de mí a la mayoría de las personas.

Puedes advertir que la mayor parte de ello puede hacerse en silencio. Es importante el explicar que a las personas se les pide que digan de sí mismas sólo tanto cuanto desean. Quienquiera que esté enfocando o hablando es el protagonista. El que escucha, aguarda en silencio mientras el otro va adentrándose silenciosamente en sus sentimientos. Si explicas el proceso a un amigo de esta manera, no parecerá difícil.

Es posible, allí mismo, pedir a la persona que te preste atención durante cinco minutos y que *no diga nada*. Entonces comienza el proceso de enfocar. Cuando cambies, espera unos momentos y di alguna cosa general como: “Me sentí mal y justo ahora siento como un alivio y veo de lo que se trataba”. Después, calla por otro minuto o así. Enfoca más hasta llegar a un sitio bueno para parar. Siéntate erguido y di (si es cierto) que el enfoque fue más

fácil así que a solas. Luego, pregunta si tu amigo quisiera enfocar mientras tú escuchas.

Ahora tengo que decirte un hecho sorprendente: la técnica del enfoque es más fácil con otra persona presente, aun cuando el que enfoca y el que escucha no digan nada en absoluto. Ordinariamente, al principio cuando pido que las personas me presten su atención y compañía mientras hago el enfoque, tengo que explicar que no voy a hablar mucho. Les pregunto si está bien. “Oh...” dicen, y vuelven a tomar un periódico o un libro. Entonces tengo que explicar que necesito que enfoquen su atención en mí, aun cuando no esté entreteniéndoles con cuentos. Al principio, se les hace difícil creer que esto pudiera ayudar, o que yo pudiera querer semejante cosa. Pero las personas que saben enfocar, también saben este hecho extraño y están bastante contentos: tanto de prestar atención como de recibirla.

Sucede con bastante naturalidad. Por ejemplo, un intercambio como éste es corriente:

- “Me siento gruñón y molesto, y tengo este trabajo para hacer esta noche, y no tengo ganas de hacerlo. Es que no puedo forzarme a comenzar”.
- “Bien, presta atención a esa vivencia y averigua de qué se trata”.
- “Si hago eso, ¿me sentiré bien por un momento?”
- “Sí, está bien”.
- “Bien”. Hay un largo silencio mientras la persona enfoca. Después: “Ufff... Me siento mejor. Encontré lo que es”.
- “¿Estás bien ahora o todavía no del todo?”
- “Creo que está bien por ahora. ¡Gracias! ¿Cómo estás tú?”

¡Te podrá sorprender el que este intercambio realmente sucedió durante una conferencia telefónica entre Chicago y Nueva York! A ninguna de las personas le pareció extraño lo más mínimo el tomarse cinco minutos de la conferencia a larga distancia con el silencio de la técnica del enfoque.

En el ejemplo anterior, la persona que enfocaba prefirió no hablar durante la técnica del enfoque. Pero esto no es necesario. Como ya hemos visto, en muchas sesiones de la técnica del enfoque... se puede hablar algo. Más a

menudo, es antes o después de un silencioso proceso del enfoque cuando las personas pueden desear hablar largo rato.

Ahora vamos a hablar sobre cómo se llega a ser un buen oyente. Parece más sencillo de lo que es. De hecho, muy pocas personas son buenas oyentes, y este juicio incluye a la mayoría de psicoterapeutas, asistentes sociales, profesores, consejeros vocacionales, y otros cuyas profesiones debieran requerirles que escuchen bien. Confío que el *Manual de la técnica del Escuchar* que sigue, será leído y estudiado por profesionales y personas que no están en profesiones de “escuchar”.

En principio, fue escrito para gente que simplemente quería ayudarse mutuamente. Ha sido ya ampliamente distribuido por el país bajo el nombre de Manual del Golpe (Rap Manual) ⁷.

Hallarás que ayuda leer, tanto éste como el *Manual de la Técnica del Enfoque* en alta voz, con otra persona o un grupo. Aun cuando yo tomé parte en escribir los manuales, todavía me ayuda cuando alguien me los lee a mí.

⁷ Propiedad de Changes, 5655 University Avenue. Chicago. Illinois, por Eugene Gendlin y Mary Hendricks, con la ayuda de Allan Rohfs y otros.

CAPÍTULO XI

MANUAL DE LA TÉCNICA DE ESCUCHAR

Aquí se consideran cuatro modos de ayudar, usados en distintos tiempos para diferentes fines. Asegura el hacerte competente en el primero antes de probar los otros. Una vez que los aprendas y se hagan parte de tu forma de tratar a las personas, te hallarás usando cada uno de ellos en situaciones apropiadas a cada quien.

EL PRIMER MODO DE AYUDAR: AYUDAR A OTRA PERSONA A ENFOCAR MIENTRAS HABLA

A) EL ESCUCHAR ABSOLUTO⁸

Si reservas un período de tiempo cuando solamente escuchas e indicas sólo si sigues o no, descubrirás un hecho sorprendente. Las personas pueden decirte mucho más y también hallar más dentro de sí mismos de lo que jamás puede suceder en intercambios ordinarios.

Si sólo usas expresiones como “Sí”, o “Ya veo”, o “Oh si, ciertamente puedo ver cómo te sientes”, o “Te perdí, ¿puedes decir eso otra vez, por favor?” verás iniciarse un profundo proceso. En intercambios sociales ordinarios, casi siempre nos abstenemos unos a otros de meternos muy adentro. Nuestro consejo, reacciones, estímulos, repetidas afirmaciones y bien intencionados comentarios en realidad impiden que las personas se sientan comprendidas. Prueba el seguir cuidadosamente a alguien sin poner en ello nada tuyo propio. Quedarás pasmado.

Proporciona a tu interlocutor una pista verdadera de cuándo le sigues y cuándo no. Serás inmediatamente un buen escuchador. Pero tienes que ser sincero e indicar cuándo dejas de seguir. (“¿Puedes decir eso de otra forma?, no lo entendí”).

Con todo, ayuda más si tú, el que escucha, repites los puntos de la otra persona, paso a paso, según los entiendes. A esto, yo le llamo el “*escuchar absoluto*”.

⁸ El método de “saying back” (repetir) fue descubierto por Carl Rogers y la formación en su uso es accesible en P. E. T. por Thomas Gordon.

Nunca introduzcas temas que la otra persona no expresó. Nunca empujes tus propias interpretaciones. Nunca mezcles en ello tus propias ideas.

Solamente existen dos razones para hablar mientras se escucha:

a) para mostrar que atiendes perfectamente, al repetir lo que la otra persona ha dicho o su significado o,

b) para pedir repetición o clarificación.

Para demostrar que comprendes con exactitud:

Forma una o dos oraciones gramaticales que lleguen al significado personal que esta persona *quiere transmitir*. Esto, generalmente, lo harás con tus propias palabras pero usa las palabras propias de esa persona para las cosas más delicadas.

Las personas necesitan oírte hablar. Necesitan oír que entendiste cada paso. Forma una o dos oraciones gramaticales para cada punto principal que dicen, para cada cosa que tratan de transmitir. (Generalmente, esto será para cada cinco o diez frases suyas). No “permítas que hablen” sin más, sino relacionando cada cosa con lo que sienten.

Algunas veces, lo que la gente dice es complicado. No puedes entender lo que dicen, ni lo que significa para ellos todo a la vez. Primero, forma una o dos oraciones gramaticales sobre el núcleo de lo que dijeron. Cotéjalo con ellos. Si quieren, déjalos corregirlo y añadirle algo. Recibe y repite lo que han cambiado o añadido hasta que digan que lo entiendes justo como ellos lo entienden. Entonces, forma otra oración para decir lo que significa para ellos o cómo lo sienten.

Ejemplo: supongamos que una mujer te ha estado contando una intrincada serie de sucesos, lo que algunas personas le hicieron a ella, y cómo y cuándo “la degradaron”.

Primero dirías una o más frases para expresar en palabras el núcleo de lo que ella dijo según ella lo ve. Entonces ella corrige algo de cómo tú lo dijiste para ponerlo más exactamente. Tú, entonces, repites sus correcciones: “Oh, así que no fue que hicieron todo eso, sino que todos ellos *se pusieron de acuerdo* para ello”. Después, puede ser que ella añada algunas cosas más, que tú recibes de nuevo y repites más o menos como las dijo ella. Luego,

cuando lo tengas perfectamente bien, formas otra oración gramatical para expresar el significado o sensación personal que tiene todo el asunto: “Y lo que realmente está mal acerca de todo ello es que te ha hecho sentirte desgraciada”.

Si no entiendes lo que la persona está diciendo, o te sientes confuso o te pierdes:

Hay una manera de pedir repetición o aclaración. No digas: “No entendí nada”. Mejor toma cualquier parte que entendiste, aun cuando haya sido muy vago, o sólo el principio, Y úsalo para pedir más:

“Comprendo que esto es importante para ti, pero aún no lo capto...”

No digas muchas cosas que no estás seguro que la persona quiso decir. La persona tendrá que malgastar mucho tiempo explicándote por qué lo que tú dijiste no viene bien. En lugar de eso, di justamente lo que estás seguro que oíste y pídele que repita lo demás.

Repite *paso a paso* lo que la persona te dice. No dejes que te diga más de lo que puedes retener y repetir: Interrumpe, repite, y, deja que la persona siga.

¿Cómo sabes cuándo lo estás haciendo bien?

Lo sabes cuando las personas se adentran más en sus problemas. Por ejemplo, la persona puede decir: “No, no es así, es más como... ah...” y entonces adentrarse más para ver cómo se siente realmente. Lo has hecho bien. Tus palabras pueden haber estado equivocadas o pueden ahora sonar mal a la persona, aun cuando fueren muy cercanas a lo que la persona diga, *entonces* toma eso y repítelo. Es un paso más adelante.

O la persona puede sentarse silenciosa, satisfecha de que tú entiendes todo hasta ahora.

O la persona puede mostrar una liberación, un relajarse, un: “Sí, eso es lo que es” de todo el cuerpo, una respiración profunda, un suspiro. Tales momentos ocurren de vez en cuando, y después de ellos vienen nuevos pasos.

También podrás decir que va bien por señales más sutiles de relajación que vienen de haber sido bien escuchado; la sensación que todos

experimentamos cuando hemos estado tratando de decir algo y, al fin, lo hemos comunicado: la sensación de que ya no tenemos que decir eso. Mientras que una persona está presentando una idea, o parte de una, hay una tensión, un contener la respiración que puede permanecer durante varios intercambios. Cuando el núcleo ha sido finalmente dicho y ha sido exactamente comprendido y respondido, entonces se produce una relajación, como un exhalar el aliento. La persona ya no tiene que retener la cosa en el cuerpo. Entonces puede venir algo más. (Es importante aceptar el silencio que puede venir aquí para lo que parece mucho tiempo, incluso un minuto o así). La persona que está practicando el enfoque tiene ahora la paz interna del cuerpo para permitir que surja otra cosa. *No destruyas la paz hablando sin necesidad.*

¿Cómo sabes cuándo lo hiciste mal, y qué hacer acerca de ello?

Si casi se dice la misma cosa otra vez, esto significa que la persona siente que todavía no lo has entendido. Mira cómo se diferencian las palabras del ejercitante del enfoque de lo que tú dijiste. Si nada se siente distinto, entonces dilo de nuevo y añade: “¿Pero esto no es todo, o esto no está bien, de alguna manera?”

A medida que respondes, la cara del ejercitante puede ponerse tirante, tensa, confundida. Esto muestra que el ejercitante está tratando de entender lo que tú estás diciendo. Así, pues, debes de estar haciéndolo mal, añadiendo algo o no comprendiendo bien. Párate y pide de nuevo a la persona que lo diga como es.

Si el ejercitante del enfoque cambia de tema (especialmente por algo menos significativo o menos personal), esto quiere decir que él -o ella- se ha dado por vencido en poder comunicarte debidamente la cosa más personal. Puedes interrumpir y decir algo así: “Estoy aún en lo que justamente tratabas de decir acerca de... Ya sé que no lo entendí bien, pero quiero entenderlo”. Luego, di solamente la parte de que estás seguro y pide a la persona que siga adelante a partir de ahí.

Más pronto o más tarde, lo entenderás bien. *No importa cuándo.* Puede ser a la tercera o cuarta vez. Las personas pueden adentrarse mejor en sus sensaciones cuando otra persona está recibiendo o tratando de recibir cada parte exactamente como la tiene, sin añadiduras ni elaboraciones. Hay un punto central fácil de reconocer después de un rato. Como un tren sobre la vía. Es fácil saber cuándo has descarrilado. Todo se para. Si eso sucede,

retrocede hasta el último punto que estaba por dentro de una vía sólida, y pide a la persona que continúe desde ahí.

Si se te hace difícil el aceptar a alguien con cualidades desagradables, piensa en esa persona como *luchando contra* estas cualidades en su interior. Generalmente, es fácil aceptar a una persona que, en su interior, está luchando contra estos mismos defectos. A medida que escuchas, entonces descubrirás a esa persona.

Cuando empieces a practicar el escuchar, ten mucho cuidado de repetir casi palabra por palabra lo que dicen las personas. Esto te ayuda a ver qué difícil es entender lo que una persona está procurando decir, sin añadir, arreglar ni meterte a ti mismo en ello.

Cuando seas capaz de hacer eso, entonces repite sólo el meollo, el punto propuesto, y las palabras de los sentimientos.

Para hacerlo más fácil, detente un segundo y siente tu propio enredo de sentimientos, tensiones y expectativas. Después despeja este espacio. Desde este espacio abierto, puedes escuchar. Te sentirás alerta y probablemente, ligeramente excitado. ¿Qué *dirá* la otra persona en este espacio de espera que no existe sino para que se hable en él? Un espacio tal es muy raramente ofrecido a nadie por otra persona. Las personas casi nunca se mueven lo suficiente dentro de sí mismas para realmente oír a otras.

B) AYUDANDO A QUE SE FORME UNA SENSACION-SENTIDA

Es posible que una persona enfoque un poco entre una comunicación y la siguiente. Habiendo explicado un punto, y siendo comprendida, la persona puede enfocar antes de decir la siguiente cosa.

La mayor parte de las personas no hacen eso. Corren de un punto a otro solamente hablando.

¿Cómo puedes ayudar tú a que las personas se detengan y consigan la sensación-sentida de lo que acaban de decir?

Este es el segundo movimiento del enfoque. El encontrar la sensación-sentida es como decirse a sí mismo: “eso, ahí mismo, eso es lo que está confuso”, y *después sentirlo allí*.

El ejercitante del enfoque tiene que guardar silencio, no sólo hacia fuera, sino también en su interior, para que pueda formarse una sensación-sentida. Lleva como un minuto.

Algunas personas hablan todo el tiempo, bien sea en alta voz, bien se hablan a sí mismos por dentro. Entonces no puede formarse nada directamente sentido, y todo permanece en una dolorosa masa de confusión y apretura.

Cuando se forma una sensación-sentida, el ejercitante del enfoque siente alivio. Es como si toda la sensación mala se concentrara en un sitio, justo ahí, y el resto del cuerpo se siente más libre.

Una vez que se forma una sensación-sentida, las personas pueden relacionarse con ella. Pueden preguntarse qué hay en ella, pueden palpar a su alrededor y dentro de ella.

Cuándo ayudar a que las personas permitan que se forme una sensación-sentida

Cuando las personas han dicho todo lo que pueden decir claramente, y de allí en adelante todo está confuso o como un follón no resuelto y con presión, y no saben cómo seguir.

Cuando hay un cierto espacio en el que tú sientes que podrías haber ido más lejos. Cuando las personas dan vueltas a un tema y nunca descienden a las sensaciones del mismo. Puede ser que empiecen a decir cosas que son evidentemente personales y significativas, pero después siguen con otra cosa. No te dicen nada significativo pero parecen querer hacerlo. En ésta muy común situación, puedes interrumpir al ejercitante del enfoque y suavemente señalar el camino que lleva a más profundos niveles de la sensación.

PRACTICANTE DE LA TÉCNICA: “No he hecho nada sino cuidar a Karen desde que volvió del hospital. No he estado conmigo en absoluto. Y ahora cuando tengo tiempo, sólo quiero salir corriendo y hacer otra cosa”.

PERSONA QUE ESCUCHA: “No has podido estar contigo mismo por un muy largo tiempo, y aun ahora cuando puedes, no lo haces”.

PRACTICANTE DE LA TÉCNICA: “Ella necesita esto y aquello y no importa lo que haga por ella, no basta. Toda su familia es así. Me pone furioso. Su

padre era así también cuando estaba enfermo, lo que duró años. Siempre son negativos y se quejan constantemente y unos contra otros”.

ESCUCHA: “Te enoja la manera de ser de ella, de ellos”.

PRACTICANTE: “Sí estoy enfadado. Tienes razón. Es un clima malo. Viviendo en un clima malo. Siempre gris. Siempre contra algo. El otro día, cuando yo...”.

ESCUCHA: (interrumpe) “Espera. Quédate un minuto con tu sensación de enfado. Simplemente siéntelo por un minuto. Mira a ver qué más hay en ella. No pienses nada”.

Cómo ayudar a que se forme una sensación-sentida

Hay un algo gradual en cuanto a la ayuda que necesitan las personas para establecer contacto con una sensación-sentida. Haz siempre lo mínimo al principio, y sólo si no resulta, haz más.

Algunas personas no necesitan más ayuda que tu buena voluntad para estar callado. Si no hablas todo el tiempo y si no los detienes o haces descarrilar, sentirán dentro lo que necesitan sentir dentro. No interrumpas un silencio a lo menos por un minuto. Una vez que hayas respondido y cotejado lo que dijiste, y eso esté exactamente bien, cállate.

Puede ser que la persona necesite de ti una frase o así para hacer la pausa en la que podría formarse una sensación-sentida. Una frase semejante podría simplemente repetir despacio la última palabra o frase importante que has dicho ya. Pudiera simplemente apuntar de nuevo a ese sitio. Así, en el ejemplo anterior, pudiera ser que tú dijeras despacio y con énfasis: “Realmente enfadada”. Después estarías callado. Debiera formarse la completa sensación de la persona de todo lo que va con “estar enfadada”.

Sea lo que sea lo que las personas digan después que has tratado de ayudarles a encontrar una sensación-sentida, vuelve a decir el meollo de ello. No te preocupes si no puedes crear inmediatamente el período silencioso más profundo, que sientes se necesita. Puedes probar otra vez enseguida. Acompaña aquello que surja aún cuando el practicante de la técnica se haya desviado del camino momentáneamente.

Si después de muchas pruebas la persona aún no tiene sensación en cosa alguna, entonces puedes decirle que lo hagan más directamente. Di

explícitamente: “Siéntate con ello un minuto y procura profundizar más en la sensación”. También puedes dar todas o algunas de las instrucciones de la técnica del enfoque.

Puedes formar una pregunta para las personas. Diles que se hagan esta pregunta en su interior preguntando, no a la cabeza, sino a sus entrañas. “Permanece callado y no contestes a la pregunta con palabras. Simplemente espera con la pregunta hasta que provenga algo de la sensación”.

Tales preguntas ordinariamente son mejores si son preguntas abiertas. “¿Qué es esto realmente?” “¿Qué es lo que está manteniendo esto así?”

Otro tipo de pregunta corresponde al “asunto total”. “¿Hacia dónde me inclino realmente en todo este asunto?” Úsala cuando todo esté confuso o cuando el ejercitante no sepa cómo empezar.

Si el ejercitante ha dejado que se forme una sensación-sentida pero sigue bloqueado, tal vez ayude el preguntar: “¿Cómo sería diferente si todo estuviera bien? ¿Cómo debiera ser todo esto?” Di a la persona que sienta ese estado ideal por un rato y después pregunta: “¿Qué es lo que se interpone en el camino de ésa?” El ejercitante no debiera tratar de responder a la pregunta sino que debiera conseguir la sensación de lo que se entromete en el camino.

Todas estas formas requieren que el ejercitante deje de hablar, tanto en alto como en su interior.

Uno permite que lo que está ahí surja, aparezca en vez de hacerlo por medio de uno mismo:

Pregunta sencillamente: “¿Hacia dónde se inclina toda mi vida?” Si no responde con palabras, esto te dará con rapidez la sensación-sentida de los problemas.

Otro modo de acceso: escoge las dos o tres cosas más importantes que haya dicho el practicante de la técnica si crees que encajan en una idea. Después di a la persona: “Cuando yo diga lo que voy a decir, no me digas nada ni tampoco a ti mismo. Simplemente ten la sensación de lo que venga”. Entonces di las dos o tres cosas en una o dos palabras cada una.

Estas maneras pueden también ayudar cuando una persona no quiere decir algo privado o doloroso. El ejercitante puede trabajar en ello sin decirte, de

hecho, lo que es. Puedes escuchar y ayudar sin saber de lo que se trata más allá del hecho de que eso duele o intriga de algún modo.

¿Cómo puedes saber cuándo no está dando resultados?

Cuando las personas te miran derecho a los ojos, entonces no están usando el enfoque dentro de sí mismos. Di: “No puedes adentrarte en ello mientras me estés mirando. Déjame sentarme aquí sencillamente mientras te metes dentro de ti”.

Si después de pedir a las personas que estén calladas, éstas hablan inmediatamente, aún no han empezado con el enfoque. Primero vuelve a decir el núcleo de lo que se ha dicho, y después pide al ejercitante que se ponga en contacto con la sensación sentida de ello. Si has trabajado de firme con ello y nada útil ha sucedido, deja pasar unos quince minutos y haz la prueba otra vez.

Si después de un silencio la persona resulta que sale con explicaciones y especulaciones, pregunta cómo se siente ese problema. No critiques a la persona si está analizando. Sigue la pista de lo que la persona dice y continúa apuntando a una sensación-sentida del problema mismo.

Si las personas dicen que no pueden dejar venir la sensación porque están demasiado inquietas o tensas, se sienten vacías o desanimadas, o se están esforzando demasiado, diles que enfoquen eso. Se pueden preguntar a sí mismas (y no responder con palabras): “¿Qué es esta sensación como de estar sacudida?” “¿... o esta sensación de tensión?” “¿... o esta otra sensación de vacío?” “¿... o esto de esforzarme demasiado?”

Cómo saber cuándo una persona tiene una sensación-sentida

Uno tiene una sensación-sentida cuando puede sentir más que lo que comprende, cuando lo que hay ahí es más que palabras y pensamientos, cuando algo está bastante definidamente experimentado pero todavía no está claro, no se ha abierto, o no se ha liberado.

Sabrás que tu ejercitante tiene una sensación-sentida y se refiere a ella cuando una persona anda a tientas tras palabras y evidentemente tiene algo que aún no está definitivamente expresado en palabras.

Cualquier cosa que viene en esta forma debería ser bien recibida. Es el siguiente paso del organismo. Tómalala y repítela exactamente como la cuenta la persona.

Uno se siente bien cuando tiene algo que procede directamente del propio significado corporal. Ello cambia las sensaciones, libera ligeramente al cuerpo. Aun cuando a uno no le agrada lo que ha venido, le hace sentirse a gusto. Anima mucho el que sucedan cosas más allá del simple hablar. Le da a uno una sensación de proceso liberando sitios bloqueados.

Este es el concepto clave en este proceso de escuchar, de responder, y de referirse a las sensaciones de las personas exactamente como *ellas* las sienten. Está basado en el hecho de que sensaciones y problemas no son sólo conceptos o ideas: son procesos corporales. Por lo tanto, la decisión de ayudar no es nunca simplemente especular, explicar. Tiene que haber un proceso físico de pasos hacia donde se siente el problema en el cuerpo. Un proceso tal tiene lugar cuando un buen escucha responde al borde personal sentido de cualquier cosa dicha, justo como lo siente la persona, sin añadir nada. Un movimiento y cambio sentidos tiene lugar cuando a una persona se le da la paz para permitir que ocurra la sensación corporal de un problema, que sea sentida y que se mueva hacia su propio paso siguiente.

Un ejercitante del enfoque puede hacer esto a solas pero la presencia y respuesta de otra persona tiene un poderoso efecto de ayuda.

EL SEGUNDO MODO DE AYUDAR: USANDO TUS PROPIAS SENSACIONES, SENTIMIENTOS Y REACCIONES ACERCA DE LA OTRA PERSONA

Hay maneras de hacer más que escuchar ¡pero no son “más” si las haces sin escuchar!

En esta sección, te enseñaré cómo probar muchas cosas, pero de una manera que siempre tiene como base el escuchar.

Prueba alguna, una por una, y después vuelve a escuchar un rato.

Cómo expresar tu reacción

Sea lo que fuere lo que digas o hagas, observa la cara de la persona y capta cómo le afecta lo que tú digas. Si no lo puedes ver, pregunta. Aun cuando lo que digas sea estúpido y ofensivo, dará resultado si después preguntas

acerca de la reacción de la persona y repites lo que es. Enseguida que digas tu propia reacción, torna a escuchar.

Haz de tus frases preguntas, no conclusiones. Y dirige tus preguntas a las sensaciones de las personas, no sólo a sus ideas. Invita a las personas a adentrarse en sí y ver si sienten algo como lo que dices... o algo distinto. Jamás sabes lo que ellas sienten. Sólo te preguntas y ayudas a que ellas se lo pregunten. Podrías decir: “No quiero decir que yo sé. Trata de sentirlo y ve. ¿Es así? O ¿cómo es, realmente?”

Nota que si lo formulas de este modo, la persona tiene que sentir lo que hay allí para contestar a tu pregunta.

Deja fácilmente tu idea en cuanto veas que lleva a discusiones o especulaciones, o si simplemente no se adentra más en nada directamente sentido. Si piensas que es bueno, puedes decirla dos veces pero después abandónala. Puedes traerla a colación más tarde. (Puede ser que tengas razón pero que alguna otra cosa tenga que venir primero).

Toma precauciones para que haya ratos considerables en los que realizas una escucha total. Si interrumpes constantemente con tus ideas y reacciones, el proceso básico del enfoque no podrá comenzar. Debería haber diez o quince minutos seguidos en los que únicamente escuchas. Si la persona se está adentrando en su problema, habla menos; si la persona está bloqueada, habla más.

Deja que el proceso de la persona vaya adelante si parece querer moverse de cierto modo. No insistas en que se mueva dentro de lo que *tú sientes* debería ser lo siguiente.

Si la persona trata de enseñarte a ser de cierta manera, sé así durante un rato. Por ejemplo, alguien puede expresar la necesidad de que estés más callado o más hablador. Hazlo. Más tarde siempre puedes retornar a tu modo preferido. A menudo las personas nos enseñan cómo ayudarles.

Si hallas que has desviado las cosas desde un camino bueno hacia una mayor confusión, retorna el proceso al último punto donde el ejercitante estaba en contacto con sus sensaciones. Di: “Me estabas diciendo... sigue desde ahí”.

Observa la cara y el cuerpo de la persona, y si ves algo que sucede, pregunta acerca de ello. Reacciones no verbales con frecuencia son buenas señales para pedir a las personas que las ponga en una sensación-sentida.

Por ejemplo, el practicante de la técnica podría decir, “Eso es lo que pasó, pero me siento bien respecto de ello”, Tú respondes: “Sientes bien respecto de ello en cierto modo. Pero por la forma en que tu pie está llevando el ritmo nervioso y por tu aspecto, también veo que algo podría no estar bien. ¿Es cierto?”

No necesitas detenerte en si tienes o no razón cuando te das cuenta de algo. Si sientes algo, entonces haz *algo*, pero pudiera ser que no tengas razón acerca de *lo que es*. Así, pues, pregunta.

Con frecuencia verás la cara del ejercitante del enfoque con respecto a lo que estás diciendo o haciendo. Pregunta también sobre eso.

Si a la persona no le gusta lo que estás haciendo, no te preocupes, siéntete cómodo. Lo puedes cambiar o, a lo mejor, no necesitas cambiarlo. Da lugar a la persona para poder tener reacciones negativas de ti, y escucha y repite lo que son.

No te quedes siempre con las palabras que la persona está diciendo. ¿Suena enojada la voz? ¿*En qué forma* se dijeron las palabras? Pregunta: “Pareces estar enfadado. ¿Lo estás?” y si la contestación es sí, pregunta de qué se trata. Si el ejercitante del enfoque no avanza más, pregunta: “¿Puedes sentir lo que ese enfado es?”

Puedes usar tus propias reacciones sentidas de lo que está pasando para ayudarte a sentir más claramente lo que está pasando con la otra persona o contigo y ella. Si te sientes aburrido, molesto, impaciente, enfadado, avergonzado, excitado o de algún modo que sobresale más, ello indica algo. Enfoca lo que está en ti. Si todo está aburrido, podrás dar con qué es aquello que impide que la persona no ahonde en nada significativo. Entonces puedes preguntarte: “¿Te estás metiendo en lo que realmente quieres meterte?” Si estás enfadado, ¿qué está haciendo la persona para enfadarte? Cuando lo encuentres, puedes decirlo. Por ejemplo: “¿Estás, tal vez, excluyéndome porque has perdido la esperanza de que te ayudara? ¿Es así?”

Mientras estás trabajando con alguien, permítete tener cualesquiera sensaciones que tengas. Déjalas ser tan desagradables y tan honestas como cabe. De ese modo, puedes ser libre en tu interior para atender a lo que está sucediendo en ti. A menudo, eso indica lo que está pasando a la otra persona o entre los dos.

Si tienes una idea respecto de lo que alguien está sintiendo mediante la reunión de muchas razones teóricas o una larga lista de indirectas, no pases el tiempo explicando todo esto a la otra persona. Pregunta sencillamente si la persona puede encontrar la sensación que tú dedujiste.

Puedes expresar cualquier presentimiento o idea como pregunta. Algunas veces puedes añadir otra posibilidad para asegurar que el ejercitante sabe que no es una conclusión sino una invitación a mirar en su interior la sensación misma. “¿Es como si tuvieras miedo...? o tal vez, ¿vergüenza? ¿Cómo se siente?” Después escucha.

En lo restante de esta segunda sección sobre la ayuda, presento muchas reacciones que puedes decir para ayudar a alguien. No necesitas leerlas y entenderlas todas ahora mismo. Las puedes buscar cuando te hayas hecho competente en escuchar y quieras más ideas para hacer pruebas. Por ahora, probablemente deberías seguir adelante hacia el modo de ayudar.

Algunas preguntas para crear movimiento

Con frecuencia vale la pena (aunque no siempre es posible) preguntar si la vida sexual del ejercitante del enfoque es buena. Si no lo es, podría ayudar el ver si las necesidades sexuales son sentidas como para asustar o como malas. También podría ayudar el hablar sobre lo que se interpone en el camino de una buena vida sexual, lo mismo que cómo cambiar situaciones o meterse en nuevas. (Algunas personas podrán considerar tales preguntas meticonas o tontas. No preguntes a no ser que estés seguro de que tu ejercitante recibirá bien el que preguntes).

A menudo, condiciones “locas” están relacionadas con la situación de la vida de uno. Si tu trato con la persona es tal que una pregunta sobre materias privadas no parece chocante o meticona, o si la persona habla mucho de cosas extrañas o de alucinaciones, prueba el preguntar si la persona tiene amistades, trabajo, lugares que frecuentar; o sobre sexualidad. La persona puede enfocar éstas, contando o no todos los detalles.

Las sensaciones están dentro y las “relaciones” están fuera. Pero lo de dentro y fuera está siempre relacionado, y un buen escucha puede ayudar a un ejercitante preocupado a encontrar pasos para cambiar también lo de fuera.

Refiriéndose a cualquier cosa mala sobre lo que están luchando o titubeando en su interior, puedes preguntar a las personas: “¿Cómo es esta

cosa mala, en alguna manera, buena, o útil o sensible?” Esta es la pregunta compleja, profunda y podrías precederla con algo así: “Ninguna cosa mala en una persona es toda mala. Si está ahí, tiene o puede tener algún aspecto recto o útil sobre el que tenemos que escuchar. Si hallamos para qué es buena la cosa, entonces puede dejarse. Así, pues, préstale un oído amigo y ve lo que dice; por qué es buena”. La cuestión es ayudar al ejercitante a dejar de luchar contra las formas indeseables el tiempo suficiente para permitir que se abran, de modo que pueda salir el aspecto positivo en ellas.

A menudo, un estado interno agitado nos protege de otros problemas dolorosos. Si podemos ver de lo que nos protege una cosa dolorosa, algunas veces podemos protegernos a nosotros mismos mucho mejor que lo que puede la cosa.

Algunas veces, el problema de una persona está en luchar contra el modo en que se siente su cuerpo.

Si, sencillamente dejas estar a tu cuerpo como quiera sentirse, entonces podrá salir de ahí un subsiguiente paso positivo, uno que no podría inventarse o forzarse.

Algunas veces, ayuda el preguntar a una persona suicida: “¿Estás pensando en cometer homicidio contra alguien? ¿Contra quién?”. (Con esto quiero decir el intentar herir a alguien, cometiendo homicidio). Puede ser que el ejercitante del enfoque lo sepa enseguida, y el enfoque puede entonces cambiarse a donde necesita: a esas relaciones. También puede ayudar el decir que la otra persona, en esas relaciones, probablemente no entenderá el intento de suicidio del ejercitante del enfoque mejor que nunca entendió cualquier otra cosa.

Algunas veces, si una persona está enfadada, vale la pena preguntar: “¿Estás herida por alguna cosa?”

Algunas veces puedes preguntar: “¿Sientes que nunca puedes conseguir lo que necesitas?”. (Si es así, deja al ejercitante explorar lo que es eso). Las, al parecer, más frenéticas reacciones destructoras de algunas personas son en realidad una lucha de afirmación de vida en contra de alguna parte en ellas que prohíbe lo que necesitan para realizarse. Entonces la cuestión es cambiar el enfoque a esta suposición o prohibición, que en alguna manera tiene que ser falsa. ¿Qué es lo que dice, y por qué?

Si una sensación permanece allí, puedes pedir a la persona que “intercambie roles”⁹ con la sensación. La persona se pone en pie, afloja el cuerpo, y se prepara como para representar un papel en el escenario. El papel es el de ser la sensación. “Espera... siéntelo en tu cuerpo, ¿qué te haría esta sensación a ti, cómo actuaría, qué diría, cómo se levantaría, o movería? Espera y ve qué viene de tu cuerpo”.

Algunas veces, expresiones corporales de llorar o gritar ciertas palabras surgen espontáneamente. Cuando eso acaba de suceder, es importante encontrar y enfocar la sensación-sentida de donde salen estas “descargas” expresivas.

Algunas sugerencias para orientar a las personas en una dirección de avance

Ayuda el asegurar a las personas que está bien el que tengan sensaciones - por lo menos, el tiempo suficiente para sentir lo que son. Lo mismo es cierto de necesidades, deseos, maneras de ver las cosas. Como hemos visto, hay varias razones por las que las personas se mantienen fuera y alejadas de sus sensaciones. Entre las razones: el temor de que una sensación mala llevará a acciones destructoras.

Si alguien tiene miedo a las sensaciones y sentimientos, tú puedes decirle: “Sensaciones y acciones no son la misma cosa. Tú puedes permitirte sentir lo que sientes. Después, todavía puedes decidir lo que prefieres hacer”.

“Está bien el necesitar. El procurar no tener una necesidad que, en efecto, tienes, da mucho quehacer. Aun cuando no lo consigas, no luches por conseguirla”.

“La técnica del enfoque no es un simple revolverse en lo que sientes. No te hundas en ello, mantente cerca. Permítete sentir lo que haya allí y espera que se abra”.

“Estados misteriosos son distintos de sensaciones. Ayuda el salirse de ellos hacia la vida y las situaciones ordinarias. Estados misteriosos tal vez no mejoren adentrándose más en ellos. ¿Qué es lo que en tu vida está haciendo las cosas mal? ¿Qué sucede si te inclinas hacia delante para vivir, en lugar de echarte para atrás?”

⁹ El método de intercambio de roles fue inventado por Fritz Perls. Aquí se hace en una forma de técnica de enfoque.

Si, de repente, la persona se siente misteriosa o irreal, tómalo con calma. Ten un descanso. Dile que eche una ojeada a la habitación y atrae lo ordinario a su atención. Después sigue.

Pero *tú* no deberías decidir si el ejercitante debiera entrar o salir de algo. El ejercitante debería decidir. Para indagar algunos pensamientos misteriosos; podrá o no necesitarse tu compañía.

“Para cambiar o hacer algo que ha sido demasiado difícil, primero tenemos que hallar un pequeño paso, un paso que realmente puedes dar. ¿Qué sería esto?” Si el ejercitante no tiene ninguno, sugiere pequeños primeros pasos pero no te decidas por ninguna cosa a no ser que sea recibido con alegría el que ese primer paso es posible. “¿Puedes hacer una lista de lugares a donde ir para conocer personas nuevas? Como un primer paso, haz una lista”.

Algunas personas están tan preocupadas con lo que alguien piensa, que necesitan ayuda para llegar a lo que ellas mismas piensan y sienten.

“Pon a un lado por un momento lo que *ellas* piensan y lo que ellas dijeron, y veamos lo que *tú* sientes acerca de ellos, como lo ves *tú*”.

Trato con personas con muchas dificultades

Puedes hablar de ti mismo, de tu día -cualquiera cosa que tengas que decir. No siempre necesitas meterte en los problemas de otra persona. Desde luego, si el ejercitante del enfoque está hablando de ello o parece querer hablar, entonces no deberías negarte a escuchar. La persona debiera saber que tú escucharás. Pero habrá ocasiones cuando será un alivio para una persona preocupada saber que sencillamente puedes hablar de otras cosas.

Momentos pacíficos, silenciosos también son útiles. Es bueno tumbarse en la hierba, dar un paseo, sin tensión alguna por esperar que se diga algo.

Incluso puedes conseguir que personas muy preocupadas hablen de (o hagan) alguna cosa en la que son competentes: por ejemplo, coser o música. Esto les ayuda a sentirse bien por un rato, y te deja a ti responder a una persona competente, responder positivamente y por un buen motivo.

Con frecuencia, es después de tales momentos, después de haber sido capaz de estar contigo solo, es entonces cuando una persona puede sentir ganas de llevarte a algunas áreas que son inquietantes.

Si la persona habla mucho de una materia extraña que no puedes entender, y después dice una o dos cosas que tienen sentido, mantente en éstas y repítelas muchas veces¹⁰. Son tu punto de contacto. Está bien el seguir retornando a estas frases, con silencio u otros temas de por medio, por espacio de una hora.

Si la persona dice cosas que no pueden ser ciertas, responde al sentimiento más que a los hechos desfigurados o mentiras. Por ejemplo, “Los marcianos se llevaron todo lo que tenía...” Aquí puedes conseguir la sensación. Di: “¿Alguien se llevó lo que era tuyo?”

Otras maneras de ayudar

Supongamos que un hombre te pide algo que no puedes dar. Tal vez te alegras de que esté en contacto con lo que necesita. Dile que te alegras de que tuviera la libertad de pedir. Esto es esencialmente cierto si la necesidad está en la dirección de vida y crecimiento para la persona, si por primera vez él se puede permitir a sí mismo el querer o pedir cercanía o tiempo contigo.

Cuando una persona se porta contigo en una forma que es claramente auto-destructora o contraproducente (y tú piensas, no es extraño que a mucha gente no le guste esta persona) puedes hacer varias cosas:

1. Puedes decir cómo te hace sentir.
2. Puedes fijarte en lo que la persona está haciendo y preguntarte cómo se siente eso por dentro. Déjalo vago, no definido. Si lo llamas “atacante”, “manipulante”, “perezoso”, “quejumbroso”, “controlador”, o alguna otra etiqueta condenatoria semejante, sólo das el aspecto externo. Dentro del ejercitante es algo más complejo. Así pues, estate perplejo acerca de lo que es esto, aun cuando puedas darle un nombre claramente condenatorio dentro de tu perspectiva exterior.
3. Si sientes lo que podría ser un buen empujón en esta mala manera de actuar, entonces responde a ese empuje de vida. Muchas maneras malas son malas solamente porque la cosa debida se está haciendo a *medias* en lugar de ser hecha total y

¹⁰ Este método de -repetición-fue desarrollado por Garry Prouthy.

libremente. Si tú respondes a la mitad que falta no es de tanta ayuda.

Ejemplo: Alguien está lloriqueando una serie de quejas. No ayudaría el decir: “¿Por qué siempre lloriqueas y te presentas tan débil? ¿Por qué no mantienes tu terreno y dices lo que quieres?”. Es de más ayuda responder a la mitad positiva de esto que lucha por salir, y decir: “Tú estás diciendo lo que necesitas de las personas y deteniendo lo que ellas han estado haciendo”.

Algunos procesos sanos que realzan la vida son: hacerte cargo o responsabilizarte de algo, defender tu manera de ver las cosas, permitirte ser libre para sentir como sientes, echar una mano a alguien, procurar hacer algo que no has sido capaz de hacer por algún tiempo, explorar, preguntar, acerca de ti mismo, procurar conocer gente, sexualidad, un sentido de significado o misterio cósmico, buscar paz, dejar que alguien te vea, probar algo nuevo, encargarte de una situación, decir a las personas cómo necesitas que sean, ser honesto, tener esperanza, negarte a perder la esperanza, ser capaz de pedir ayuda. Todos estos son buenos empujes de vida.

Nadie debiera depender solamente de ti. Deja que la persona conozca a otras personas que tú no conoces, o llama a alguien más a que venga a ayudar si la persona no tiene otras.

La persona debiera estar presente cuando se está discutiendo entre gente que trata de ayudarla. Es difícil mostrar rectitud delante de alguien a quien tratas de ayudar, pero ya hemos visto por qué tiene que ser.

Las necesidades de ayudar a una persona con trabajo, con un sitio para vivir, etc., debieran ser parte de lo que constituye la ayuda. La ayuda es acerca de necesidades, sean las que fueren. No es útil el separar problemas “psicológicos” de lo demás. En la vida de una persona no están separados.

EL TERCER MODO DE AYUDAR: INTERACCIÓN

Hasta ahora, bien estabas repitiendo las sensaciones de la otra persona (primer modo), bien comunicando tus sensaciones o ideas acerca de las sensaciones y sentimiento de la otra persona (segundo). Se trataba de ayudar a la otra persona. Ahora venimos a *tus* sentimientos. Esta sección es tanto para ti como para ayudar a la otra persona. En una forma ideal, ambos podéis igualmente sacar provecho.

Cuando estamos con otros, con frecuencia nuestros sentimientos versan acerca de los demás. Y con todo, son nuestros propios sentimientos. A menudo sentimos ganas de culpar a la otra persona por nuestros sentimientos.

“Me parece que estás muy a la defensiva”.

“Me parece que estás manipulando”.

“Estoy enfadado porque siempre me interrumpes”.

“Estoy desilusionado porque no te sientes mejor”.

En estos ejemplos expresamos nuestras sensaciones diciendo que la otra persona no es buena, que se porta mal, o que es la causa de nuestros sentimientos. Para expresar nuestros sentimientos de una manera más útil, tenemos que *enfocarlos* y ponernos en contacto con lo que se da en *nosotros*. Estos sentimientos todavía tendrán relación con lo que la otra persona hizo, pero serán estrictamente nuestros sentimientos y no la carga de la otra persona. Por ejemplo:

“Siempre me es difícil el mantener el hilo de pensamiento, o seguir sintiendo que vale la pena decirlo. Así pues, cuando me interrumpes, tocas a mi punto débil. Me pongo de tal manera que no tengo ocasión de decirte nada. Por eso me enfado”.

“Tengo como un desafío: el servir de gran ayuda a las personas. Pienso que estoy desilusionado porque no te sientes mejor. Tú también me importas pero veo que mi desilusión es algo propio mío. Yo necesito ser de ‘*Enorme Ayuda*’”.

Cómo expresarte tú mismo.

Desde un momento dado de interacción puedes moverte, o dentro de la otra persona, o dentro de ti mismo. Por ejemplo, supongamos que estás con una mujer que ha hecho algo para disgustarte. Entonces puedes dirigirte a lo que hizo ella, y a por qué lo hizo. De aquí puedes ir a cómo eres tú y cómo te disgusta.

No hagas lo primero. Deja eso a la otra persona. Haz lo segundo: muévete del foco de interacción a tus propios sentimientos. Mira por qué te afectó y comparte esto.

Es duro para las personas el oírte decir lo que hay de equivocado en ellas. Es fácil escucharte decir lo que te pasa a ti o por lo menos lo que en ti es vulnerable, preocupante o débil. Evita el hacer comentarios que empiezan: “Me parece que tú...”. Estás invadiendo el terreno del otro y protegiendo el tuyo.

Compartiendo lo que está pasando en *ti* logra hacer la interacción más abierta y personal. La otra persona puede sentirse comfortable para compartir cosas interiores contigo.

No digas:

“Tengo que expresar mis sentimientos. ¿Puedo fiarme de ti? Siento como que me intimidas”.

Di:

“Me enfado y disgusto cuando no puedo terminar lo que empecé a decir. Pierdo el hilo. Me siento inseguro acerca de si tengo algunas ideas verdaderas”.

Es esencial que seas específico al expresarte. Evita generalidades. El decir a la otra persona que él o ella te disgustaron, sigue siendo un rechazo. Cuando sólo compartes una generalidad, no es verdadero compartir. Pero si compartes algo de lo específico que está actualmente pasando en ti -tu significado corporal único de la situación- te das a ti mismo. Puedes hallar esto específico *enfocando* en ese momento.

Estate preparado para permanecer firme si lo que compartes es ignorado. Puede ser que la otra persona no sea capaz de encontrarse contigo inmediatamente, puede aún hallarse en algún enfado privado, o acción de retirada y pudiera detenerse detrás de ti para abrirse... Puede ser que la persona tenga que decir cosas de enfado una o dos veces más, o reírse en forma burlona. Tu apertura será evidente pero puede ser que la persona sea incapaz de encontrarse con ella. Así que no esperes una *inmediata* aceptación calurosa como respuesta. Sea cual fuere la reacción de la otra persona, no te quedes sólo con lo inseguro, espera a que lo que digas pueda mantenerse de por sí.

Es mejor decir: “Estoy enfadado”, que proferir cosas airadas y dejar que tu ira sea vista indirectamente. Diciendo tu sentimiento directamente permite que sea compartido por otros.

Si las primeras palabras que te vienen son difíciles de decir, no luches contigo mismo. Espera un momento y deja que se forme otra lista de palabras. Haz esto hasta que consigas las palabras que encajan para ser dichas. No cedas en lo que fuere necesario expresar.

Enfoca directamente lo que más temas, o aquello con lo que te encuentras luchando. Si lo que la otra persona dice te pone tenso, presta atención a lo que temas se está diciendo y a lo que temas que eso quiera decir. Después di el núcleo de lo que hallas dentro.

Con frecuencia trabajamos desesperadamente en la superficie de lo que sentimos, o cómo acabamos de reaccionar, tratando de arreglarlo o transformarlo en otra cosa. Pero es fácil dejar que el verdadero sentimiento hable directamente.

Ejemplo:

“Eso hiere mis sentimientos”. “Me duele que estés enfadado”.
“Eso me hace sentirme rechazado”. “Me siento que ha conseguido manipularme”. “Estoy bloqueado”.

Di explícitamente las cosas encubiertas que suceden en la interacción y di cómo sientes respecto de ellas. A menudo suceden cosas que ambos podéis sentir, pero que ambos, confiáis, no son notadas.

Por ejemplo, la otra persona puede estar haciéndote presión y tú puedes estar procurando evitar el ser empujado a algo al mismo tiempo que tratas de disimular que estás resistiendo. O pudiera ser que hayas hecho algo estúpido o incorrecto y estás procurando desquitarte sin que ese error sea reconocido, tratando de hacer que parezca otra cosa distinta de lo que ha sido.

Cuando realmente ocurrieron cosas así, diciéndolas se desbloquean. El no expresarlas mantiene la interacción bloqueada.

Si hiciste alguna cosa y ahora quisieras no haberla hecho, habla de ello. Podrá parecer demasiado tarde pero nunca es demasiado tarde para desbloquear la interacción.

Ejemplos:

**“Me siento estúpido, por haberme enfadado y haber gritado”.
“Hace un rato tú dijiste... y yo dije: sí. Fui demasiado cobarde para decir: no. Tenía miedo de discutirlo contigo”.**

Aquello con lo que parece imposible enfrentarse, a menudo ofrece una oportunidad especial para unirse más a alguna persona.

Si nada está sucediendo y tú deseas que suceda algo -aun cuando parezca que no pasa mucho dentro de ti- enfoca tu atención en tus reacciones viscerales. Ahí siempre están pasando muchas cosas y algunas de ellas pertenecen a la interacción con esta persona. Dilas.

Cuando te sientas empujado demasiado, manda parar, fija un límite. Haz esto antes de que explotes o te enfades. Protege a la otra persona contra lo que sucede cuando no te hagas cargo de tus necesidades. Di lo que quieres o no quieres mientras tienes tiempo todavía e interés para quedar y oír lo que ello significa para la otra persona.

Por ejemplo:

“Me gusta ser una ayuda cuando me llaman por teléfono, pero ahora está pasando con demasiada frecuencia. Así que, un lugar de sentirme a gusto por ello, como solía, me siento manipulado. Me gustaría sentirme bien respecto de tus llamadas. Si supiera que me vas a llamar sólo dos veces por semana, sé que de nuevo me gustaría”.

No estás tratando de deshacerte de la persona. Estás fijando los límites con firmeza para que, dentro de ellos, otra vez puedas sentirte a gusto respecto de ella.

Habiendo fijado esos límites, te quedarías a oír cómo se siente respecto de ellos la otra persona.

Si estás sentado con una persona callada, di algo como: “Nada más voy a sentarme aquí haciéndote compañía”. Descansa. Muestra que eres capaz de estar sin necesidad de que se ocupen de ti. En semejante silencio, si es largo, tendrás muchas cadenas de sensaciones, algunas de las cuales puedes expresar (cada pocos minutos, tal vez).

No digas sensaciones que no tienes y que sólo desearías tener. Di cualquier cosa que tengas, digna de saberse. Si te duele el ser honesto, date cuenta de que a los demás no les importa cuán bueno o sabio o hermoso eres. Sólo a ti

te interesa tanto. Si tú apareces estúpido o imperfecto, esto no hace daño a la otra persona.

Lo que es verdad ya lo es. El admitirlo no lo hace peor. No siendo franco acerca de ello, no lo hace desaparecer. Y porque es cierto, lo que está ahí, eso es sobre lo que trata la interacción. Ninguna cosa falsa, no cierta, está ahí para ser vivida. Las personas pueden tolerar lo que es verdad porque ya lo están tolerando.

Cuándo no debes expresarte

Guarda silencio cuando las personas están usando el enfoque o hablando de sus preocupaciones, o lo harían si les hicieras sitio. Retrasa el articular tu parte. Casi siempre pueden oírte mejor las personas si se las oye a ellas primero, y se establece contacto con el sitio donde están. También al mismo tiempo que la persona hace esto, ella pudiera cambiar lo que tú sientes sin que digas nada. Tal vez cueste el dejar a la otra persona ser primera. Pero si la otra persona está llena de sensaciones no claras y desconcertantes, si no esperas, tal vez no se te oiga.

Si estás muy disgustado, y si la interacción ya no ofrece garantías, espera unos minutos antes de expresarte. Mientras te calmas, puedes tamizar mejor tus sensaciones. También se le harán más fáciles de experimentar a la otra persona si parece claro que tú no estás agotado por lo que sientes.

No te expreses inmediatamente si tienes confusión acerca de lo que sientes y simplemente sólo vas a rozar tus sensaciones más profundas. Enfoca para aprehender lo que son.

Cuándo debes expresarte

Exprésate cuando quieras estrechar más unas relaciones.

O cuando estás siendo “deformado fuera de tu propia figura” en alguna manera. Por ejemplo, si la persona está dando a entender que tú te sientes de algún modo que realmente no te sientes, habla. Después, escucha de nuevo. Si has oído, no importa que la persona no te crea. No discutas.

Exprésate también cuando la otra persona necesita oír más de ti para sentirse tranquila respecto de ti, o cuando ha interpretado mal una de tus reacciones. Di francamente cómo te sientes. No dejes que la otra trate de

establecer relación con lo que realmente no estabas sintiendo. Aun cuando fuere más fácil para ti el permanecer no visto, no comprendido, no accesible, ninguna interacción sería posible si obraras así.

Cuando estás en un grupo y nada sucede, di algo de ti mismo. Esto abre el camino para que otros se expresen. Comunícales algo personal y significativo de tu interior.

Cuando la otra persona no está en plan de relacionarse contigo, puede ayudar si tú simplemente expresas libremente alguna cosa acerca de ti. De esta manera no tienes que ser llevado por la energía de la otra.

Exprésate cuando te están idealizando. Comparte algún problema o sensación personal menos bonita que halles en ti.

Exprésate cuando la otra persona está preocupada por haberte ofendido o destruido. Comunica específicamente cómo te sientes. Deja que se vea que, aunque ofendido o disgustado, no estás destruido.

Exprésate cuando sencillamente tienes ganas. Aquí hay dos personas. Ambas tienen iguales derechos. No siempre necesitarás saber por qué tienes ganas de expresarte.

LA CUARTA MANERA DE AYUDAR: INTERACCIÓN EN UN GRUPO

Lo que sigue interesa a cualquier grupo. Pudiera ser una reunión de la facultad o de su familia. Pudiera ser un grupo social o grupo de trabajo. Pudiera ser un grupo especialmente formado para la técnica del enfoque - algo que explicaré en un capítulo posterior.

Todos hemos oído que los grupos deberían “procesar”, considerar abiertamente los malos sentimientos. Ordinariamente, eso no resulta muy bien. Las personas se hieren mutuamente y, en realidad, no resuelven nada. Todos pueden decir algo pero nadie puede dar muchos pasos. A nadie se le escucha o enfoca de modo que los sentimientos puedan *cambiar*. Y, sin embargo, esto es lo que se necesita, y puede suceder. Pero ordinariamente sucede sólo al escuchar, y al utilizar la técnica del enfoque.

El enfoque puede tener lugar en un grupo, sea lo grande que fuere. Alguien lee las instrucciones y todos enfocan en los silencios de por medio.

Después, debiera haber un tiempo cuando cada persona puede decir algo. Si el grupo es grande, se puede dividir en grupos pequeños. Divídase el tiempo disponible y que alguien con reloj señale el tiempo para cada persona. Supongamos que tenéis media hora y diez personas. Cada persona tiene dos minutos y medio (dejando tiempo perdido en medio). Cuando las personas divagan, dos minutos y medio no es nada, pero si saben el tiempo de antemano y han enfocado, puede resultar más tiempo que el que algunas personas emplearán. Tómese un minuto o dos en silencio para dejar a las personas decidir aproximadamente lo que van a decir.

Cuando las personas son libres para decir sólo lo que desean y nadie critica, corrige o añade cosa alguna, existe un clima de grupo agradable. Si las personas están entrenadas en escuchar, o se les enseña a escuchar, la persona a la derecha puede responder como escuchando. Si las personas no están entrenadas o aprendiendo a escuchar, entonces nadie debiera decir cosa alguna excepto la persona a quien toca el turno.

Cuando el grupo está teniendo dificultad con alguien, o tú tienes dificultad con alguien, fija un tiempo aparte y arregla el que unas personas hablen con ella. Cuando sólo pocas personas se reúnen, cada una puede ser totalmente oída, y dada tiempo suficiente. Deja que el fin sea el crecimiento y rectitud de todos. Las dificultades entre personas y dentro de las mismas no impiden el trabajo y dinámicas del grupo. Si se las trata así, hacen el grupo mejor. Cuando se resuelven los problemas y cualquiera persona del grupo experimenta crecimiento, los demás sienten alegría.

Si varias personas hablan con alguien que está disgustado o disgustando, una por lo menos debería ser designada para asegurar que realmente se escucha a la persona. Esto ayuda a la persona a enfrentarse con respuestas molestas de otros miembros del grupo.

Da crédito a otra persona por algunas buenas, o al parecer buenas, razones para lo que fuere psicológicamente disgustante o dañoso, aun cuando estés enfadado o halles a esa persona no razonable.

Cuando una interacción es mala y sigue siendo mala -supongamos que has estado hablando diez minutos y se está poniendo peor- para. Vete a los estados primero y segundo de escuchar. Presuponte que la otra persona está procurando hacer alguna cosa buena. Dilo. Procura averiguar qué es esta cosa buena y dilo. (Si no te gusta, puedes decir que no estás de acuerdo pero que comprendes). Después, cuando se aclare y oiga la parte de la otra persona, di que ahora tú quieres hacer tu parte antes de terminar o en

algún momento inmediato. Tal vez puedas traer a alguien que ayude a que seas oído.

¿Para qué dedicar tu vida y trabajo a un grupo y después no invertir las pocas horas que se necesitan para solucionar cosas con una persona? A menudo, las personas se callan por consideración a alguien hasta que se enfadan tanto que quieren echar del todo fuera a la persona.

También tú, en algún tiempo, puedes haberte sentido desanimado respecto del grupo, no dispuesto a hacer el trabajo, ansioso por si no lo estabas haciendo bien. Ayuda a oír a la persona que tiene estas sensaciones hoy, aun cuando hoy tú no te sientas así.

En un grupo ayuda el invitar a hablar a una persona que acaba de hacer movimientos o diferentes sonidos y no tuvo oportunidad de expresar nada.

Si una persona dice algo significativo y después, un montón de cosas triviales son dichas por otros o se preguntan cosas irrelevantes, vuelve a la primera persona con una invitación a que diga algo más.

Cuando todos la emprenden contra una persona, tiene que haber alguien más interesado en dejar que se oiga a aquella persona, que en unirse al ataque. Aun cuando te sintieras inseguro o un extraño en el grupo, siempre puedes expresar tu deseo de oír más de alguna persona, o de que esa persona repita algo a lo que el grupo no respondió.

Hay maneras de ayudar con una interacción entre dos personas. Si dos o más están teniendo dificultad, y tú mismo no estás demasiado disgustado, puedes ayudar a que cada persona sea oída. En una interacción mala ordinariamente ninguna de las dos personas puede oír a la otra muy bien. Si tú respondes a una persona, según el primer estado de escuchar, la otra puede oírte y ver los buenos resultados del proceso. Después vuélvete y responde a las sensaciones de la segunda persona. Eso deja escuchar a la primera. (No hagas de mediador ni decidas quién tiene razón acerca de qué. Guarda tu punto de vista para más tarde o, tal vez, dilo de prisa y vuélvete a ellas).

La mayor parte de lo que hemos dicho acerca de escuchar puede también ayudar en tus interacciones con las personas más cercanas a ti. La diferencia está en que nunca estás tratando *solamente* de ayudar; también estás tratando de vivir y trabajar; así que espera que sea mucho más difícil y lento. Si cuando estás personalmente muy comprometido, no lo haces tan bien, acéptalo. No te sorprenda si no puedes escuchar bien cuando te están

atacando. Aun probando estas formas de acercarte -no importa cuán lento o difícil parezca-, saca a las personas de la atmósfera bloqueada que con frecuencia existe.

Se puede dar una gran diferencia en un grupo si escuchas, si enfocas y dices algo de lo que encuentras, y si algunas veces pides a otros que activen más sus sentidos y sensaciones y digan más desde lo que están sintiendo.

CUARTA PARTE

EL ENFOQUE Y LA SOCIEDAD

CAPÍTULO XII

NUEVAS RELACIONES

Las personas hallan gran riqueza unas en otras a medida que se abren en la técnica del enfoque y en la del escuchar.

Como resultado, las relaciones se hacen más plenas y más sólidas. Se desarrolla un clima de aprecio. Se siente y respeta en cada persona un esfuerzo por rectitud.

La técnica del enfoque puede liberar relaciones bloqueadas -aun ésas que han estado bloqueadas por décadas-. Por ejemplo, consideremos el caso de Ken y Ed, dos profesores de mi universidad. Ellos tuvieron una discusión hace casi veinte años. No se resolvió. Desde entonces, se han evitado mutuamente excepto en reuniones oficiales. Con frecuencia, ambos están implicados en decisiones que les interesan. No pueden evitar el hablarse. Sus relaciones no son amargas, sólo están estancadas. No hacen nada deliberadamente para molestarse pero tampoco nada para ayudarse.

Hace pocos años, yo me vi implicado en una de sus decisiones. Yo estaba sentado en el despacho de Ken mientras él ponderaba la decisión.

El sabía lo que quería pero también suponía que Ed tendría sensaciones complicadas respecto a ello, probablemente oponiéndose. Ken necesitaba el apoyo de Ed. Por lo menos, necesitaba que Ed no se opusiese activamente. Ken decidió ponerse en contacto con Ed *por teléfono* para hablar sobre ello, aunque Ed estaba en el mismo edificio. Por supuesto no hubo un gran cambio.

Ellos no saben de la técnica del enfoque y la del escuchar. Y, por lo tanto, tampoco saben mucho acerca de los seres humanos. Piensan que se conocen mutuamente y, desde luego, en cierto sentido se conocen. Se han observado mutuamente durante veinte años. Cada uno predice correctamente lo que el otro hará en una situación dada. Pero no saben que podría ocurrir otro cambio si emplearan la técnica del enfoque y se escucharan mutuamente. No caen en la cuenta de la riqueza existente justo debajo de los rasgos desagradables que cada uno sabe del otro. *No saben con qué facilidad puede haber movimiento en tales sitios bloqueados.* Lo que normalmente les diríamos a ellos *no sería de ayuda aquí.* “¿Por qué vosotros dos no habláis sencillamente sobre ello?” Eso sólo daría por

resultado acumular más sentimientos malos. Probablemente cada uno empezaría por decir lo que está mal en el otro. Si lo hicieran así, solamente justificarían sus opiniones mutuas, y también justificarían su idea general de que las personas son lo que son y permanecen así.

Pero en un verdadero proceso del enfoque y del escuchar, ambos podrían cambiar. El cambio que cada uno necesita no es drástico: sólo un cambio en cómo cada uno se siente respecto del otro.

Ken, debajo de esos rasgos hechos ya hábitos que molestan a Ed, es de veras un hombre muy distinto de lo que uno y otro sospechan sin la técnica de del enfoque. Si esa rica contextura humana pudiera surgir, ambos se sentirían diferentes.

En discusiones, ambas personas repiten sin cesar sus posiciones una y otra vez. Se ahorra mucho tiempo si tú vuelves a restablecer la posición del otro: “Yo no estoy de acuerdo pero déjame ver si sé lo que estás diciendo. Tu punto es...”. Esto permite que la otra persona deje de repetir y te escuche o que enfoque y vea qué más sientes.

O tomemos un ejemplo de unas relaciones más cercanas. Ella quiere la libertad de poder tener más de un amante. Él está celoso y ansioso. Han estado bloqueados ahí por algún tiempo.

Su interacción repetidamente ha sido algo así: cuando ella se sentía a gusto con él, le expresaba su amor pero también mencionaba su necesidad de salir con otros. Él le preguntaba: ¿Salir con quién? ¿Cuándo? ¿Con qué frecuencia? Ella se encerraba en silencio y resentimiento. Entonces, allí se bloqueaban.

El “conocimiento” de él respecto de ella llegó hasta aquí: él se dio cuenta que entonces ella se sentía retraída pero él no comprendía porqué.

El “conocimiento” de ella respecto de él era en términos de posesión. Ella lo veía como en términos de poseerla, de limitar su vida.

Por fin, después de meses de esto, usaron la técnica del enfoque y escucharon. Un paso fue así: “Cuando yo te hago esas preguntas y tú te enfadas y no me hablas, ¿cuáles son tus sentimientos? Ahora en cambio, puedo escuchar”.

En vez de repetir la consabida queja acerca de su posesión, ella enfocó: “Hank, lo que me enfada tanto es que cuando preguntas esas cosas de

repente te vuelves no atrayente, no romántico, un hombre miedoso, y yo pierdo mi atracción sexual hacia ti. Eso es lo que realmente pasa”.

El dijo sencillamente: “Oh, yo no sabía eso. Me alegro que lo hayas encontrado y me lo hayas dicho”.

Este pequeño paso en la técnica del enfoque no solucionó todo su problema, desde luego. Pero aun este sólo paso tuvo el efecto de mover sus relaciones dejando atrás este punto bloqueado.

La técnica del enfoque puede ahorrar mucho tiempo. Tal vez, sólo requiere unos pocos minutos al día. Llegas a donde esta la dificultad y esta se cambia. Cuanto es más eficiente eso que no el estar bloqueado, en unas relaciones que no cambian, gastando el tiempo y energía en repetidas riñas que no conducen a nada.

Parece obvio que relaciones cercanas puedan beneficiarse de la técnica de enfocar y de la de escuchar en plan regular. Pero ¿Qué diremos de situaciones de trabajo? ¿No llegarían todos a un acercamiento personal en demasía? ¿Podría la atmósfera hacerse demasiado pegajosa? ¿Se hablarían las personas íntimamente todo el tiempo de manera que sufriera el trabajo? ¡Imagínate el pasar quince minutos escuchando a alguien cada vez que fueras al departamento de compras por un simple formulario impreso!

No, no pasaría esto con la técnica del enfoque y la del escuchar. Mas bien eso es así, ¡sin la técnica del enfoque y la del escuchar!

La mayor parte de los lugares de trabajo están atosigados con malas sensaciones y malas relaciones. Cada vez que Rhena va al departamento de compras, tiene que aguantar esas sonrisas enfermizas de esa mujer que el año pasado trató de que la despidieran. Hill es subversivo y no se fía de nadie, Jim le da coba y le cuenta todo lo malo de los demás. Y así va la cosa.

Mucha gente trabaja todos los días en sitios así. Y aun en sitios agradables, se trabajaría mejor si la gente escuchara.

A la gente le gusta ir adelante en el trabajo y trabaja bien. Se desaniman porque en la mayoría de los sitios hay demasiadas maneras de estancarse.

Pero va a llevar mucho tiempo el mejorar nuestras situaciones de trabajo, nuestras escuelas, hospitales e iglesias. En cualquier institución se pueden hacer espacios y tiempo para enfocar y escuchar. Pero aun cuando la técnica del enfoque y la del escuchar sean aprendidas por todos

(probablemente en las escuelas) nuestros lugares de trabajo e instituciones aun cambiaran despacio.

Hoy, nuestras instituciones estructuradas ofrecen poca oportunidad para vivir y hablar personalmente. El vivir real de las personas es mayormente aburrido y silencioso, sólo dentro de ellos. En términos de instituciones sociales, ese espacio está vacío.

Si deseas conocer a alguien más personalmente, la sociedad moderna ofrece sólo unas pocas pobres alternativas. Puedes asistir a una psicoterapia, o puedes asistir a un grupo de encuentro de fin de semana. Si resulta (alrededor de uno por cada tres resulta), te acercarás a algunas personas y ellas se acercaran a ti. Después se deshace. Si quieres más, entonces una semana más tarde se enfrentara contigo un nuevo grupo de desconocidos. Puedes tener de nuevo la misma experiencia inicial pero no hay estructura social que continúe.

¿Cuál es la respuesta? Yo creo que está en una clase nueva de estructura social llamada grupo de “Cambios”.

Al correr de los años varios grupos así se han desarrollado en distintas partes del país por personas que conocen la técnica del enfoque. Un grupo semejante existe con el único fin de reunir personas cercanas a la técnica del enfoque y la del escuchar. Está organizado de manera suelta e informal. Lo que es importante es que esta *ahí* –una estructura social que continua-. Es un lugar a donde puedes ir cuando necesites enfocar y que alguien te escuche.

Tu mismo puedes muy fácilmente empezar un grupo de *Cambios*. Para mostrarte como funcionan tales grupos, déjame describir uno: *Cambios* en Chicago.

En una noche típica de domingo, hay una gran reunión en la Iglesia de la Calle 57 y Avenida de la Universidad. Dos grandes salones están llenos de gente. Miras más de cerca y ves que están en parejas. Ves dos personas sentadas alrededor de muchas mesas pequeñas, en rincones y en el pasillo. Una habla y otra escucha. Pasado algún tiempo, intercambian los roles.

Si hubieras entrado mas temprano, hubieras visto una gran reunión de todo el grupo. Hubieras visto el escuchar en acción. Alguien dice algo importante. Otra persona se vuelve al locutor y dice: “pienso que a lo que te refieres es...” El locutor se detiene, enfoca brevemente y dice: “Bueno, si, pero más como...”

En Cambios, a mí siempre me impresiona cuando esto sucede con tanta regularidad. Aunque he entrenado a gente en el escuchar durante muchos, muchos años, a menudo se me olvida escuchar cuando estoy en el grupo grande. Siempre me alegro cuando otros no lo olvidan. Si yo interrumpo alguien dice: “Espera, Eugene, creo que ella está tratando de decir...”

De vez en cuando, alguien tímido deseará decir algo difícil y pedirá a un individuo en el grupo que escuche. Se ve raro. Yo recuerdo a Susan poniéndose de pie en una reunión y diciendo: “M-M... Joe, ¿quieres escucharme para que pueda hacer salir esto?” Joe asiente. Ella dice algo y Joe repite la sustancia de ello. Ella continúa y lo mismo hace Joe. De esta manera, ella dice sus pensamientos y la escuchan antes de que alguien en el grupo pueda interrumpirla o discutir. Todos entienden lo que ella quería que Joe hiciera y por qué.

Otro motivo de escuchar en esa comunidad se te haría claro durante el descanso. La gente se arremolina y charla en pequeños grupos informales, como hacen en cualquier otro sitio. Alguien viene a un hombre y dice: “Hola, Tom, yo estoy pasando una mala temporada y necesito que alguien me escuche. ¿Estás tú en condiciones de poder hacerlo?”. “Bueno, sí. Si te parece bien”. Se van a buscar un rincón silencioso.

O Tom podría haber dicho: “No, no quiero escuchar ahora; lo siento”. El ejercitante del enfoque buscará otra escucha. O Tom podría haber sugerido una hora para otro día. O podría haber dicho: “Sí, claro está, pero yo también necesito un escucha. ¿Podemos repartir el tiempo?”

Como hemos apuntado antes en este libro, el escuchar verdadero es raro. Cuando Allan se fue a trabajar en Tucson, cada pocos meses volvía a Chicago sólo ¡para ser escuchado!

Una vez que las personas experimentan lo que, al principio, es una apertura vaga y oscura y lo convierten en el paso-a-paso del detalle y cambio internos de uno, entonces el vivir sin esto en ellas se hace solitario y superficial. Sin algunas personas que escuchen, es difícil oírse a uno mismo. Con frecuencia uno se siente frustrado con gente que no conoce el proceso del enfoque. A cada rato uno quiere decir: “¿Podrías ver más lo que es eso?”, pero la persona no sabe lo que eso quiere decir.

Las personas creen que ya saben lo que sienten. Puede ser que estén en contacto excelente con sus “sensaciones-en-las-entrañas”, pero se

contentan con eso. No saben que un camino de muchos pasos se abriría si sintieran más allá de los sentimientos obvios, lo que aún no está claro.

Así, ordinariamente, uno quiere enseñar el proceso del enfoque a aquellos con los cuales quiere estar más cercano. No es que uno tiene que oír lo que viene. Ello es bueno también en silencio.

También es solitario el que me tengan por estático en lo que siento y digo, si no me quieren escuchar sabiendo que puede haber fases en profundidad y que puede haber cambios. Es aburrido si tomas lo que digo como mi “posición” y en respuesta afirmas la tuya. ¡Entonces hemos terminado! Ambos estamos aplastados, como una puerta cerrada en una pared.

No es sorprendente que Allen viniera a Chicago para ser escuchado. Ahora que estas destrezas se van extendiendo, CAMBIOS ya no es una isla extraña.

Después de la parte de escuchar mutuo en una sesión nocturna de CAMBIOS, hay un breve descanso.

Luego, las personas van a grupos especiales. Hay grupos de la técnica de escuchar. Hay grupos de entrenamiento en la Técnica del Enfoque, en las que predomina una atmósfera muy suave y se mostrarían tímidos para dejarte entrar. Hay también otras actividades. Alguien podría haberse puesto en pie espontáneamente en el grupo grande y decir: “Esta noche me gustaría dirigir un grupo de movimiento de baile. Encontraros conmigo en este rincón”. O podría haber sido un grupo de modificación de conducta o un grupo sobre la interpretación de sueños de Jung.

La técnica del enfoque hace todos los demás métodos más efectivos poniéndolos en relación con el significado corporal del cuerpo. No hacemos una “secta” de la técnica del enfoque. Va bien con, y se puede añadir a cualquier cosa que una persona encuentra ya como ayuda. A la inversa, la gente habla de diferentes métodos como si se contradijeran mutuamente pero en el cuerpo humano lo que ayuda no contradice a cosa alguna que ayuda. El enfocar te deja sentir si algo es de ayuda para ti en un momento dado.

El entrenamiento en la habilidad de autoayuda es esencial para un sistema tal y la técnica del enfocar y la del escuchar implican pasos específicos en los que cualquiera puede ser entrenado.

Te darías cuenta que se está dando mucha más auténtica psicoterapia en esa comunidad de lo que ordinariamente ocurre en la terapia formal. Podría

preocuparte el ver a gente, al parecer sin formación, haciendo esto. ¿Qué pasa si Tom no es bueno en escuchar o si impone sus puntos de vista en los demás? ¿No hay en esto posibilidad de peligro? Hay menos que en manos de doctores. Nadie piensa que la otra persona es una autoridad. Aquí, seguramente, nadie aguantará el ser empujado a diestra y siniestra, ser mandado, ser abusado, interrumpido. ¿Por qué aguantarlo? La persona a la que han pedido que escuche es simplemente otra persona. Si el escuchar de Tom no le hace sentirse bien, el ejercitante del enfoque se alejará.

El paciente de psicoterapia, que no está sacando nada de la terapia, necesita muchos meses o años para decidir dejarlo. De ordinario, el paciente piensa: “El terapeuta *tiene* que saber lo que está pasando. *Tiene que* haber buenas razones para ello”. “*Cambios*” es -con mucho- más seguro que la psicoterapia. Cuando la psicoterapia es efectiva, es insustituible, pero entonces el paciente puede sentir que algunos cambios están teniendo lugar en su cuerpo.

¿Cómo puedes empezar tu propio grupo de *Cambios*? Comienza por encontrar una persona que enfoque y escuche contigo. Si esto resulta y ambos deseáis un grupo de *Cambios*, invita a una tercera persona y haz planes para admitir gradualmente a otras. Anima a cada persona que le guste, a traer a otras.

Lo que hace que cualquier grupo de *Cambios* resulte es el uso de la alternativa en la técnica de enfocar, escuchar. No se necesita ningún “sistema” y *Cambios*, como tal, no tiene ninguno. Desde luego, existen decisiones caseras. Alguien tiene que decidir cuándo reunirse, qué hacer con pequeñas cantidades de dinero y así.

En el modelo tradicional de organizar -no en *Cambios*- tales decisiones son tomadas por un pequeño grupo en el poder, al que los demás no pueden unirse. Otro modelo es “democracia participada” en la que todos tratan de tomar todas las decisiones. Pero estas decisiones son aburridas, la gente se impacienta, y las reuniones se hacen rencorosas, aun cuando la decisión tomada sea trivial.

Cambios tiene un tercer modelo. Hay un pequeño grupo que toma las decisiones caseras. Pero todo el mundo sabe dónde y cuándo se reúne, y está siempre invitado a ser parte de ello: por una vez, de vez en cuando, constantemente o nunca. La mayoría de los miembros no vienen pero todos pueden venir.

Cada grupo de *Cambios* está organizado según desean sus miembros. Hay un “*Cambios Internacional*” pero sólo tiene una lista de grupos de Cambios y les manda impresos de vez en cuando. No impone ningún “sistema”.

La técnica del enfoque y del escuchar no son las únicas cosas que se practican, o el único punto de vista. Pero son compartidos y aprendidos por todos aquellos que lo desean. Hay mucho cambio terapéutico y cercanía humana.

CAPÍTULO XIII

EXPERIMENTA MÁS ALLÁ DE LOS ROLES

En nuestros tiempos está teniendo lugar un avance en la naturaleza del ser humano.

A través de la historia, las gentes se expresaron en modelos rutinarios de lenguaje y se entendieron en esa forma, también. Se pusieron etiqueta a los tipos de experiencias emocionales: si alguien te defraudaba estabas enfadado; si alguien te daba algo, agradecido. Sin duda, la gente sospechaba que había más que todo esto de lo que más de uno podría decir y entender, pero nadie sabía del todo lo que ese “más” era.

Para expresarnos (aun a nosotros mismos) y para hacernos cargo de nuestras situaciones, necesitamos meternos en este “más” de nuestra propia experiencia.

Al principio este “más” revelaba ciertas causas y contenidos que parecían ser lo mismo para todas las personas. Por supuesto, no existía acuerdo alguno sobre lo que justamente eran esos contenidos universales y varios sistemas surgieron para decir lo que son. Entonces, más profundamente, se descubrió que el sólo individuo aparece más allá de los sistemas.

En años más recientes ha habido un gran desarrollo: millones de personas “se han puesto en contacto con sus sentimientos”. Si uno ha estado acostumbrado a volver hacia dentro, hacia sus sensaciones y sentimientos muy a menudo, el hacerlo constituye un gran paso-de-vida. Hay muchos métodos y movimientos que tienen esto como su esencia.

El proceso del enfoque es un paso distinto hacia adelante. Además de ponerse en contacto con los sentimientos y las sensaciones, hay un “lugar” interno diferente. *Una completa sensación corporal, al principio borrosa,* puede formarse. Es una sensación de todo el significado de una preocupación particular. Es desde este “lugar” donde una serie de cambios internos, un camino de muchos pasos puede surgir. Una configuración interior del detalle se revela a sí misma y cambia...

Nosotros encontramos el proceso del enfoque estudiando pacientes que ya lo practicaban. Nosotros no lo inventamos. Solamente lo hemos hecho específico y capaz de ser enseñado.

Ahora comprendemos que la experiencia humana no consiste realmente en piezas o contenidos que tienen una forma estática. A medida que uno percibe la forma exacta, finalmente completa en un momento dado, también cambia en este mismo experimentar la sensación.

La experiencia de una persona no puede ser *descifrada* por otros, ni siquiera por la persona que la está experimentando. No puede expresarse en etiquetas comunes. Tiene que ser encontrada, hallada, sentida, atendida y permitida, que se muestre a sí misma. Una breve historia ayudará a mostrar lo que quiero decir.

Se me había pedido que enseñara el escuchar y el enfocar a un grupo de psicoterapeutas y estudiantes-terapeutas. Una mujer, terapeuta-enformación, no se sentía de igual a igual en este grupo. El grupo sólo tenía otra mujer. Incluía su propio jefe, varios compañeros, un hombre que era su terapeuta, y yo, el profesor visitante.

Cuando llegó su turno de decir un poco sobre su problema (para que pudiéramos practicar el escuchar) dijo que su marido insistía en que ella hablase al volver a casa. Él la había ayudado en su largo esfuerzo por entrenamiento profesional, y ahora él quería que ella compartiese con él sus experiencias. Nada más justo. Sin embargo, cuando llegaba a casa, quería descansar, estar dentro de sí. Quería ser capaz de negarse.

Yo obedecí las reglas del buen escuchar y dije solamente esto: “Tú anhelas estar en ti misma, descansar, ser capaz de rehusar. ¿Es así?”.

Algo dentro de ella pareció soltarse de repente. Levantó la vista y sus ojos brillaron. “¡Sí, ser capaz de rehusar! ¡Ser capaz de guiarme por mi propia necesidad y sentir! Dejar que eso cuente como algo aún en relación con otra persona. ¡Sí, sí!”.

Los demás tenían algunas preguntas. ¿No se estaba mostrando egoísta, hostil? ¿No estaba evitando contacto con otro ser humano? ¿No estaba mostrando alguna falta de maduro desarrollo con su necesidad de retirarse a fin de encontrarse a sí misma? Cadenas enteras de deducciones podrían hacerse de lo poco que había dicho, y se le podían aplicar etiquetas de rutina.

Nadie parecía querer aceptar lo que había dicho, tal como lo había dicho. Todos parecían querer *algo más*, algo que ella *no* dijo. Pero yo “solamente” había escuchado. Y su liberarse ocurrió ante nuestros ojos.

Desafió al jefe, al terapeuta y a los demás. Ahora podía sentir que sabía exactamente lo que estaba experimentando. Resonaba dentro de ella. Las palabras tocaron la experiencia y la experiencia apoyó las palabras.

Ella había descubierto, sólo mediante ser escuchada exactamente, ahora su sensación tenía su propia forma y ser personales.

Pero ¿no podría argüir que la experiencia de esta mujer es un modelo común? La mujer que afirma la realidad de su propia experiencia: ¿no es éste el modelo 17B, por decirlo así?

No, la experiencia de una persona no es un modelo. Puede parecer que se ajusta a un modelo ahora mismo, pero momentos más tarde se ajustará a otro o a ninguno. En cualquier caso, la conveniencia que parece venir bien, nunca será exacta porque la experiencia es más rica que los modelos. Es más, está siempre cambiando.

La experiencia es única cuando la técnica del enfoque la ha desplegado. Como alguien me dijo una vez, tocante a un cuarto en el que trabajamos mucho en la técnica del enfoque y el escuchar: “Lo que tiene lugar ahí dentro, nunca sucedió antes en la historia del mundo”. El quiso decir que la experiencia única de cada persona, según pasó por los pasos de la técnica del enfoque, nunca había sido confrontada antes. Pero también quiso señalar el hecho de que en la historia, hasta ahora, la gente ordinaria, en general, no ha hecho esto.

Por supuesto, la no-conformidad siempre ha sido posible. Pero aquellos que rechazaban modelos tradicionales, con frecuencia se encontraron a sí mismos a la deriva, perdidos, sin valores ni principios. El proceso del enfoque sustituye a esos modelos por una nueva manera de hacer nuevos modelos.

Si estamos ocupados desechando formas y modelos antiguos, ¿qué va a reemplazarlos? ¿Nuevas formas que son igualmente fijas y dolorosas? Formas nuevas pueden provenir del *interior* de cada persona, en lugar de ser impuestas desde el exterior. Un mundo en el que esto sucede, no será mundo en el que las personas son forzadas dentro de moldes que encogen y duelen. Será un mundo en el que *las formas son usadas en una nueva manera.*

Examinemos esta posibilidad con un poco más de detalle.

Hoy, muchas personas están luchando con un hecho desconcertante. Los modelos antiguos que debieran dar resultado en la vida -y una vez lo dieron- ya no sirven. Por ejemplo, hoy el ser padre no resulta si tratamos de serio como nuestros padres, y con todo, no se ha establecido ninguna otra forma que podamos seguir. Tenemos que discurrirla a medida que avanzamos, aprendiendo con frecuencia que lo que acabamos de hacer estaba mal.

De modo semejante, algunas mujeres hallan el rol de ama de casa vacío e intolerable pero, a menudo, se hallan sin preparación para ninguna otra cosa aun cuando sepan lo que esa cosa pudiera ser. El modelo de ser mujer está cambiando de manera drástica, pero la gente arguye que se está cambiando a éste o aquél modelo nuevo como si, al fin, de alguna manera, una forma fija tenga que imponerse.

Y ¿cuáles son los roles propios de hijos e hijas? ¿Puedes tú llegar a ser tú mismo y que todavía te importen tus padres? Esta es una pregunta con que se enfrenta cada persona joven.

Estos modelos antiguos fueron útiles en algún tiempo. La mayoría de las personas (siempre con raras excepciones) se ajustaban a los roles y rutinas que se les asignaban y que les daban una vida interior de emociones. Sólo un reducido número de personas educadas y que pensaban *creaban* roles y modelos.

Pero hoy, esta condición de la humanidad, esta dependencia y aceptación de rutinas y roles ha cambiado. Una gran parte de la *multitud* de personas son educadas y leídas. La creatividad y las necesidades creadoras de la gente ha aumentado y ahora las rutinas confinan demasiado. Las personas encuentran que tienen sensaciones que son mucho más complejas que lo requerido u ofrecido por los roles aceptados.

¿Cómo pueden individuos más desarrollados hacer una estructura social mejor? Es un problema grande, sin resolver. Sabemos mucho acerca de cómo los modelos sociales modelan los individuos, pero si uno empieza con individuos... hay un hueco. No sabemos cómo el desarrollo individual podrá jamás alcanzar el nivel de estructura social. Esa es la razón por la que ha habido tan poco progreso en el carácter de unidades sociales y políticas.

El proceso del enfoque es sólo un pedazo de una respuesta. Permite a las personas encontrar su propia fuente interna de dirección. Puede ser una fuente de modelos nuevos, inventados con frescor por cada individuo.

En lugar de estructuras estáticas, necesitamos el hacer-estructuras. Esto no sería algo “no-estructurado”. Nada sucede sin estructura. Sería una esperada y entendida reestructuración constante. Las situaciones sociales podrían ser estructuradas de forma tal que pudieran ser estructuradas por los participantes.

En vez de tener solamente las emociones pronosticadas, las esperadas, las que los roles piden, a menudo tenemos sensaciones y sentimientos borrosos. Son borrosos porque los sentimientos “claros” son los que ya están modelados. Tenemos que hacer frases nuevas para escuchar estas sensaciones borrosas y nuevas formas de acción para llevar las sensaciones y sentimientos a nuestra vida diaria. Este es el proceso de ser creadores de formas, de patrones o modelos.

Hasta cierto punto, todos estamos sumamente ocupados en *el proceso de crear formas*.

De aquí es de donde puede venir un gran cambio. Si nos aceptamos a nosotros mismos y a cada uno de los demás como forjadores-de-formas, ya no necesitamos forzar las formas de nosotros y en cada uno de los demás.

Hoy, la mayoría de la gente todavía presupone que acabaremos por ponernos de acuerdo en aceptar un nuevo grupo de formas. La implicación es que, lo mismo que antes, tendremos que forzar esas nuevas formas en nosotros y en cada uno.

Es cierto que todavía sigue en pie mucho de este antiguo-estilo-de-forzar-las-formas. Por ejemplo, ahora la gente cree que el modelo del nuevo rol consiste en no ser celoso ni posesivo. Si tu esposo/a o amante está teniendo relaciones sexuales con otra persona, les parece que deben aceptarlo. Pero no lo aceptan. Entonces pasan por enormes esfuerzos consigo mismos para forzar en sí mismos el modelo del nuevo rol, la nueva forma. El sexo libre es la nueva forma; y al mismo tiempo que están dispuestos a cambiar la antigua forma, la nueva forzada en ellos tampoco podrá ajustarse. Porque la nueva forma no se ajusta, tiene lugar un sufrir continuo junto con sentimientos de culpabilidad y de echarse culpas, porque la nueva forma no se ajusta. “¿Qué me pasa a mí?” sigue la pregunta, “Si esta forma se ajusta a todos los demás que son valientes y modernos ¿por qué no se me ajusta a mí?”. Sólo la forma es nueva. Esta es la manera corriente de amoldarse a las formas antiguas y nuevas.

Algunas parejas que saben la técnica del enfoque están desarrollando formas altamente diferenciadas de ensanchar sus relaciones. Otras dicen

que tienen un respeto nuevo por los celos porque los pueden sentir en sus cuerpos. Lo que está claro es que adoptando modelos generales, antiguos o nuevos, no es la manera. Nuestros cuerpos constantemente absorben nuevos aprendizajes, adiciones a nuestro ya gigantesco almacén de sabiduría. Un aprendizaje verdadero sólo puede ocurrir en diálogo con el propio cuerpo. Un acceso sensible al proceso y técnica del enfoque culminará en modelos realmente capaces de llegar a ser ajustados, vivos, de manera única a cada uno de nosotros y a nuestra gente cercana. Permitámonos el adoptar *el-crear-modelos*.

Los sentimientos parecen cosas internas, fuertes y a menudo no cambiables. Para revelar que una sensación no es una cosa, uno debe de tener la sensación de poder ir más allá de eso. Es distinto percibir el todo de una situación como una sensación corporal aún no clara.

Los sentimientos y sensaciones a menudo chocan con la razón. Muchos sentimientos son *menos* sabios que la razón, aunque la razón sola es raramente suficiente para cambiarnos o para ayudarnos en ella.

La completa sensación-sentida abarca más que la razón. *Incluye* las razones de la razón lo mismo que lo que hizo la sensación y mucho más. Esa completa sensación puede ser vivida más allá y tiene su propio sentido de dirección. Es tu sensación de la cosa completa, incluyendo lo que sabes, has pensado, has aprendido. Incluye tanto lo que piensas que “debieras” y también lo que “aún no está resuelto”. Pensamiento y sentimiento, deber y querer, ahora están divididos en ella.

Dijo una persona: “Más y más yo quiero esa sensación interior de saber que ahora me viene algunas veces. Ojala la tuviera todo el tiempo”.

Lo que al principio se siente confuso, borroso y completo es más básico que los pensamientos, sentimientos, y modos de actuar que están ya formados, ya cortados en patrones existentes.

Una sociedad de forjadores-de-modelos se avecina. No puede menos de ser una sociedad en la que las personas son también más sensibles a, y más tolerantes con las brutalidades y opresiones sociales, y más capaces de actuar para cambiarlas.

APÉNDICES

a) NOTA FILOSÓFICA

La técnica del proceso del Enfoque Corporal es pare de una filosofía más amplia (Gendlin 1962,1973). En la técnica del enfoque uno presta atención a una sensación-sentida. Esta se siente en el cuerpo pero, con todo tiene significados. Tiene todos los significados con los que uno ya está viviendo, porque uno vive en situaciones con el propio cuerpo. Una sensación-sentida es cuerpo y mente entes de que se separen.

¿Cuál es la relación entre este no dividido cuerpo-mente y nuestro pensar lógico más usual? Yo he tratado sistemáticamente esta cuestión en mis obras filosóficas.

La técnica del enfoque no es una invitación a abandonar el pensar y sólo sentir. Eso dejaría nuestros sentires sin cambiar. El enfocar comienza con esa rara y poco conocida “sensación-sentida” y después pensamos verbalmente, lógicamente o con formas de imágenes –pero de tal modo que la sensación-sentida cambia. Cuando hay un cambio corporal, sentimos que nuestra manera ordinaria de pensar ha venido junta con el cuerpo-mente, y ha logrado dejar cuerpo-mente moverse un paso.

No es sólo el cuerpo-mente ni sólo el pensamiento, ni siquiera un paso semejante de lo que podemos fiarnos. Nosotros nos fiamos de las series de pasos.

El pensar sólo de la manera habitual puede ser objetivamente cierto y poderoso. Pero cuando nos ponemos en contacto con lo que el cuerpo ya sabe y vive, se hace infinitamente más poderoso.

Aquí hay un nuevo método, no sólo para intereses personales sino también para la teoría y la ciencia. El pensar lógico permanece dentro

de cualesquiera “cajas conceptuales” con que empieza. Tiene solamente las diferentes, competidoras interpretaciones, suposiciones, puntos de vista y uno tiene que permanecer dentro de éstos. Cuando el significado corporal es la piedra de toque, uno puede probar toda clase de conceptos destinados sin quedar encerrado en ninguna serie determinada. Esto es lo que los científicos (ahora raramente) hacen cuando se encuentran con algo nuevo después de vivir con un problema mucho tiempo. Mejor que usar conceptos solamente, uno puede retornar al propio y no dividido significado corporal de lo que fuere, sobre lo cual está trabajando.

Uno puede guardar lo que muestre una serie de conceptos o presuposiciones y con todo, estar libre de ellos e ir directamente a la sensación-sentida. De este modo, uno puede surgir con alguna otra cosa a la que esos conceptos nunca podrían llegar, y hacer nuevos conceptos.

Un nuevo modelo básico, una nueva forma de entender experiencia y naturaleza está implicada. Experiencia y naturaleza no son como nuestros conceptos. Nuestros conceptos son cada uno sólo así y no de otra forma. La verdad no se halla sólo en el pensamiento. Se halla en cómo distintos pensamientos hacen relación a la experiencia si aportan o no aportan algo de experiencia al enfoque.

La experiencia no puede jamás ser equiparada con los conceptos. Pero la experiencia no es tampoco “no-definida”. Está más organizada, más finamente tallada con mucho que cualquier concepto puede estarlo y con todo siempre es capaz de ser vivida más allá de una nueva creación de significado que toma cuenta de, y también cambia, todos los anteriores significados.

El cómo esta relación entre conceptos y experiencia cambia la estructura lógica y conceptual ha sido ya presentado en otra parte (véase las referencias 5 y 10).

Esta filosofía lleva a un nuevo método del pensar humano.

b) LOS PASOS DEL ENFOQUE FORMA BREVE

1. DESPEJAR UN ESPACIO

- ¿Cómo estás?
- ¿Qué hay entre ti y el sentirte bien?
- No respondas: Deja que tu cuerpo responda.
- No profundices en nada.
- Simplemente da la bienvenida a cada cosa que venga.
- Y coloca cada una de estas cosas a un lado, cerca de ti, por un momento.
- Excepto por esto, ¿te sientes bien?

2. FORMAR LA SENSACIÓN-SENTIDA

- Escoge un problema para ser enfocado.
- No te metas dentro del problema, no entres en ese asunto.
- ¿Qué sensación tienes en tu cuerpo cuando recuerdas la totalidad de ese problema?
- Siente el “todo eso”, la sensación de la totalidad del asunto, ese incómodo discomfort
 - o la no clara sensación del mismo.

3. LOGRAR UN ASIDERO (etiqueta provisional)

- ¿Cuál es la cualidad de esa sensación-sentida?
- ¿Qué palabra única, frase o imagen proviene de esa sensación-sentida?
- ¿Qué palabra-cualidad se ajustaría mejor?

4. RESONAR

- Permanece un tiempo yendo y viniendo entre la palabra (o la imagen) y la sensación-sentida. Compruébalo: ¿Es esto correcto?
- Si se ajusta, la palabra con la sensación, permítete la experiencia de ajustarlas de nuevo diversas veces.
- Si la sensación-sentida cambia, síguela con tu atención.
- Cuando logres un perfecto emparejamiento, cuando has logrado que las palabras (o imágenes) son justo las correctas para

esa sensación o sentimiento, permítete a ti mismo el sentir eso por un minuto o así.

5. PREGUNTAR

- ¿Qué es esto que, acerca de la globalidad del problema, me hace a mí tan...?

- Cuando te bloques, hazte estas preguntas:

- ¿Qué es lo peor de esta sensación/sentimiento?

- ¿Qué es lo realmente tan malo acerca de esto?

- ¿Qué necesita?

- ¿Qué debería suceder?

- No respondas: espera que la sensación se mueva y te dé una respuesta.

- ¿Cómo se sentiría si todo estuviera bien? Deja que el cuerpo sea quien te responda.

- ¿Qué se interpone en el camino de eso?

6. RECIBIR

- Da la bienvenida a lo que venga. Alégrate de que te hable.

- Solamente es un paso en este problema, no el último.

- Ahora que sabes dónde está, puedes dejarlo y volver a ello más tarde.

- Protégelo de voces críticas que te interrumpan.

- ¿Desea tu cuerpo comenzar otra serie de enfoque corporal o por el contrario es este un buen sitio para parar?

c) SUMARIO DE INVESTIGACIONES¹¹

Además de la investigación ya mencionada,^{8,9,31} permítaseme mencionar algún trabajo actual sobre la enseñanza de la técnica del enfoque y sus aplicaciones En otros campos (los números se refieren a obras citadas en la sección de referencias bibliográficas)

La técnica del enfoque se estudia en relación con intereses tan remotos entre sí como la espiritualidad,^{5,34} negocios,²⁶ solución de problemas,^{28,35} redacción creadora² y sueños.²⁴

La técnica del Enfoque se aplica a más que a problemas personales. Creatividad, originalidad y profundidad requieren algo como la técnica del enfoque en cualquier campo: la capacidad para atender a lo que aún no está verbalizado. Esto pudiera ser acerca de algo intelectual, práctico o cualquier otra cosa.

Los estudios arriba mencionados son con gente especialmente capaz o normal, pero la técnica del enfoque se ha enseñado con éxito a personas consideradas “esquizofrénicas”²⁵ y de “tipo personalidad dudosa”²² con algunos buenos efectos. Un método nuevo, no de la técnica del enfoque sino de la construcción de la experienciación, ha sido desarrollado con retardados mentales.³²

En un estudio, la técnica del enfoque fue hallada de ayuda tanto para los profesores como para niños normales con dificultades para aprender. Murray²⁹ escribe: la instrucción básica es decirse uno a sí mismo: “Yo entiendo esto, he digerido lo que estoy estudiando”. Después calla y espera. Vete al lugar fastidioso –déjalo identificarse- formula tu pregunta –reajusta las piezas para ayudarte a contestarla.

En un estudio²¹ de personas ancianas, la medida de la técnica del enfoque que usamos en psicoterapia (Escala experiencial) se aplicó a sus respuestas de algunas preguntas personales. Estas respuestas habían sido grabadas diez años antes, como parte de un gran proyecto. Entonces las personas estaban en

¹¹ Actualmente (2008) entre otras investigaciones hay más de 50 tesis doctorales a nivel mundial sobre el Enfoque. (Nota de J. Prado).

los setenta. Aquellas mismas medidas altas, con significativa mayor frecuencia, estaban todavía vivas diez años más tarde. Esta era la única de muchas medidas que predecía longevidad.

El aspecto corporal de la técnica del enfoque es también estudiado en el baile y el movimiento corporal¹ y en la sanación.³⁰

Ondas del cerebro (EEG) muestran un modelo característico cuando hay “movimiento corporal” durante la técnica del enfoque.⁷ Esto quiere decir que es posible una máquina de bioimpresiones para enseñar la técnica del enfoque.

Estos son unos pocos de los estudios que yo conozco. Todos ellos necesitan réplica. Un estudio no es nunca una prueba. Mucho trabajo nuevo está en progreso aquí y en otros países. Me gustaría saber de nuevos estudios y replicas, y de cualquiera aplicaciones de la técnica del enfoque corporal.

**d) REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
HASTA LA PUBLICACIÓN DE ESTA OBRA EN 1982¹²**

1. ALPERSON E., Carrying experiencing forward through authentic body movement. *Psychotherapy, Theory, Research and Practice*, 1974. 11,3, 211-214
2. AMODEO J., Ph.D., The Complementary Effects of Meditation and Focusing, in *The Focusing Folio*. No. 2, 1981.
3. BONIME F., *Creative writing course*. The New school of social research. New York, 1977.
4. BOUKYDIS C.F., Zacharian, *Creative Applications of Gendlin's Focusing Process*. Trabajo presentado en el congreso internacional de Psicoterapia. Ámsterdam, Agosto 1979.
5. CAMPBELL P. A., and MCMAHON EM., *Cosmic Congruence*. En prensa
6. CHIAPPA F. W. *Experiential Focusing and Memory-monitoring process*. Tesis Doctoral. Case Western Reserve University. 1977.
7. DON N. S., The Transformation of conscious experience and its EEG correlates. *Journal of altered states of Consciousness*. 1977-78, 3. 2, 141-148 and in *Brian Mind Bulletin* Vol. 2 No. 13, May 16, 1977.
8. GENDLIN E. T., *Experiencing and the creation of Meaning*. Macmillan, New York, 1962.
9. GENDLIN E. T., Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In Shlien J. (ed) *Research in Psychotherapy III*, Washington, D. C.: The American Psychological Association, 1967.
10. GENDLIN E. T., Focusing. *Psychotherapy, Theory, Research and Practice*. 1969, 6 1.
11. GENDLIN E. T., A Theory of personality change. In *Creative Developments in Psychotherapy*, Edited by A. Mahrer. Cleveland, Case-Western Reserve, 1971
12. GENDLIN E. T., Experiential Psychotherapy. In *Current Psychotherapies*. Edited by R. Corsisni, Itasca, Illinois: Peacock, 1973.
13. GENDLIN E. T., Experiential Phenomenology. In *Phenomenology and the Sicocial Sciences*, edited by M. Natanson. Evanston, Illinois: Northwestern University Press. 1973.
14. GENDLIN E. T., The Newer Therapies. In *American Handbook of Psychiatry*. V. 14, edited by S. Arieti. New York: Basis Books. 1975.

¹² Para ver la Bibliografía actualizada de Eugene T. Gendlin, compilada por Frans Depestele: http://www.focusing.org/gendlin/gol_primary_bibliography.htm

15. GENDLIN E. T., Experiential Focusing and the Problem of Getting movement in Psychotherapy. In Dorotly D. Nevell (Ed) Humanistic Psychology: New Frontier. New York: Gardner Press. 1977
16. GENDLIN E. T., Broader Scientific Implications of Focusing. Conferencia inaugural de la Convención Nacional de la "Japanese Psychological Association", Fukuoka, Japón, Octubre 1978.
17. GENDLIN E. T., Focusing (1a. Ed.) Nueva York: Everest House, 1978
18. GENDLIN E. T., Imagery Is More Powerful with Focusing; Theory and Practice. Manuscrito no publicado. Universidad de Chicago, 1979.
19. GENDLIN E. T., Some Notes: Focusing in Relation to Spirituality. Manuscrito no publicado. Universidad de Chicago. Mayo 1979.
20. GENDLIN E. T., Experiential Focusing and Psychotherapy. En R. Herink (Ed.) Psychotherapy Handbook. New York: New American Library. 19979.
21. GENDLIN E. T., and OLSEN L., The use of imagery in experiential focusing. Psychotherapy, Theory, Research, and Practice, 1970, 7, 4, 221-223.
22. GENDLIN E. T., Ph.D., The politics Giving Therapy Away: Listening and Focusing, in Giving Therapy Away, Dale Larson, Editor, Brooks/Cole Publishing XCo. Monterey, Ca., 1983
23. GORNEY J. E., and TOBIN S. S. Experiencing among the aged. Presentado en la XX reunión Anual de la Sociedad Gerontológica, St. Petersburg, 1967
24. GRAY J. P. The Influence of Experiential Focusing States Anxiety and Problem Solving Ability en "Borderline" Patients. Disertación doctoral, California Scholl of Professional Psychology. Los Angeles, 1976.
25. HAUSER J., Experiencing Expression. Tesis Doctoral. New School for Social Research, New York 1977.
26. HENDRICKS M., CARTWRIGHT R., Experiencing in Dreams. Psychotherapy, Theory, Research, and Practice, 1978, 15 (3) 292-298.
27. HINTERKOFF E., and BERUNSEICK L. K. Teaching Therapeutic Skills to mental patients. Psychotherapy, Theory, Research, and Practice, 1975, and in Evaluation, 1977, 4, 63.
28. IBERG J. R., The Effects of Focusing on Job Interview Behavior, Tesis Doctoral, University of Chicago, 1978.
29. IBERG J. R., Focusing. En Corsini R. (Ed.) Handbook of Innovative Therapies, New Cork, 1981.
30. KANTOR S., and ZIMRING f. m., The Effects of Focusing on a problem. Psychotherapy, Theory, Research, and Practice, 1976, 13, 3 155-158.
31. MURRAY V. Experiential Focusing and Classroom Verbal Behavior. Tesis Doctoral en Pedagogía, Rutgers State University, New Brunswick, New Jersey, 1978.
32. OLSEN L. Focusing and Self-Healing. Cassette tape from Continuum Tape Montage, 9870 Ellis Avenue, Los Angeles, California, 1978. También: The Therapeutic Use of Visual Imagery. Tesis Doctoral, Universidad de Chicago, 1875
33. PERL S., Five Writers Writing: Case Studies of the composing process of unskilled College writers. Tesis Doctoral, New York University, 1978.

34. PROUTY G., Pre-Therapy. A Method of Treating Pre-Expressive Psychotics and retard Patients. *Psychotherapy, Theory, Research, and Practice*, 1976, 13, 3.
35. VENDENBOS G. R. An Investigation of several Methods of Teaching Experiential Focusing. Tesis Doctoral, University of Detroit, 1973. La adaptación y validación del cuestionario post-focusing para su uso con muestras españolas ha sido realizada por C. Alemany, 1983 (Cfr. Alemany Carlos, Evaluación del Entrenamiento en destrezas Interpersonales del Modelo de Carkhuff. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad Complutense. Madrid, 1983, cap 9”.
36. WEISS J., The effects of meditation on Experimental Focusing. Tesis Doctoral, Northwestern University, 1978.
37. ZIMRING F. M. and BALCOME J. K., Cognitive operations in two measures of handling emotionally relevant material. *Psychotherapy, Theory, Research, and Practice*, 1974, 11, 3.

e) PUBLICACIONES SOBRE PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING¹³

NOTA DEL Editor: desde 1983, fecha de la 1a. edición castellana de Focusing hasta hoy, han aparecido entre otras las siguientes publicaciones:

- *Libros:*
- AMODEO J. &K., *Being Intimate. A Guide to Successful Relationships*. Arkana Books Papaebacks. London. New York. 1988.
- CAMPBELL P., McMAHON E., *Bio-Spirituality: Focusing as a way to Grow*. Loyola University Press. Chicago. 1985.
- FREDMAN N., *Experiential Therapy and Focusing*. HalfCourtPress. New York 1983.
- FRIEDMAN N., *Therapeutic Essays: On Focusing*. Listening Friedman Pub. Cambridge, Mass. 1987.
- GENDLIN E. *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Chiron Pub., Wilmette, Ill. 1986.
- LIETAER G., van PRAAG Ph. H. & SWILDENS J. C. A. G., *Client Centred Psychotherapie in Beweging. Naar een Procesgerichte Benadering*. Leuven/Amersfoort: Acco. 1984
- SIEMS M., *Dein körper weiss die antwort*. Rororo (Rowohlt), Reinbek – Hamburg, 1986.
- WILD-MISSONG, A., *Neurer weg zum unbewussten. Focusing als methode klienten-zentrierter Psychoanalyse*. Otto Müller Verlag. Salsburg 1983.

f) PUBLICACIONES EN CASTELLANO

Gendlin ET. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Ed. Mensajero. España. 1982.

McMahon EM. *Beyond the myth of dominance. An alternative to a violent society*. Sheed & Ward Pub. 1993. [Traducido al español por CREE A. C. sitio Web: http://www.creeac.com.mx/www/index.php?option=com_contact&Itemid=3](http://www.creeac.com.mx/www/index.php?option=com_contact&Itemid=3)

Gendlin ET. *Focusing en psicoterapia*. Ed. Paidós. España. 1999.

¹³ Ver en ALEMANY C., *Terapia experiencial y Focusing Bibliografía internacional sobre Psicoterapia Experiencial y Focusing: 1960-1996*. DDB, pp. 475-514, 670 ítems sobre temas de Focusing.

Siems M. *Tu Cuerpo Sabe la Respuesta*. Ed. Mensajero. España. 1997. Pp. 11-18.

Flanagan K. *A la Búsqueda de Nuestro Genio Interior*. Desclée De Brouwer. Pp 145 a 186. Bilbao, España, 2001.

Carlos Alemany. *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin*. Desclée de Brouwer. España 1997.

Carlos Alemany (Ed.). *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Desclée de Brouwer. España, 2007.

Weiser CA. *El Poder del Focusing*. Ed. Obelisco. España, 1999.

Riveros E. *Focusing experiencial y existencial*. Chile. 2005.

Renn K. *Tu cuerpo te dice quién puedes ser*. Sal Terrae, Santander, España. 2008.

Dirección electrónica de The Focusing Institute: <http://www.focusing.org/>

Dirección electrónica de The Bio-Spirituality Research Institute:
<http://www.biospiritual.org/> , <http://www.enfoquebioespiritual.com.mx/>

Folleto de Enfoque Bio-Espiritual traducidos al español por CREE, A. C.*:

1. What Is Focusing?
2. What Is Spiritual About Focusing?
3. The Focusing Steps.
4. Questions Often Asked About Focusing and Spirituality.
5. The Inward Connection
6. Teaching Children to Focus. An Interview with Marianne Thompson.
7. Focusing and Prayer.
8. Childhood Wonder.
9. Searching for god With Our Fingertips. The Body as Spiritual Guide.
10. The Grace of Forgiving Yourself Through Focusing
11. Addictive Religion
12. Focusing and Self-Renewal.
13. A Woman's Prayer. Notes from a Focusing Journal.
14. "Process Skipping" Mechanism which lock in Addictive Patterns.
15. A Bio-Spiritual Approach to Sexuality.
16. Journeying Together in Spirit. A conversation with Sr. Ruth McGoldrick, S. P.
17. How Adults Can Listen to Children in a Focusing Way.
18. Focusing: doorway to the Body-Life of Spirit.
19. Focusing Companions.

* Para obtener estas obras en español contactar con CREE, A. C.:
http://www.creeac.com.mx/www/index.php?option=com_contact&Itemid=3

g) PUBLICACIONES PERIÓDICAS

FOCUSING INFORMATION: semestral, en lengua alemana.

Internatinonal Focusing Network Literaturstelle

Lerchenberg 47. CH- 8046 ZURICH-SUIZA.

The Focusing Folio: trimestral en lengua inglesa.

Revista de ensayos e investigación donde publican Gendlin y otros colaboradores internacionales.

410 S. Michigan Avenue, n 212. Chicago Ill. 60605. EE.UU.

The Focusing Connection: bimensual, en lengua inglesa.

Boletín con artículos y sugerencias prácticas así como informaciones diversas.

Kairos: Focusing & Spirituality: Focusing & Spiriutality: Semestral, en lengua inglesa.

Boletín con artículos e información para aquellos interesados en la relación entre Focusing y Espiritualidad.

Staying in Focus: publicación cuatrimestral. En lengua inglesa y japonesa.

The Institute for Research in Spirituality. 66305 Greeley Hill Road. Coulterville. California 95311. EE.UU.

Staying in Focus:: trimestral, en lenguas inglesa y japonesa. Traducción al español.

h) DIRECTORIO DE MIEMBROS DE THE FOCUSING INSTITUTE 2008*

A continuación se facilitan los nombres y direcciones de personas que en distintos países son coordinadores, colaboradores y expertos en la técnica y proceso del enfoque corporal. En ellos, las personas interesadas encontrarán más información o aclaración sobre lo que aquí se ha dicho, cursos de formación y entrenamiento para poderlo utilizar tanto a niveles profesionales de ayuda como para el propio beneficio personal así como noticia de los últimos avances e investigación sobre la misma. Cualquiera de ellos o directamente el Dr. Gendlin en su dirección de la Universidad de Chicago prestarán con gusto su colaboración en esta línea.

**Afghanistan
Argentina
Armenia
Australia
Belgium
Brazil
Canada
Chile
China
Colombia
Costa Rica
Denmark
Germany
Greece
Guatemala
Hong Kong
Hungary
Iceland
Republic of Ireland
India
Israel
Italy
Luxembourg
Mexico**

Certifying Coordinator

Salvador Moreno López

Focusing Mexico

Paseo de los Volcanes 1617Residencial Moctezuma Pte.45050 Zapopan,

Jalisco H: 52 (33) 3628-1502W: 52 (33) 3157-

7866smorenol@prodigy.net.mx<http://www.focusingmexico.com.mx/>

Certified Focusing Professional
Amy Simpson, BGS, FOTT, MA Candidate
Mexico D.F. simpsaj@gmail.com

Associate

JuanBosco Prado Flores
Corina No. 163, Col. El Carmen, Coyoacan. D. F. CP: 04100 52 56884198
jubpra@yahoo.com

Juan Manuel Torres Vega
Tarahumaras 90. El TajitoTorreon, Coahuila de Zaragoza 27100H: 52
(817) 717 91 35juanmanuel.torres@lag.uia.mxjuantorresvega@gmail.com

New Zealand
Pakistan
Romania
South Africa
Spain
Suriname
Sweden
Switzerland
United Kingdom
USA*

* La lista de membresía mundial al Instituto de Focusing consta actualmente (2008) de 104 páginas y más de 1,500 miembros.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Los que estén interesados en saber más del autor, de sus trabajos y aplicaciones así como de las direcciones de los *trainers* y terapeutas diplomados por el Instituto y que trabajan en lengua española en numerosas naciones o de las revistas y boletines que se publican en diferentes idiomas, pueden dirigirse a:

THE FOCUSING INSTITUTE:
34 East Lane, Spring Valley NY 10977, USA.
Tel/Fax: 845-362-5222
<http://www.focusing.org>
info@focusing.org