

FOCUSING DESDE EL CORAZÓN Y HACIA EL CORAZÓN

Una guía para la transformación personal



Edgardo Riveros Aedo

00

**FOCUSING DESDE EL CORAZÓN
Y HACIA EL CORAZÓN**

Una guía para la transformación personal

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

© Edgardo Riveros Aedo, 2015

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Printed in Spain

ISBN: 84-330-

Depósito Legal: BI-28

Impresión:

*A mis padres,
por sus canciones de marineros y cosas simples.*

ÍNDICE

Prólogo	00
1. La sensación sentida y nuestro mundo interior.....	00
2. La sensación sentida y la paz interior	00
3. La sensación sentida y la relación padres-hijos	00
4. Acompañando nuestra tristeza y descubriendo una nueva dimensión.....	00
5. La relación entre los jóvenes y los adultos en la era cibernética	00
6. El diálogo y la sensación sentida en la educación	00
7. La sensación sentida y tu vida cotidiana	00
Bibliografía	00

Anexos:

La actitud de focalización. <i>Edgardo Riveros</i>	00
Credo a mí mismo. <i>Edgardo Riveros</i>	00
Credo a la relación humana. <i>Thomas Gordon PhD</i>	00
Recomendaciones para acompañar los períodos depresivos	00



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Eugene Gendlin en su apoyo para la publicación de este libro y su amistad iluminadora desde hace 30 años. A Mary Hendricks como directora enemérita del Instituto Focusing de Nueva York por su increíble labor de difusión del Focusing a través de la Organización Mundial de Coordinadores; a Catherine Thorpe por su ayuda y facilidades desde la Dirección del Instituto Focusing de Nueva York; a Carlos Alemany como pionero y formador del Focusing en nuestra lengua española; a Tomeu Barceló e Isabel Gascón por su especial dedicación y apoyo para publicar este libro. Agradezco a mis ayudantes Victoria Silva y Héctor Barrios por el apoyo en la difusión del Focusing en Chile; a mi amiga Elena Frezza por su apoyo y privilegio de otorgarme sus conversaciones respecto a nuestra labor en la comunidad de Focusing; a mis amigos John Amodeo y Joan Klagsbrun por su permanente preocupación y amor por el Focusing a nivel mundial.

A mis queridas personas sufrientes que me han solicitado una conversación terapéutica en una actitud de Focusing, gracias a ellas puedo descubrir día a día la transformación personal y el privilegio de acompañarles en su proceso. A mis alumnos de pregrado en Psicología y en Psicoterapia.



PRÓLOGO

El propósito central de este libro es dar a conocer lo que es el Focusing al gran público, a la gente de nuestra sociedad chilena e hispanoamericana. Este propósito tiene el sentido de llevar al gran público un conocimiento que hasta ahora había sido dirigido al mundo académico y los profesionales del cambio terapéutico, psicólogos, psiquiatras, asistentes sociales, orientadores, religiosos, *coaches*, *counselors*, padres de familia, líderes juveniles y organizacionales, interesados en aprender esta moderna actitud o herramienta que nos permite entrar al mundo interno de las personas.

El cometido no es fácil, traducir en términos prácticos la gran teoría de lo Implícito y del Focusing del filósofo y terapeuta contemporáneo Eugene Gendlin es una tarea titánica, no solo por la complejidad del pensamiento del creador del Focusing sino porque significa llevar en términos simples a un manual de vivencias de la vida diaria y colocarla a interactuar con nuestro sufrimiento y nuestras dudas que nos asisten en la vida simple de todos los días.

El Focusing ha sido ampliamente conocido y valorado en el ámbito académico y científico internacional. Es una herramienta que nos permite en cosa de minutos conectarnos con nuestro mundo interior.



Y lo que es más importante, una vez dentro de nuestro mundo subjetivo, podemos conocer los misterios y la sabiduría de toda nuestra organización interna, desbloqueando entonces lo que estaba detenido, o estancado. El Focusing es el arte de escuchar nuestra vida interior y dialogar con ella, lo podemos aplicar en cualquier momento y en cualquier parte, solo requerimos tener unos minutos para nosotros mismos y cerrar los ojos y ver hacia dentro lo que Saint-Exupéry nos había adelantado en su magistral obra *El Principito*, es decir, “ver” con los ojos del corazón aquello que es invisible para los ojos abiertos de la vida cotidiana.

Aclararé primero ¿qué es el FOCUSING? Focusing es un acto por el cual pongo atención a lo que me ocurre cuando ALGO me está dando vueltas en la cabeza y en el cuerpo, junto a un nudo en el estómago o alguna otra molestia que proviene del cuerpo cuando no hemos resuelto algo, cuando nos “olvidamos” de algo, o cuando no queremos pensar en algo. El cuerpo reclama cuando ALGO se ha detenido dentro de nosotros. Si alguien me “acompaña” a ver lo que me ocurre en mi interior, entonces puedo avanzar y descubrir lo que acontece dentro de mí y desbloquear aquello que no estaba claro y que ahora con un gran alivio corporal logro “saber” desde dentro, que he restablecido mi gran proceso de fluir interno.

Focusing es ponerle foco a nuestro mundo interior, atender a lo que nos sucede, escuchar ese ALGO, esa sensación o ese presentimiento, pudiendo hacer este viaje consciente y breve a nuestro espacio interior, son todas palabras que nos dan cuenta de este gran invento de Eugene Gendlin.

Eugene Gendlin nació en Viena en 1926, viviendo en Estados Unidos desde 1938 donde su familia de origen judío logra llegar para sobrevivir al holocausto, cuando Gendlin solo contaba con 12 años. Se gradúa en Filosofía, y hace su tesis doctoral en Dilthey, y comienza sus estudios acerca de la experiencia interna. En la década de los



50 se convierte en un gran terapeuta al ser incorporado al equipo de investigación de Carl Rogers. Su primer libro *El experienciar y la creación del significado* fue publicado tempranamente en 1962 y en 1964 publica su *Teoría del cambio terapéutico*, siendo la primera teoría del cambio ocurrida en psicoterapia y en la historia de la humanidad. Hasta entonces se sabía cómo es que nosotros nos enfermamos psicológicamente, pero no sabíamos exactamente cómo sanarnos, no sabíamos si era posible el cambio y cómo se podría lograr. Este minucioso trabajo de creación filosófica y terapéutica le conducen a publicar en 1981 el libro que lo llevó a ser mundialmente conocido: *Focusing*. Este libro significó un éxito editorial sin precedentes: medio millón de ejemplares. El Focusing ha sido usado desde entonces con propiedad en psicoterapia, en cuadros de depresión, en el luto por pérdidas de un ser querido, en los traumas psicológicos por accidentes, abusos, en crisis de pánico, en fobias, en trastornos de alimentación, abuso de drogas, en la toma de decisiones, en la educación, en el proceso de creatividad, en enfermedades crónicas, en el pensamiento de innovación e investigación, en las organizaciones, en el liderazgo organizacional y personal, en los procesos de *out placement* o reinserción laboral, en los pánicos de guerra, etc. Gendlin recibió el máximo premio de la APA (Asociación Psicológica Americana) como el mejor terapeuta e investigador en Estados Unidos en tres ocasiones (por la creación de la escala experiencial, por la invención del Focusing, por métodos de creación para nuevas ideas); y para sorpresa mundial lo distinguió por cuarta vez en 2012 a la edad de 84 años. Gendlin es un hombre singular, tiene dos grandes disciplinas que ha logrado integrar ampliamente por la novedad y genialidad de su pensamiento: el ser filósofo y ser terapeuta al mismo tiempo, y en ambas disciplinas es un virtuoso.

Mi primer encuentro con Gendlin fue en 1989, en Chicago, donde confirmé mis traducciones a una parte importante de su obra. Al compartirle mi experiencia como psicoterapeuta de atender a varias



personas que habían sufrido el maltrato y la tortura en el Estadio Nacional en 1973 en el inicio de la dictadura de Pinochet. Gendlin se emocionó en aquel encuentro al saber que su teoría había ayudado a sobrevivir espiritualmente a tanta gente en Chile y sobrellevar el duro peso de una convivencia nacional controlada totalitariamente.

El propósito de este libro es que el gran público en Chile y en el mundo hispano parlante conozca y pueda aplicar este método para sí mismo y para los demás en la vida cotidiana. El sueño del humanismo en Psicología en la década de los sesenta –entre muchos otros– era hacer que la Psicología esté al alcance de la gente común y trascienda las clínicas y los consultorios, porque sanarse es volver a establecer la armonía natural que nuestro organismo total es capaz cuando es escuchado empáticamente, alcanzando de ese modo los recursos naturales de la existencia humana. Me adhiero a este propósito, queriendo hacer un aporte a nuestro pueblo en todas las esferas de nuestra sociedad, y a la gran necesidad del mundo hispano parlante por tener la obra de Gendlin al alcance de la mano.

Mis agradecimientos a Eugene Gendlin, a su esposa Mary Hendricks y a la comunidad internacional del Focusing (www.focusing.org).

Llevo en mi corazón solo gratitud hacia tantas personas que han creído en el Focusing, alumnos nacionales y extranjeros, a mis queridas personas sufrientes, conocidas como pacientes, quienes me han compartido su camino ampliándose hacia algo más auténtico y mejor para sí mismos. Dedico estas líneas a todas esas personas que desean ser escuchadas y desean escuchar a otros para hacer de este mundo, un mundo más humano.

El autor



1

LA SENSACIÓN SENTIDA Y NUESTRA SABIDURÍA INTERIOR

*La sensación sentida es el faro interno
que nos guía en la oscuridad*

Tengo una sensación
Una sensación muy dentro de mí
Oh sí, oh sí
Tengo una sensación
Una sensación que no puedo ocultar
Oh no, oh no
Sí, tengo una sensación

John Lennon

La sensación sentida: una brújula para conectarme con mi sabiduría interior

Diariamente decidimos sin reparar en este trascendental fenómeno: tomamos decisiones a cada instante, poniendo en acción nuestra decisión sin darnos cuenta, y tomando acciones con la total inconsciencia de lo que ocurre y de la inconsciencia de nuestra responsabilidad. Generalmente esto sucede así: actuamos sin saber que



le hemos dado el poder de decisión a otros en quienes creemos más que en nosotros mismos, confiamos más en nuestros padres, hermanos mayores, nuestra pareja, profesores, confesores, consejeros, o en el azar, que en nuestras propias intuiciones, ya que se nos ha enseñado que estas son equivocadas y que la sabiduría está en otros que saben más que nosotros.

Hasta ahora, pensábamos que nuestra mente racional nos podía asesorar o ayudar a elegir mejor. Pero la mente tiene interferencias de tipo racionalista y pragmática, posee una crítica permanente que bloquea nuestras intuiciones, que no toma en cuenta nuestras necesidades corporales de expansión, de querer saber y querer decidir por nosotros mismos. Nuestra mente además tiene creencias profundas, convicciones emocionales acerca de las cosas que no solo ignoramos sino que además frenan nuestro crecimiento y nuestro potencial. Freud demostró la naturaleza inconsciente de nuestras motivaciones y hoy en día tenemos claro que dentro de nosotros tenemos un plan inconsciente y una poderosa mente racional, la que se pone al servicio de nuestras corrientes subterráneas, haciendo de nuestras decisiones algo que podría ser muy lógico, muy conveniente y que, sin embargo, termina en la insatisfacción personal, en la desdicha o en la mera frustración.

El filósofo y psicoterapeuta contemporáneo Eugene Gendlin¹ ha descubierto una brújula que llevamos dentro de nuestro cuerpo como una linterna para ver en la oscuridad interior. A esta brújula le llamó *sensación sentida* (*felt sense*), y ella nos permite mirar hacia dentro de nosotros y ver el significado corporal y verdadero que le damos a un suceso. Este descubrimiento permite ver con nitidez lo

1. Eugene Gendlin, ha creado el Focusing, y ha contribuido con sus aportes a la psicología filosófica como fuente de innovación paradigmática. Su obra es extensa, realizando una vasta obra de investigación científica y filosófica, en una actividad prolífica de toda una vida, al final de este libro haremos una reseña bibliográfica de Gendlin. N. del A.



que nuestro interior nos quiere decir cuando estamos por decidir *algo*. Recordemos que cuando alguien nos entiende lo que queremos decir y lo explicita, sentimos que *algo* en nosotros se mueve, como diciendo “eso es, exactamente como usted lo dice”. O cuando se nos ha olvidado algo que no recordamos con exactitud pero sabemos con certeza que algo definitivamente se nos olvidó; de pronto después de algunos minutos u horas, algo se activa, nos acordamos exactamente de lo que era y, entonces, nuestro cuerpo se alivia, como soltando un gran peso. Incluso nos llega a suceder, que si alguien nos intenta adivinar qué podría ser ese olvido y, como en un juego de adivinanzas, nos proponen posibles objetos, como: llaves, lápices, el celular, un documento clave, etc., nosotros rechazamos tajantemente uno a uno esos objetos, pensando que no corresponden a nuestro *algo* que se nos olvidó. Sabemos con certeza lo que no es y, sin embargo, no podemos recordarnos de lo que sí era. Esa es la sensación sentida.

La sensación sentida y nuestra experiencia vital

Nuestras experiencias de vida están marcadas por un *contexto* donde ellas *sucedan en interacción* con alguien. Gendlin descubrió además que nuestra vida interna es dinámica, corporal y total, ya que las sensaciones que tenemos acerca de alguien querido son muy profundas y pueden evocarse en cualquier momento presente.

Con un ejemplo lo entenderemos fácilmente. Nuestra sensación sentida acerca de alguien muy querido puede evocarse con solo cerrar los ojos, y concentrarse en las imágenes y emociones que brotan desde nuestro interior.

Hágalo por dos minutos y se encontrará con novedades.

La sensación sentida puede definirse como *una organización interna de sentimientos, emociones y significados que está relacionada con personas o situaciones concretas conocidas y vividas por nuestra persona*.



Este es un descubrimiento trascendente para la humanidad porque de este modo nosotros podemos ir a esa experiencia ocurrida en el pasado y al evocarla con la compañía empática de otra persona, podemos enterarnos de todos los detalles de la experiencia vivida y del significado que nuestro mundo interior le otorga al suceso y esa nueva interpretación –fruto del diálogo con nuestro mundo interior– lo que hace posible un cambio en dicha significación, la cual es propia y autopropulsada, expresándose en conductas nuevas, pudiendo apreciarse así el anhelo de toda persona: cambiar hacia una conducta que supere su sufrimiento y/o bloqueo experiencial.

La *sensación sentida* es la voz de nuestra autenticidad, la voz auténtica de nuestro mundo interior. La sensación sentida es la corazonada, la voz intuitiva que nos brota desde el corazón, con la fuerza de lo nuestro que es lo más propio y fiel a nuestra vivencia interior. Recordemos, por ejemplo, cuando estamos yendo con entusiasmo a un encuentro con alguien que nos importa mucho. Comenzamos a sentirnos nerviosos y expectantes. La sensación de querer encontrarse con alguien en forma significativa es responsabilidad de una sensación sentida que está escondida dentro de nosotros y que la sentimos con más palpitations del corazón, con nuestras manos que se humedecen, etc. Ello ocurre pues estamos conectándonos con ese *algo*. La sensación sentida se puede apreciar corporalmente, se nos movilizan algunas emociones, si cerramos los ojos un instante y hacemos una pausa en el camino, podemos ver imágenes espontáneas, incluso con el solo hecho de ponerle atención, ese nerviosismo termina y terminamos por llegar al encuentro con el otro de un modo sereno y auténtico.

Ella también nos habla en las imágenes de nuestros sueños, con una elevada nitidez que pareciera que todo lo soñado fuera real. Una nueva interpretación de los sueños surge actualmente con el descubrimiento de la sensación sentida. Todo sueño tiene una matriz de significado experiencial, como un film completo, una película acerca



de lo vivido con una interpretación implícita que estaría disponible al individuo si es que logra revivir conscientemente su sueño, acompañando empáticamente la vivencia global de su sensación sentida.

De acuerdo a Gendlin, la sensación sentida tiene seis características observables y comprobables por todos nosotros, a saber: es corporal, emocional, autopropulsada, de evocación inmediata, actual, y, finalmente, es lingüística y pre-conceptual.

1. Que sea **corporal** implica varias acepciones: Se siente localizada en el cuerpo cuando la estamos sintiendo (como un nudo en el estómago o en la garganta, por ejemplo), se puede mover y crear una imagen en ese lugar del cuerpo hasta aquietarse y comenzar a entregar una galería de imágenes. Pero además de sentirla y referirla corporalmente, podemos agregar algo mucho más profundo y trascendente acerca de sus características: a través de ella, nuestro propio mundo corporal es capaz de generar imágenes y significados propios. La sensación sentida es la *creadora y narradora* de su propia versión, es una *versionadora* de nuestras historias personales vividas. Por eso un sueño que se repite una y otra vez, es como un visitante que nos viene a ver a nuestro hogar y nosotros no le abrimos la puerta porque le suponemos un desconocido. Cuando la versión la sentimos como exacta, nuestro cuerpo se distiende y se vuelve liviano y transparente para nosotros.

2. Que sea **emocional** quiere decir que tiene una producción emocional, como un disco grabado, ella contiene una música emocional que se prende al iniciar el experimentar, es decir, al empezar a sentir y evocar el recuerdo de lo vivido. A veces esas emociones son negativas y es por ello que rechazamos dicho sueño, o dicha experiencia, por la carga emocional que posee. Pero la novedad está que al revivir toda la historia, el río que fluye internamente puede partir con una angustia que a medida que se avanza en el recorrido, las emociones iniciales van cambiando de acuerdo a los capítulos



que posee la narración. Al final del recorrido, encontramos un estuario emocional con vivencias finales de paz interior, de seguridad, de plenitud y trascendencia. Donde hasta ahora se veía un pozo amargo, un pozo de sufrimiento, hemos podido encontrar paz si sabemos atravesarlo. Lo que no sabíamos hasta ahora es que ese pozo amargo era solo una parte de un gran río interior que es nuestra vida interna, nuestro experimentar, nuestro proceso vital y existencial de estar vivo y estar consciente de toda nuestra persona global.

3. Que la sensación sentida sea **autopropulsada** tal vez sea una de las características más revolucionarias del pensamiento del Gendlin: el significado que otorgamos a nuestras experiencias es auto-generado. Durante 25 siglos hemos venido buscando el significado de nuestros actos en los textos, en la sabiduría bíblica, en la interpretación de expertos apoyados en la mitología griega o en otro texto fundamental de cada cultura, para entender el drama humano y por ende, entendernos a nosotros mismos. El hecho revolucionario es que ahora podemos consultar a nuestra sensación sentida ya que ella tiene un significado propio y autopropulsado que generalmente ignoramos y apenas pre-sentimos, y que es el mensaje más sabio que nos entrega precisamente nuestro cuerpo para que nosotros nos entere-mos y emprendamos el vuelo existencial de acuerdo a nuestras voces y significados. Autopropulsada significa que ella va detrás de su significado y se mueve espontáneamente en una dirección propia, con una energía propia, al igual que un pescador que siente que la lienza se ha puesto tensa y el pez atrapado busca una salida propia, esa tensión interna es nuestra conexión con nuestra sensación sentida.

4. La sensación sentida es **inmediata**, ello significa que ella es evocable en el aquí y ahora. No requiere de una preparación de mucho tiempo, sino que es un recorrido consciente de los significa-dos y las imágenes que nuestra sensación sentida va produciendo en su recorrido. Lo inmediato comienza con una imagen que puede producir angustia, pero siempre que nos acerquemos a algo descono-



cido nos produce cierta ansiedad. Otro descubrimiento de Gendlin es que siempre se nos eleva la ansiedad cuando comenzamos a contar algo que nos pasa, las palabras brotan desordenadamente pero son nuestras ideas y sentimientos inmediatos que logramos sentir y poner en palabras. Veamos un ejemplo, cuando comenzamos a pensar en alguien que nos importa, basta concentrarse en esa persona y de pronto comenzamos a sentirla completamente y si cerramos los ojos, entonces la vemos nítidamente, como las imágenes precisas de nuestros sueños. La sensación sentida es inmediata de sentir y de evocar.

5. La sensación sentida es **presente y actual**, es decir funciona en el aquí y ahora. Aunque pensemos en el pasado, lo estamos haciendo desde el presente porque nuestro cuerpo vive en este instante, la vida fluye en nosotros en este instante. El permanente fluir está dentro de nosotros, y ha sido la reflexión filosófica más antigua que se conozca. El filósofo Heráclito que vivió en el siglo V a. C., decía “todo fluye” (*panta rei*), estamos siendo a cada instante, y “el sol de hoy es diferente al del día de ayer”. Todo se está conjugando ahora, nuestra vida interior es un fluir presente de nuestra experiencia. Ahora puedo sentir y revivir lo que ha acontecido hace muchos años, ahora puedo vivenciar lo que me está ocurriendo en el mundo misterioso de mi vida interior.

6. La sensación sentida es **lingüística y pre-conceptual**, es decir, ella nos trae un mensaje, una frase, o una imagen que tiene un significado propio y que es pre-conceptual. Basta una palabra para que una persona que está emocionada se ponga a llorar desconsoladamente, ¿por qué sucede eso? La respuesta es muy simple: la experiencia concentrada en la sensación sentida trae un significado propio que está a punto de completarse. Esa es la causa de por qué la empatía es posible en psicoterapia. La sensación sentida es verbalizable a través del lenguaje comprensivo de la empatía. Por eso es que el significado no se puede dirigir desde afuera, ya que la sensación sentida tiene un significado propio, su propia versión de lo ocurrido, lo cual nos embarga con la forma de un presentimiento.



La sensación sentida comprende a nuestra persona total, no es un fragmento aparte de nuestra persona, sino que siempre funciona de un modo totalizante. Al funcionar de un modo global, quiere decir que ella toma en cuenta los múltiples aspectos involucrados en el acontecer psicológico total de nuestra persona. Por ejemplo, ella sintetiza los aspectos internos y externos de lo acontecido. La sensación sentida está siempre referida a una situación concretamente vivida y en un contexto externo determinado. Pero no solo está referida a una situación o personas concretas, sino que no olvidemos que la sensación sentida estuvo a cargo de vivir una interacción y por lo tanto “filmar y significar” esa experiencia vivida. Ella construyó el significado que tuvo para mí “todo lo que allí me ocurrió”, sin yo saberlo conscientemente. Este hecho es de una crucial trascendencia, ya que ahora podemos evocar aquella situación, ver lo que sentí en esa ocasión y ver los detalles antes inadvertidos de esa experiencia vivida y dejar que la autopropulsión nos entregue una nueva interpretación. Al revivir podemos también reconstruir, ampliar nuestra comprensión, podemos “cambiar” nuestra manera total de sentir y conducirnos. No es que la cambiemos a nuestro antojo, sino que le damos el poder y la posibilidad para que nuestro mundo interno reordene en forma auténtica y autopropulsada toda esa experiencia. Entonces nos ocurre un cambio profundo al vivenciar toda esa escena nuevamente, ya que le damos la oportunidad a nuestra sensación sentida para que ella reacomode, reconstruya y con su sabiduría nos dé una nueva versión experiencial de lo acontecido.

En resumen, la sensación sentida es, entonces, una organización experiencial interna, en la que nuestros sentimientos se entrecruzan con nuevos detalles antes inadvertidos y una completa nueva simbolización entra en acción. La sensación sentida tiene emociones y sentimientos, logra otorgarle un significado implícito a toda experiencia



vivida, siendo presente e inmediata, siendo totalizante, se siente corporalmente y tiene una sabiduría ancestral propia y desconocida por nuestra mente consciente.

Ejercicios prácticos

Los siguientes ejercicios puedes realizarlos leyendo la descripción, o bien, pidiéndole a alguien que lo haga por ti y te dé las indicaciones pertinentes. Cada ejercicio debe durar entre 15 a 20 minutos y debes hacerlos en un lugar libre de interrupciones.

1. **Recorriendo una sensación sentida:** Cierra los ojos y respira profundamente para poner atención a esta escena; recuerda cuándo fue tu primer día de colegio, cuándo tú eras un niño (a) y uno de tus padres te dejó allí en la escuela. Sigue respirando profundamente. Posiblemente estés viéndote ahora de seis años. Puedes ver a uno de tus padres, despidiéndose de ti. Los ves jóvenes y tú te ves como un niño (a). Puedes oler y sentir el frío de la mañana de esos días de inicios de clases. Sigue respirando profundamente. Puedes incluso escucharte a ti mismo (a) y preguntarte qué es lo que sentías en ese instante. Después de ver detalles nunca vistos despídete de esa escena con gratitud y con la promesa de regresar sobre esa sensación.

2. **Evocando a una persona:** Cierra los ojos. Respira profundamente y toma consciencia de tu respiración. Recuerda a una persona muy querida por ti, ese alguien que siempre tienes tan presente. Deja que una imagen venga espontáneamente a ti de esa persona. Sigue respirando profundamente. Ahora pon atención a su imagen. Acerca el foco y mírale el rostro. Deja que tu cuerpo sienta y responda en imágenes a por qué quieres tanto a esa persona. Si te emociona recordarla, déjate sentir libremente, ya que ella está ahora muy presente en ti. Agradece esta imagen y los significados nuevos que haya traído este ejercicio para ti.



3. **Evocando una situación difícil:** Cierra los ojos y respira profundamente. Recuerda una situación difícil que viviste con esa persona. ¿Qué situación has evocado? Mira de frente a esa persona y fíjate en los detalles de su rostro, observa alrededor de ustedes y piensa qué más ocurrió. ¿Qué detalle te llama la atención de esta situación ahora que la estás viendo dentro de ti? Deja que la imagen cambie como ella desee y espera a ver qué nuevos detalles aparecen ahora desde aquí, desde este presente. Ahora que ya tienes un panorama de imágenes sobre esta situación. Fíjate en los detalles que más te llaman la atención y recuérdalos. Deja que emerja lo nuevo de esta situación, y trata de ver qué sentimientos afloran ahora respecto a esta situación.

Respira profundamente y despídete de esta imagen. Agradece a toda tu persona interna esta evocación. Y prométete a ti mismo que volverás a esta escena que ahora se ha movido del espacio en que estaba y ahora te traerá nuevas formas de sentir e interactuar con esa persona.

Sugerencias acerca de ambos ejercicios

1. En el ejercicio de la persona tan querida por ti, observa qué se amplió y qué se hizo más relevante o nuevo que antes de poner esta atención a la profundidad.

2. No hagas caso a lo literal de las imágenes que pudiste ver en el ejercicio de la situación difícil, sino que deja pasar un día o dos y verás que todo empieza a calzar, se va a sentir que algo se movió internamente y que algo ha cambiado en relación a esa situación difícil. Ahora tal vez sepas qué actitud asumir al respecto, ha cambiado el modo de sentir y eso significa que tú lo has descubierto sin pensarlo racionalmente y tienes, ahora, una nueva postura interna con respecto a esa persona.



Conclusiones del primer capítulo

1. A través de la sensación sentida podemos mirar hacia nuestro mundo interior y descubrir elementos nuevos que habían pasado inadvertidos ante nuestra mente consciente.

2. Para cada situación que hayamos vivido y para cada persona con la cual hayamos interactuado de un modo significativo, en nuestra vida, tenemos una sensación sentida que ha sostenido una especie de grabación y una interpretación desconocida conscientemente. No obstante, aun cuando no lo sepamos conscientemente, podemos llegar a descubrir aquello que nuestra experiencia interna ha interpretado de lo vivido. Podemos desarrollar una especie de conciencia nueva y experiencial si consultamos diariamente a la sensación sentida que tenemos respecto a cada asunto y a cada situación que deseemos.

3. Hoy tenemos acceso a una sabiduría interna que antes no sospechábamos tener, y podemos hacerlo con cuidadosa atención al aprender a escuchar esa voz interior, escucharla empáticamente.

En los próximos capítulos, nos dedicaremos a escuchar comprensivamente nuestro mundo interior, escuchar implícitamente lo que nos dice nuestro corazón, nuestras tristezas cotidianas, nuestros hijos, nuestros padres y también podemos aprender a escuchar lo que los demás sienten cuando hacen lo que hacen o dicen lo que dicen.



2

CONSIGUIENDO NUESTRA PAZ INTERIOR

Bajo el cielo nacido tras la lluvia
escucho un leve deslizarse de remos en el agua,
mientras pienso en la felicidad
que no es sino un leve deslizarse de remos en el agua

Jorge Tellier

¿Qué es la paz interior?

Lo que conocemos como paz interior, se asemeja a un mar en calma, cuando no hay brisa alguna que logre producir un movimiento de olas, incluso un agua en calma es transparente y nos permite ver un tanto en la profundidad. Por otro lado, tenemos la imagen opuesta para ir en su comprensión más precisa, el mar en tormenta, con olas gigantes, lluvias y viento, nos producen una sensación de peligro y es similar a un estado de confusión psicológica, donde nuestras emociones se entrecruzan en medio de juicios condenatorios y acciones contradictorias. En nuestra confusión, lo que más aparece hacia afuera es nuestra incoherencia verbal de la experiencia interna,



lo que decimos es diferente a lo que sentimos y la mayor de las veces es lo opuesto. La furia es un estado emocional interno tan poderoso que nuestras palabras se convierten en flechas mortales que van a dar al corazón emocional de nuestro interlocutor. Podemos matar con las palabras, o al menos herir leve o gravemente a otra persona. Una tormenta en alta mar es tan peligrosa como un ataque de celos.

Pero la radical diferencia entre nosotros y el mar, es que las tormentas marítimas se producen por agentes externos al ecosistema marítimo, como por ejemplo un gran ciclón, un viento de más de cien kilómetros por hora que produce marejadas de olas gigantes, o un terremoto, o una bomba de hidrógeno. El mar reacciona al viento con las leyes que nos explica la física, rigiéndose por el principio de acción y reacción. Nuestro mundo interior depende del modo en que nuestro ser interpreta un suceso externo. Nuestro mundo interior está en calma o convulso debido a una dinámica interior: la significación que nuestro mundo interior hace de un suceso externo. Miremos hacia nuestra profundidad psíquica como una instancia que contiene muchos volcanes submarinos dormidos. Un volcán solo se nota cuando está en erupción. Llamemos volcanes emocionales a esos movimientos que vienen desde nuestro interior y que no conocemos ni comprendemos, es decir ni siquiera estamos enterados de que existan. Hagamos entonces la siguiente conexión: un volcán interno es la voz de una sensación sentida que no ha sido escuchada, que ha sido postergada y no atendida. La agitación comienza cuando un volcán interno se despierta y comienza a insistir en ser escuchado, esa es nuestra sensación sentida que necesita de nuestra atención para seguir el curso del acontecer.

Nuestra vida interior ocurre independientemente de nuestra reflexión y nuestro pensamiento consciente. Llamemos vida interior al mundo implícito que gravita bajo nuestra piel y que está fluyendo permanentemente. Esa vida interna es nuestra vida experiencial, fluye como un río, ella es nuestra existencia total. Nuestro mundo



implícito está constituido por infinitas sensaciones sentidas, algunas de las cuales solo percibimos en la medida que ellas necesitan de nuestra atención para que así nosotros estemos bien. Veamos un ejemplo muy simple para después comprender lo más complejo. A veces nos enteramos por un sueño lo que nos gustaría tener como regalo de cumpleaños o cómo nos gustaría celebrarlo. Cuando nos recordamos al día siguiente del objeto soñado, comprobamos que es exactamente lo que queríamos y no lo sabíamos. Y si estoy queriendo saber algo, y ando ensimismado queriendo explorar una idea o un proyecto, lo más sensato sería, no esperar por un sueño que aparezca, sino preguntarnos a nosotros mismos de un modo especial qué es lo que nos gustaría para el cumpleaños que se aproxima. La consulta en este caso se haría a *la sensación sentida que tengo acerca de mi cumpleaños*. Dado que tengo una sensación sentida referida a mis cumpleaños, podría llegar a saber el posible modo en que lo puedo celebrar y si es que decido celebrarlo, o el modo en que me dedique a algo especial para hacer ese día, etc. Toda la sensación que tengo acerca de mi edad y la satisfacción de existir con cierto grado de actualización, hará que mi sensación sentida se pronuncie con una imagen nítida, vista al cerrar los ojos y poner atención de un modo especial a nuestro mundo implícito o interior.

Existe un modo descubierto por Eugene Gendlin de poner atención al mundo implícito para saber de nuestros verdaderos significados, de la verdadera imagen que nos pueda traer nuestra sensación al respecto. Siempre que tengamos ALGO que queremos descubrir acerca de nosotros mismos podemos hacer la consulta interna, es como hacer un viaje hacia nuestra fuente de la sabiduría: ir a la profundidad de la sensación sentida.

Gendlin descubrió una manera para conversar con la sensación sentida y le llamó *focalizar* en nuestro interior. Pero necesitamos de un viaje a nuestro interior, un viaje para sintonizar la nitidez y lograr un estado previo de claridad y quietud en nuestro interior. Con un



espacio de paz interna podemos conversar con nuestra sensación sentida sin interferencias, sin interrupciones, sin voces que se crucen y no permiten escuchar con claridad y nitidez los mensajes claves que ella me pueda dar. Gendlin llamó *despeje de espacio* a esta acción de lograr un estado de quietud interna para recién encontrarnos con los mensajes nítidos de nuestra sensación sentida. Siguiendo nuestro símil con el mar, debemos aquietarlo en primer lugar para así poder con claridad lo que la profundidad nos desee mostrar.

El despeje de espacio permite acallar las conversaciones internas que hacemos con tanta dedicación y que además no podemos parar, esas conversaciones internas que no terminan nunca y que nosotros quisiéramos detener al menos por un instante. Veamos cómo podemos lograr esa paz interior.

Despeje de espacio y descubrimiento de algo nuestro que es significativo

Siguiendo nuestro símil con el agua, cuando ella está turbia o revuelta, entonces no podemos ver siquiera qué hay a un metro de profundidad. Si ella está limpia, entonces podemos ver hasta los detalles más pequeños y hasta los vemos de mayor tamaño por el efecto óptico de acercar los objetos a nuestra vista. Cuando miramos al mundo implícito con los ojos cerrados debemos limpiar la superficie de la contaminación mental, la cual se produce por el ruido de lo explícito, es decir, impurezas que vienen de los comentarios críticos de otras personas, o los comentarios a favor de otras, de las conversaciones internas que tenemos con nosotros mismos, de los choques de opinión o reclamos de nuestros agentes internos críticos o represivos. Nos resuena aquello que dijimos y nos lamentamos de lo que no dijimos y podríamos haber dicho. Debemos cruzar una zona contaminada de lenguaje racional y distinto al lenguaje de la sensación



sentida. Mientras nuestra mente consciente es racional (con las reglas de la lógica) y con ella podemos operar en el mundo explícito, la sensación sentida posee un lenguaje que pertenece al mundo implícito (con las reglas de la intuición y la sabiduría ancestral).

El despeje de espacio nos asegura poder atravesar esa zona sin dificultades para que entonces alcancemos el mundo implícito donde habita la sensación sentida y la que solo se abre en forma confiada al lenguaje de la empatía. El lenguaje de la empatía es el mismo que usan los “domadores ancestrales” de caballos en América del Norte, quienes siguen día y noche a un caballo salvaje hasta que este se detiene y con total cuidado y gentileza esos hombres entrenados se acercan en silencio total y junto con acariciar al animal, le hablan en serio y suavemente, y el animal responde al entregarse solícitamente y se deja encaminar, o mejor dicho permite que este hombre pueda caminar a su lado. Está probado que nadie abre su alma a un confesor si este le colocara crítico o represivo. Nadie le cuenta la verdad a un interlocutor a menos que confíe en él, y si no lo conoce, entonces puede abrirse a la empatía en la medida en que ella se vea o se sienta como sincera. El mundo implícito reacciona positivamente a la empatía y es por ello que debemos aprender su lenguaje, olvidado por unos cuantos miles de años de racionalismo y las denotaciones que vienen del lenguaje racional del mundo explícito, mundo donde son válidas y ciertas las leyes de la lógica y la física mecánica de Newton. La empatía pertenece a la especie humana y está presente en los mamíferos superiores, siendo una habilidad evolutiva ya definitivamente presente en los primates y en nosotros. La empatía es un lenguaje olvidado que podemos recuperar con solo usarlo, y resulta ser inofensivo y muy facilitador para acompañar con cuidado y respeto a la sensación sentida. Ella es como una delicada flor cuya interacción con el suave rocío de la empatía, se deja humedecer, se deja ablandar y si la temperatura es cálida entonces, ella se abre, irradiándonos su intimidad y sus secretos.



El despeje de espacio consiste en tres pasos claves

1. *Conexión con la esfera corporal.* Fase en que logramos tener conciencia de todo nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo deja de ser invisible y se vuelve presente para nosotros.

2. *Distanciamiento de las preocupaciones.* Dejar a un lado, todas las preocupaciones, sin alertar a la mente para que todas esas preocupaciones NO contaminen nuestra posterior conversación con la sensación sentida.

3. *Encuentro interno con la voz auténtica de la sensación sentida.* Última etapa en que aseguramos que nuestro encuentro con el mundo implícito no se contamine con el lenguaje racional de los sermones, consejos, opiniones, explicaciones, análisis ni críticas. En la profundidad es la voz auténtica de nuestra sensación sentida la que habla y se inunda de una respiración empática y atenta, allí se produce el diálogo con nosotros mismos, en la profundidad de lo implícito.

Ejercicio de despeje de espacio para ti

Contexto:

Asegúrate de no tener interrupciones de un celular o personas que te hablen. Debes estar solo contigo mismo sin interferencias al menos en los veinte minutos siguientes para realizar este ejercicio que es un viaje hacia tu mundo interior, único y pocas veces habitado en forma consciente. Por lo tanto te podrás recordar perfectamente de todo lo que vivas en esta incursión. Puedes hacer esto en la noche antes de dormir, o antes de levantarte, o antes de ir a un encuentro importante con alguien o algún desafío importante, tener una reunión difícil o una presentación o ponencia, antes de hablar en público.

Texto (Es aconsejable que alguien te lo pueda leer lentamente para que tú puedas vivir el ejercicio con los ojos cerrados y sin interrupciones).



Quiero que te sientes cómodamente, que suavemente cierres tus ojos, y pongas atención a tu respiración... respira una y otra vez en forma consciente...(pausa) y ahora, siempre respirando conscientemente, quiero que prestes especial atención a tu cara, cómo están esos músculos de la cara..., y ahora respira un instante y quédate allí por un momento, respira profundamente...(pausa) y ahora te pido que pongas atención a tu cuello, siéntelo conscientemente...y respira...(pausa) y ahora pon atención a tus hombros, respiras profundamente y quédate allí un instante. Y ahora... pon atención a tus brazos y a tus manos, ¿cómo están?... (pausa) respira profundamente y ahora te pido que pongas atención especial a tu pecho en la zona torácica, respira profundamente, por favor, un par de veces más...Y ahora quiero que te concentres en tu cintura, ¿cómo está? Y respirando profundamente quiero que pongas atención a tus piernas y a tus pies... y respira profundamente. Y ahora quiero que puedas sentir todo tu cuerpo, y que puedas ver la distancia que existe entre estar realmente bien y como estás ahora.

Respira profundamente este momento para continuar en nuestro próximo paso.

Y ahora daremos un pasito más en este viaje, quiero que respires profundamente... y haz una lista de los asuntos que hoy te han dado vueltas por la cabeza. Anda sacando como de un closet los asuntos que te han estado ocupando y que te han estado apareciendo hoy y concéntrate solo en el título del asunto y anda reconociéndolo y luego colocándolo cuidadosamente con una de tus manos y en forma individual cada uno de esos asuntos en un canasto imaginario que está fuera de ti y a una cercanía perfecta.

Esta será la primera vuelta y mientras tú haces esto yo permaneceré callado (si estás leyendo, deja pasar un minuto)...

Y ahora daremos una segunda vuelta, solo que al colocar estos asuntos puede que algunos se hayan quedado olvidados por ahí... tómalos ahora con tus dos manos y con suma delicadeza, déjalos en este canasto imaginario... yo me quedaré callado mientras tú haces la segunda vuelta. (Dejar pasar un minuto más)...



Muy bien, ahora estamos ya casi al final... y para ello te quiero pedir que hagas un último paso y revises por si algún asunto se haya podido esconder por ahí... y sácalo o sácalos con sumo cuidado, con tus dos manos, como quien saca a un bebé dormido de una cuna... y cuando hayas sacado todo me avisas y siempre con los ojos cerrados.

Ahora sí, hemos llegado a nuestra meta, hemos llegado a un espacio interior...tu entrada a este hogar interior para encontrarte contigo mismo (a), y te encuentres con tu persona interior y... sin hablar la abrases y la sientas junto a ti, sin hablar de nada, solo mirándose entre sí, intercambiando miradas y gestos. Quiero que te inundes de ti... y respires profundamente... Y ahora quiero que pongas atención a esta zona de la cintura y el pecho para ver a qué imagen espontánea y sin pensar en nada en particular, puedas dar la bienvenida... y deja que se comience a conformar allí una imagen o sensación global, y tú solo acompaña, solo agudiza tu mirada y fíjate en cada objeto o en cada detalle de la forma y de la imagen, colores y contextos. No intentes entender nada, solo acompaña y observa todos los detalles por un minuto antes de volver

(Deja pasar un minuto y comienzas a cerrar de este modo, leyendo esta última parte con sumo cuidado).

Ahora quiero invitarte a regresar a este momento, pero antes quiero que agradezcas la imagen o sensación final, y le des la bienvenida a tu vida a esta escena consciente ahora, trata de traer el máximo de detalles antes de volver y después le buscarás alguna explicación.

Quiero que te despidas de todo lo final que hayas visto o sentido con gratitud y con la promesa de volver a atender esta sensación, para que sigas estando en contacto con ella, y dime tú cuando estés listo (a) para regresar...

Bien entonces puedes ir abriendo lentamente tus ojos, muy lentamente,... y comienza cuando desees... a mirar tus manos antes de cualquier otro objeto donde fijas tu mirada.



Lo recién vivido se conoce en el método Focusing¹ como el **despeje de espacio**, ejercicio por el cual nos ponemos en contacto con nosotros mismos al poner atención a la dimensión implícita, vamos acallando a nuestra mente y logrando una tranquilidad para estar en paz con nosotros mismos, sin esforzarnos en ello como una resultante de estar dialogando con nuestro mundo exterior.

Es recomendable anotar las imágenes finales recogidas de un despeje de espacio, pues resulta ser una interesante imagen que muestra cómo la sensación sentida podrá irse abriendo y completando a medida que continúe el día y la noche y los próximos días. Todo se sentirá distinto ahora, después de haber habitado conscientemente el mundo implícito. El despeje de espacio nos permite llegar a nuestro estado de paz interior. ¿Por qué?

Veamos las razones de por qué el despeje de espacio nos devuelve la paz perdida. Las razones que expone Gendlin son las siguientes:

1. El contacto con nuestro cuerpo hasta ahora invisible y que se hace visible a la conciencia, permite que nos demos cuenta cómo estamos y cómo nos sentimos, no en abstracto, sino en términos concretos y corporales. Al tomar conciencia de nuestro cuerpo nos ponemos en contacto con todo nuestro poderío corporal: nuestras intuiciones, nuestro conocimiento detallado de las situaciones vividas, nuestros recursos personales y arquetípicos, nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestra creatividad, nuestra ecología amorosa con los demás y con nosotros mismos.

1. Focusing, lo podemos traducir como Poner atención a nuestro mundo interno, enfocándonos hacia una sensación sentida, dialogar con nuestro mundo más verdadero, o dialogar con nuestro mundo implícito. Fue descubierto por Eugene Gendlin y publicado en su famoso libro que lleva el nombre de *Focusing*, publicado en 1982 y cuya primera edición fue un éxito editorial, medio millón de ejemplares. Con este libro, Gendlin se hizo mundialmente conocido y el mundo de la psicoterapia aplaudió el gran avance. N. del A.



2. La relación que tenemos con los asuntos y preocupaciones siempre tienen una carga emocional “complicada” y su problemática en contenido despierta la atención y abordaje racional de la mente. Contrariamente a ello, el despeje de espacio nos otorga una nueva relación con los objetos dejados en ese canasto imaginario. Si los asuntos se dejaron en ese canasto, entonces nos podemos sumergir en el mundo implícito sin interferencias racionales, críticas o explicaciones. Si pudimos dejarnos en verdad, es porque hemos establecido una nueva relación con los asuntos que hasta ahora nos preocupaban y hasta nos atormentaban. Al cambiar la relación con los asuntos, entonces ellos se vuelven diminutos hasta desaparecer, y entonces la sensación sentida queda despejada y lista para manifestarse corporalmente y entregarnos su riqueza simbólica y su sabiduría ancestral. A medida que nuestras preocupaciones se hacen pequeñas, nuestra persona aumenta de tamaño y de poder.

3. La persona al quedar en contacto consigo misma, al vivir su experiencia de tomar contacto con su cuerpo y al comprender de qué se trata aquello que le preocupaba, entonces su paz regresa, para sentirse bien, sentirse completo y no fragmentado en partes positivas y otras negativas, integrándose a sí misma, y sintiendo el mundo exterior como un espacio grato donde realizarse y al vivenciar su cuerpo y su persona total se siente sin ansiedad, con una energía tranquila para disponerse a vivir.

4. El despeje de espacio se ha usado para reducir el stress en el mundo moderno, y tratamiento psicológico a los pacientes con cáncer.

Joan Klagsbrun² es una investigadora que vive en Boston (USA) y allí ha hecho investigaciones en el acompañamiento y resignificación

2. Klagsbrun, Joan es una discípula de Eugene Gendlin que ha trabajado por muchos años en investigaciones con y entrenamiento con enfermeras en el trabajo con pacientes con cáncer. En Chile hemos hecho experiencias en las áreas de psicoterapia, tratamiento oncológicos, de la educación, en sistemas de atención en la salud, en organizaciones, con la metodología de despeje de espacio. N. del A.



de las personas con enfermedades terminales y ello les ha permitido extender el periodo de vida, realizar tratamientos más certeros y tempranos. El despeje de espacio nos cambia la relación emocional que tenemos con nuestra enfermedad, o cualquier otro asunto, o con los objetos que nos dejaron otros o que han partido de pronto o para siempre. En la superación de un duelo o de un divorcio, podemos descubrir una relación implícita con el otro que jamás habríamos sospechado tener conscientemente.

La paz interior es un estado de acuerdo interno, en que sentimos que todo está bien dentro de nosotros, que ningún volcán esta en erupción sino que todo está fluyendo perfecta y misteriosamente.

El bebé que duerme en la cuna después de haber recibido los cuidados maternos (cambio de pañales, tomado su leche, etc.) está en un estado de total placidez, solo se inquieta si su sensación sentida le indica tener hambre o cualquier otra cosa que necesite. La diferencia con nosotros, es que nuestra mente no nos permite descansar con sus alertas de cosas pendientes o confusas. El sistema global de nuestro equilibrio alma-cuerpo depende de nuestra forma de atender los asuntos y resolverlos, pero también depende que fluya el gran torrente experiencial, sin interferencias, y si estas existen, entonces el despeje de espacio se convierte en un instrumento muy poderoso para lograr una verdadera tranquilidad. La sensación sentida solo se aquieta al ser conectada, escuchada y comprendida. Por eso, muchas veces basta con decirle a esa preocupación, sé que estas allí, pero mañana te atenderé. Clamando por alguna respuesta o una simple atención, mañana te prometo escuchar y podemos hacer una pausa.

El descubrimiento de la sensación sentida y del despeje de espacio nos otorga herramientas muy útiles para tener acceso al mundo interno, de un modo fácil y sencillo. Este descubrimiento es una solución para los seres humanos en nuestra época y ha sido el sueño proyectado por muchos filósofos y psicólogos a lo largo de la historia de



la humanidad. Hoy, en pleno siglo XXI, podemos tener acceso a fenómenos detectados y comentados desde hace 25 siglos tanto en Oriente como en Occidente. La meditación trascendental, el estar consigo mismo a través de prácticas chamánicas, y la misma psicoterapia del siglo XX que hizo avances extraordinarios, son todas prácticas que buscan un estado ideal de plenitud. He aquí un descubrimiento moderno para una época altamente tecnologizada y que nos humaniza de un modo simple y trascendente: darnos un momento para estar en contacto nítido nosotros mismos.

Para comprender lo que es la denominada paz interior, podríamos compararla oceánica, ya sea que el océano esté con fuertes marejadas y lo comparáramos a cuando el mar está quieto y en calma. Una tempestad es muy diferente a un día de tranquilidad, igual nos pasa a los seres humanos: en tempestad emocional todo es confusión y rabia, y molestia, en cambio estando en tranquilidad podemos ver más claro, se vuelve más importante lo trascendente y el detalle se pierde en la mirada plena de la sabiduría. El mar en calma es descrito por la jerga náutica como una *taza de leche*, es decir como aquella taza de té que tomábamos en nuestra infancia con los amigos del barrio o de la escuela. Julián Marías ya lo decía en pleno siglo XX, la verdadera felicidad se asemeja a la tranquilidad con que ponemos nuestra cabeza en la almohada para finalmente ir a dormir despidiéndonos del día con un profundo respiro.

Conclusiones del segundo capítulo

1. Podemos inducir un estado de tranquilidad mediante el despeje de espacio.
2. Para lograr un estado de tranquilidad interno no es necesario relajarse para no pensar sino que ponerse en contacto profundo con nuestro cuerpo, logrando que este se calme solo al sentirse verda-



deramente escuchado y no anulado en su lamento, por un supuesto control racional que solo logra calmar por un instante esa tormenta interna. No se trata de tranquilizarse con un control mental sino de conectarse consigo mismo y lograr las claves reales que el cuerpo busca como respuestas. Solo con ese nuevo descubrimiento logrado por la integración de nuestra conciencia y nuestro cuerpo, nos resuelve el problema y por ello nos sobreviene una calma real; nos enteramos de lo que tenemos que hacer para resolver la situación también a un nivel interpersonal en la dimensión explícita de la vida cotidiana.



3

LA SENSACIÓN SENTIDA Y LA NUEVA POSIBILIDAD PARA LOS PADRES

Hay soledad en el hogar sin bulla,
sin noticias, sin verde, sin niñez,
Y si algo quebrado en esta tarde,
y que baja y que cruje,
son dos viejos caminos blancos, curvos,
por ellos va mi corazón a pie.

César Vallejo

La sensación sentida y la nueva posibilidad para los padres modernos

Ser padres ha sido siempre considerado una responsabilidad trascendental de los seres humanos que de pronto se convierten en padres para relacionarse de un modo acertado con sus hijos, especialmente cuando aparecieron los primeros escritos de psicología referidos a la infancia y al desarrollo del retoño humano a inicios del siglo XX.



Inspirado en Nietzsche (1840-1900), el genio de Freud (1856-1939) fue haber llevado la Psicología al ámbito familiar y con ello constituir la primera versión dramática de la familia. Desde entonces, la neurosis y gran parte de los desórdenes psicológicos tendrían un origen en la infancia del individuo de acuerdo al modo en que los padres ejerciéramos esta función. De ello dependería la salud mental del niño y su futuro desarrollo. El pensamiento de Freud respecto al origen familiar de las enfermedades mentales impactó fuertemente a la cultura occidental. Se hicieron conocidas las consecuencias del autoritarismo parental a la luz de la famosa carta de Franz Kafka (1883-1924) a su padre, y la literatura psicológica de la post guerra, nos entregara entre otras cosas, un abundante material en torno a un nuevo mito que nacía: **los niños eran intocables**. Las escuelas de la permisividad proliferaron en Estados Unidos y Europa, y los padres de los años cincuenta llegaron a pensar que a los hijos había que darles todo, dejarles hacer todo lo que sus impulsos le indicaran y confiar plenamente en ellos.

Algo común se expandió en nuestro país y en el mundo hispanoamericano, por nuestra cultura de masa, apoyada por el desarrollo televisivo, en que se llegó a pensar que cualquier cosa podría traumatizar a un niño. Los padres soltaron la correa y como se creía que los límites se podían poner solo con el castigo, nunca se pensó en otra alternativa. La cultura del *laissez-faire*, de la permisividad y de la sobreprotección se desarrolló sin reflexión alguna, ya habíamos llegado al paraíso de la felicidad familiar, al derrotar al autoritarismo. Pero ello, en la realidad era solo un sueño, y más tarde se convirtió en una pesadilla: los hijos sin límites.

En los años 70 y 80 hicieron su estreno en la cultura nacional la escuela para padres y desde entonces la Psicología con mayor evidencia científica comenzó a producir serios intentos para orientar a los padres en los grandes lineamientos de una verdadera y mayor



efectividad en la misión parental en el crecimiento sano de los hijos. De hecho fueron los discípulos del gran terapeuta Carl Rogers en USA, quienes llevaron a la vida comunitaria y parental, los descubrimientos surgidos de las sesiones de cambio terapéutico ocurrido a las personas. Thomas Gordon, discípulo de Rogers creó su primer entrenamiento para padres (1970), fundado en un sistema de comunicación efectivo en que conjugaba las condiciones necesarias y suficientes para el cambio de su maestro, aplicándolo primero al mundo familiar y luego a la educación, a las organizaciones, etc. La interacción parental debía tener tres factores claves: Respeto, Autenticidad y Empatía.

La idea de fondo era que el niño debía interactuar con habilidades aprendidas conscientemente por los padres, si el niño era tratado con *respeto* (por ser una persona, distinta de los padres), *escuchado con empatía* (dimensión enfocada solo al ámbito del sentimiento) y se le establecían *límites a su conducta* (los padres también son personas y podríamos aprender a expresar auténticamente nuestros sentimientos como padres) entonces este niño crecería con salud mental, aprendiendo a su vez a comunicarse del mismo modo con los demás. Pero esto era como ponerle abono a las plantas, confiando en un futuro mejor, pero sin tener ninguna certeza de estar operando en forma clara, precisa y con resultados inmediatos.

Con el descubrimiento de la sensación sentida (1979) y del enfoque experiencial de Eugene Gendlin se inició un camino distinto, en lugar de condiciones externas que los padres otorgaban, ahora sabíamos de lo que *sucede dentro* de las personas con los acontecimientos lingüísticos externos que provienen desde las personas significativas, es decir con las personas con las cuales intercambiamos afecto, en este caso los padres. El pensamiento de Gendlin nos permite hoy en día hacer incursiones poderosas con nuestros hijos al saber que ellos tienen *una sensación sentida* respecto a su escuela, a sus amigos,



a su hogar, hacia su madre, hacia su padre y hacia cada uno de sus hermanos. Si los niños, al igual que nosotros los padres, tienen una *sensación sentida*, y debido a esto, los padres podemos saber ahora con qué estamos tratando cuando intentamos hacerle ver *algo* que el niño no puede comprender o aceptar.

La interacción padre-hijo establece las bases de una salud mental al escuchar *las sensaciones sentidas* recíprocas

Digamos primero que el niño y el padre, la hija y el padre, la hija y la madre son PERSONAS, no importa la edad que tengan, ni al género al cual pertenezcan, ni su raza, ni la clase social donde le haya tocado vivir, ni el nivel intelectual que tenga, todos son seres humanos con una experiencia en acción, con un mundo interior que se rige por el gran fenómeno de la significación exacta de nuestros sentimientos por parte de la sensación sentida.

Creo que es muy importante extenderse un poco más en este concepto de persona que está detrás de la sensación sentida, dados los innumerables prejuicios que hemos creado sin querer, en nuestra cultura nacional y occidental respecto a la dimensión familiar:

1. El prejuicio número UNO es: el niño es infrahumano. Es decir, no es inteligente y aún no piensa con las operaciones superiores de nuestra inteligencia. Por lo tanto, este prejuicio nos lleva a tratarlo como un ente inferior o un rey tonto a quien solo podemos entretener con comida o con Televisión, o tenerles “panorama entretenido” para que no se aburran. Los niños serían infrahumanos, consumistas, y como tales no requieren de mayores explicaciones. Los niños son niños, no entienden las cosas como un adulto, de modo que el niño NO comprende la lógica de la vida y por ello no debemos esforzarnos inútilmente, en explicaciones estériles.



Aclaremos en cambio que para el Focusing, el niño es una persona que siente y simboliza la realidad de un modo natural, con un lenguaje literal y concreto y que tiene una sensación sentida respecto a los asuntos más básicos para poder sobrevivir.

2. Una segunda falacia muy común hoy en día: los niños de hoy son más inteligentes que los de ayer, una muestra de ello es el modo en que manejan los celulares y aparatos electrónicos. ¡Cómo aprenden tan rápido y cómo están tan adelantados respecto a lo que hacíamos nosotros a la misma edad! Creemos que el uso de un computador es solo posible para los inteligentes, y los únicos inteligentes somos los adultos.

Vale la pena aclarar que la inteligencia es una de las tantas funciones que fuimos creando en el proceso adaptativo, y que junto a dicha función fuimos desarrollando un poder de simbolización maravillosa de la experiencia interna, y los seres humanos podemos significar lo que nos acontece internamente, y junto con significarlo, podemos comunicarlo con un cuerpo que es otra maravilla cósmica: podemos referirnos a lo que nos sucede internamente. El tener conscientemente una sensación sentida para cada persona o cada situación es un acontecimiento único en la historia de la evolución. Los niños de hoy son los mismos de ayer, ambos tenemos las habilidades manuales y coordinación fina en un flujo de significación corporal y emocional, solo que antes operábamos con objetos tangibles y hoy operamos con objetos virtuales sin explicarnos ninguno de los dos. Los niños de hoy y de entonces jugábamos manipulando objetos. Lo que ha cambiado es el contexto. Ni el niño de antes y tampoco el de hoy conocen el mecanismo por el cual todo el fenómeno cibernético funciona, solo los hace operar con la capacidad ilimitada que tienen los niños para aprender.

3. Un tercer prejuicio es el de considerar a las niñas mujeres como seres más delicados que los varones. Son más criteriosas que



los varones y no tan difíciles de sobrellevar. Ambos seres son personas y ambos son muy delicados en sus sentimientos y significados.

4. Un cuarto prejuicio es considerar a los adultos como seres que no podemos cambiar porque ya tenemos una personalidad formada y sacramentada en un equilibrio racional que nos distingue. Nuestro proceso de desarrollo como adultos no tiene mayor futuro pues ya estamos hechos de un modo determinado.

En el desarrollo del pensamiento occidental, después de las grandes guerras mundiales, el adulto globalizado ha desarrollado etapas y procesos mentales que antes eran insospechados. El concepto de individuación de Jung, la idea de la autorrealización que comenzara Goldstein y desarrollada ampliamente Maslow, nos dicen de una nueva dimensión: el proceso de convertirse en sí mismo que es una obra de los últimos 60 años. De modo que era cierta la fábula del Principito de Saint Exupery en que un niño le enseña a un adulto el arte de ocuparse de cosas serias. Adulto y niño pueden comunicarse seriamente, ello es una muestra del modo en que nuestra época ha demostrado que los adultos estamos en etapa de inicio o en una gestación flamante de nuestro proceso de crecimiento personal.

5. Un quinto prejuicio: no debemos oponernos a los niños ni perseguirlos. A los hijos hay que darles el gusto controladoramente y subirse al carro con ellos, ir a las fiestas a dejarlos y a buscarlos, esperarlos hasta las 4 o 5 de la madrugada para que no les pase nada peligroso y así no entren al mundo de las drogas. El padre debe ser amigo de sus hijos, un chófer disponible.

6. Otras creencias vigentes: a los niños no se les debe frustrar, porque la frustración produce depresión u otros males. Los padres debemos hacer TODO para que nuestros hijos sean felices porque la infancia es una sola.



Tal vez esta lista de prejuicios y creencias se triplicaría si nos detuviéramos a hacer un breve análisis de lo que somos como sociedad, pero no es objetivo de este pequeño libro, nuestro propósito es dar a conocer las posibilidades que tenemos si nos liberáramos de estos prejuicios y muchas otras falsas creencias en materia de crianza y salud mental.

Las familias o los grupos que viven en intimidad están conformados por PERSONAS

Lo que queremos decir con la palabra PERSONA, es que este concepto ha sido muy desarrollado en el siglo XX a raíz de las guerras mundiales y a la ausencia rotunda de nuestra cultura sobre prácticas sociales e internacionales en que empleamos el diálogo y entendimiento pacífico. A los vecinos los vemos como enemigos, a los que piensan diferentes no los consideramos personas, sino seres extraños. Así las cosas cuando escuchamos la palabra *persona* no logramos encontrarle un significado novedoso o trascendente a este concepto. Veamos, en el siglo XX ha proliferado una nueva preocupación filosófica sobre el prójimo. Persona *quiere decir una categoría anterior a nuestra conducta*, una categoría en que le adjudicamos al otro, las mismas características más y que son aquellas que nos constituyen como especie y como una humana hermandad. La persona no tiene una clase social, está presente en todas ellas. El ser humano oriental u occidental, amarillo o negro pertenece a misma especie de Homo Sapiens, y no ha acontecido en los tres millones de años de evolución ninguna mutación genética (hominización) que nos haga más inteligentes de lo que fueron nuestros brillantes hermanos cazadores y recolectores de la pre-historia. Ninguna mutación genética nos ha ocurrido desde entonces. El niño de hoy es tan habilidoso como el niño de las tribus cazadoras que lograron poblar todo el planeta sin computador alguno. Es un hecho destacable eso



sí, admitir que hemos realizado una intervención en la evolución natural al seleccionar plantas y animales que nos sirven como recurso vital, lo que ocurrió hace varios siglos con el ganado vacuno, o como se está haciendo hoy en la ingeniería genética. El concepto de Persona en cambio es un paso adelante que la humanidad ha realizado en el siglo XX.

La persona humana construye su personalidad en relación con otros, somos *seres relacionales* nos dice Martin Buber (1878-1965), seres capaces de dialogar en forma total no solo en forma racional. La persona humana está presente en hombres y mujeres, tenemos la misma categoría y nuestras habilidades como géneros se han especializado como diferentes, pero somos iguales en derechos y deberes. La tecnología que hemos desarrollado no nos hace diferentes ni más inteligentes a nuestros antepasados, solo que las cosas las podemos hacer más rápidas que antes, más económicas que antes, pero nuestra inteligencia es la misma, tal vez más aletargada que antes porque la usamos menos. En fin, hoy en día, en el siglo XXI tratamos con las personas desde un nivel más horizontal y cercano. La distancia física de antes ha quedado superada, hoy en día la distancia se reduce a un llamado telefónico de celular. La tecnología nos ayuda a realizar más tareas en menos tiempo. Lo que ha cambiado es nuestro contexto de la calle, del barrio, de hacer las cosas personalmente y la hemos ido canjeando para hacerlas desde el hogar desde una dimensión cibernética que nos saca de nuestro contexto de hogar.

Todas las personas tenemos una sensación sentida y ella se manifiesta en nuestras conductas y conversaciones

Padres e hijos somos personas y como tales todos tenemos ideas y sentimientos propios y también muy diferentes entre nosotros. Los hijos son personas en crecimiento y nosotros también. Los hijos tie-



nen necesidades y nosotros también, nuestros sentimientos y pensamientos son legítimamente diferentes y respetables. Creo que hoy nos encontramos con situaciones muy diferentes a aquellas de la década de los 80 y la permisividad ha sido nuestra principal acción errática, nos hemos equivocado en muchas cosas por haber contado con teorías psicológicas poco probadas científicamente y poco efectivas, nos hemos guiado por pensar que han provenido casi exclusivamente de la sabiduría fundadas en creencias consuetudinarias. El hecho es que los hijos viven hoy en casa de sus padres hasta los 35 o 40 años, se cambian de carrera universitaria varias veces en su vida de adolescentes y no siempre terminan sus estudios, no son autosuficientes, cambian de trabajo con frecuencia, y ha aumentado la dependencia de sus padres.

Es altamente recomendable cambiar nuestra interacción permisiva hacia nuestros hijos y se ve urgente hacer dos cosas nunca hechas hasta ahora en forma consciente y sistemática: *escuchar empáticamente los sentimientos de los hijos y poner claramente los límites a su conducta*. Veamos que ambas acciones trascendentes se pueden hacer con mayor efectividad hoy en día, con el conocimiento que tenemos de conceptos nuevos acerca de un mundo interior infantil en formación y en evolución en nosotros los adultos junto a nuevos fenómenos como *sensación sentida, escucha empática y asertividad*.

La sensación sentida y la escucha activa: una nueva realidad al alcance de los padres

La sensación sentida es una realidad interna y universal, es pre-conceptual, una vivencia que está permanentemente construyéndose de un modo implícito lo que queremos hacer, lo que estamos deseando y aún no nos hemos dado cuenta. Por eso es que podemos hoy en



día tener la certeza que toda palabra está empujada desde adentro de la persona por uno o varios sentimientos escondidos o implícitos.¹

Veamos un simple ejemplo de la vida cotidiana.

Cuando un niño dice “¿Puedo ver este programa de la TV?”

Resulta obvio pensar que lo que está diciendo es que quiere ver ese programa y que desea saber si le damos permiso. Eso en el caso que hayamos logrado que nos pida permiso. Pero lo que quiero mostrar con este simple suceso es que aprendamos a ver una dimensión que está *aquí presente y latente*: es también posible que el niño sienta deseos de ver algo entretenido, está queriendo ver si nosotros queremos también ver ese programa con él, está queriendo algo distinto a lo que está haciendo. Quiero mostrar el *lado literal* (lo que se ve desde afuera) de esta simple pregunta y además, el *lado metafórico o implícito* (lo que se siente debajo de la piel, lo que se quiso decir, lo que estaba implícitamente sentido).

Responder al mundo literal es simplemente estar en el nivel de acción y reacción, ¿puedo ver *esto*? Y nuestra respuesta será *sí o no, o más tarde*, son respuestas que se quedan en el nivel literal. ¿Qué hora es? Son las tres de la tarde. Este tipo de comunicación literal es la que tenemos a cada instante en la vida diaria en Chile y en el mundo. No

1. Veamos lo que dice Campbell Purton, terapeuta y filósofo “Nuestra existencia tiene los aspectos de ser pre-conceptual y diferenciable, también tiene el aspecto de ser corporalmente sentida. A través de su trabajo Gendlin enfatiza la importancia del cuerpo, pero aquí “cuerpo” no significa cuerpo de la forma en que es conceptualizado en psicología. Es más bien el cuerpo como es “sentido desde adentro”, la sensación corporal de las situaciones. Uno puede entrar a una habitación, mirar alrededor para tener una idea del lugar. De esta sensación sentida surgirán palabras y frases, pero antes de que lo hagan está la sensación del lugar, un sentimiento que es sentido en el estómago, pecho u otra localización corporal. Gendlin no se refiere a la sensación de aquellas como las sensaciones corporales como las que emergen de un zapato que nos queda pequeño o del dolor de hombro. Es más bien el sentido corporal *desde* un lugar, situación o problema” en su libro ECP y F (Cap 4), consultar bibliografía al final del libro. N. del A.



trascendemos el nivel literal. ¿Tiene pan? Consultamos al vendedor, y nos responde sí o no. Si el vendedor nos respondiera, “no señor, no tenemos pero ¿qué tipo de pan anda buscando porque en cinco minutos más tendremos pan de marraqueta? Esa sería una respuesta que nos descolocaría completamente. Ese vendedor nos comprendió lo que queríamos saber o queríamos decir a un nivel más profundo o más implícito.

Nos quejamos de que en el mundo actual no hay comunicación y de que la modernidad nos ha vuelto unos seres sin contacto y sin comunicación. Pero la verdad es que no hay una falta de comunicación sino una comunicación fatal, en que estamos echando de menos aquella de un contacto más profundo, más comprensiva, más solidaria, más humana. Buscamos que nos entiendan lo que queremos decir, y trascender lo que simplemente hemos dicho.

El nivel literal de las palabras y las órdenes no logran despertar una interacción directa con la sensación sentida

Para realmente comunicarnos, la sensación sentida debe ser tocada por nuestras palabras y nuestras palabras deben ser como verdaderas redes para que desde las aguas superficiales de esa *frontera entre lo explícito implícito* podamos capturar los sentimientos que provienen desde la sensación sentida. La palabra que atiende solo a un nivel literal, no logra tocar la sensación sentida y por ende NO se produce la *comunicación experiencial o vivencial*. No olvidemos que la comunicación humana no es un simple intercambio de mensajes verbales, es un proceso humano de influencia recíproca. Decirle *Sí*, o *No* a esa interacción puesta en ejemplo, no basta para echar a andar un proceso de mutua influencia, o contacto, como se espera que sea la verdadera comunicación. Comunicarse es trascender el nivel literal y llegar a tocar los sentimientos implícitamente contenidos detrás de las palabras.



La sensación sentida nos habla desde el nivel Implícito (lo esencial o implícito *es invisible a los ojos*)²

Si nuestra comunicación la dirigimos al nivel implícito antes de responder al interlocutor en un nivel literal, entonces comenzaríamos recién a comunicarnos. Si a ese niño que nos preguntó “¿Puedo ver TV ahora?” le respondiéramos de un modo empático entonces él se podría conectar con sus sentimientos reales y, sin saber, estaría totalmente conectado con mundo interior, con su nivel implícito.

Veamos un ejemplo que nos ilustra una comunicación empática:

—Niño: ¿Puedo ver este programa?

—Padre: Pareciera que estás buscando ver algo entretenido.

—Niño: Sí, porque estoy aburrido y me gustaría hacer algo divertido, aprovechar hoy que no tengo clases para hacer algo que yo quiera.

—Padre (sigue aún escuchando): ¡Ah! ¡Te gustaría hacer algo que tienes pendiente y al fin llegó el día!

—Niño: ¡Sí! Lo que más me gustaría de verdad es jugar con mi amigo Benjamín, en mi casa o en la de él.

—Padre: *Bueno, veamos si él quiere venir acá o lo vamos a buscar. Pero creo que lo ideal sería después de almuerzo, ¿estás de acuerdo?* (el padre responde a la pregunta y dice si está o no de acuerdo).

—Niño: ¡Sí! Después del almuerzo está muy bien, iré a reunir las cosas que dejamos pendientes la última vez que jugamos.

2. *Lo esencial es invisible a los ojos* es la frase siempre recordada de El Principito de Antoine de Saint Exupery, hoy en día podemos decir: lo esencial es invisible como la sensación sentida. Ella es lo esencial que está en el motor que genera el significado. N. del A.



En la tercera interacción (destacada en cursiva), el padre recién entrega una respuesta a la petición, colocando su parecer, a lo cual el niño accede fácilmente y con entusiasmo porque ya había descubierto que en lugar de ver cualquier cosa en la televisión para entretenerse, el encontrarse con su amigo era un panorama de mayor agrado para él. Veamos en qué consistió el escuchar activo hacia el nivel más profundo y cómo esto influyó en una solución óptima. Veamos la importancia de las dos interacciones previas.

Recordemos que la empatía no significa estar de acuerdo, la empatía es la capacidad para resonar los sentimientos del niño, escuchar sentimientos no significa estar de acuerdo con ellos ni con la conducta que se está proponiendo.

Lo que es escuchar la dimensión implícita y el fortalecimiento de la autoestima a la luz de este simple ejercicio

Escuchar es diferente del simplemente *oír*. Escuchar viene del latín y significa *auscultar*, ver lo que hay dentro de algo, *oír* es solo el fenómeno fisiológico de activar con un estímulo nuestros tímpanos. Oímos un ruido y lo identificamos, escuchamos una voz y vemos de quién es, la entendemos; escuchar, en cambio significa conectarse con lo que el Otro *quiere decir*, no con lo que dice, trascendiendo así el nivel literal y el nivel personal. El querer decir es parte del sentir, y es parte de un mundo pre-conceptual que se está recién conformando. El niño, sin saber, con su pregunta está inconscientemente esperando que alguien le aclare lo que él quiere y que no sabe aún, porque no se ha dado cuenta, no lo ha sentido aún completamente.

Si el padre le hubiera respondido inmediatamente que sí, el niño habría podido ver ese programa y se habría perdido la experiencia de descubrir un encuentro con su amigo y con quien habían iniciado algo muy atractivo la última vez que estuvieron juntos. Pero



algo mucho más trascendente se habría perdido el niño y también el padre, *esa interacción rica y breve pero profunda* en que el niño descubre algo que no sabía: que estaba aburrido y que quería aprovechar ese día sin escuela para hacer algo realmente entretenido para él y que además fuera su padre quien le ayudara a descubrirlo. A su vez, el padre se transforma de ser *un proveedor de deseos* en un interlocutor que facilita y comprende y ayuda a buscar una acción mucho más saludable y valiosa para su hijo. El padre no juzgó el aburrimiento, no intervino dando ideas para que “el príncipe” no se aburriera, no aconsejó acerca de la amistad, no dio un sermón de lo mal que nos hace ver TV, no tuvo que hablarle de la importancia de cultivar amistades sanas, etc. El escuchar permite prevenir un problema y permite dar lo que se puede y descubrir lo que el niño siente.

Si el padre le hubiera respondido inmediatamente que no, la respuesta habría sido la insistencia, el llanto y la “pataleta” y esa insistencia habría tenido consecuencias muy desagradables y al mismo tiempo errado desde el punto de vista de la salud mental, que dicho sea de paso, implica entre otras cosas, en comunicarse bien. El hecho es que el padre y el hijo no habrían tenido una comunicación real y mutuamente influyente.

El escuchar ayuda a mejorar la autoestima del niño y del padre³, ayuda a que ambos se acerquen, y que el niño aprenda a confiar en su padre, que lo trata seriamente como a una persona de carne y hueso, siendo él también una persona de carne y hueso frente a su

3. Cuando una persona es escuchada, su confusión desaparece, su ansiedad disminuye, se clarifica lo que quiere decir y lo que desea, se acepta tal como se dan las cosas, se asume la frustración como un hecho dado, no por voluntad de los padres, sino porque resulta mejor para la persona descubrir lo que está latente, dentro de sí mismo. Al conectarse consigo mismo, al ser capaz de darse cuenta de lo que quiere, la persona se siente entera y se vuelve aceptante de la realidad y de sus límites. La recuperación de su estado de sentirse bien, de saber expresar lo que siente le agrega identidad, la persona se vuelve poderosa, con un poder personal que le permite verse grande y las cosas que le abrumaban, se ven ahora como pequeñas. N. del A.



hijo. La autoestima es una emoción de valoración y afecto incondicional acerca de nuestra persona, independientemente de nuestros defectos. La autoestima mejora cuando me siento escuchado, porque al sentirme escuchado me siento más conectado conmigo y entonces puedo saber cuáles son mis sentimientos, al conocerlos puedo darme cuenta de lo que quiero y comportarme auténticamente. Decir lo que siento y lo que pienso, es como estar en nuestro hogar ¿verdad? No hay un lugar más querido por la autenticidad que el propio hogar. Un lugar donde puedo ser yo mismo, no un lugar donde yo pueda hacer todo lo que quiera. El hogar es la morada del ser auténtico. La autoestima del niño se desarrolla con la vivencia de ser respetado en sus sentimientos, y de eso seguiremos hablando bastante, ya que la escucha activa es lo más ausente en nuestras relaciones cotidianas y podremos ver lo beneficioso que es cuando tratamos con nuestros hijos, con nuestra pareja, con nuestro colaboradores o jefaturas, en nuestra actividades como miembros de una comunidad social.

Pero la autoestima se desarrolla muchísimo si nosotros hiciéramos *algo* que hasta ahora solo se hacía con el chicote: castigar para evitar un comportamiento indeseado por los padres. Me estoy refiriendo al delicado proceso de poner límite a la conducta de nuestros hijos, ya que eso sí que fortalece a la autoestima, los límites nos enseñan a responder con criterio y responsabilidad y eso es lo que más tiene una persona con alta autoestima. Existen dos conceptos que deseo aclararlos porque en el público existe una gran confusión: el concepto de autoestima y aquel que se ha puesto de moda hace unos pocos años: el de *empatía*. Al configurarse una sólida autoestima, la persona no necesita aparentar lo que no es. La persona siente que vale por lo que es y no por lo que tiene. Veamos un ejemplo de todos los días.

En la actualidad es muy común ver que algunas personas sobre todo en Chile, que aparentan una seguridad destacada e incluso



miran en menos a los demás porque van a un colegio de renombre o más caro, usan una vestimenta con marcas reconocidas como “in”, o cuando una persona usa un auto de marca muy cara. Cuando una persona usa una prenda de valor o pretende aumentar valor hacia sí mismo poseyendo “cosas caras” llega a sentirse que vale más que los demás. Tener status, poseer cosas caras se convierte en un artificio para valer más, no para darse una vida mejor. Esto no quiere decir que adquirir artículos caros sea un sinónimo de baja autoestima, sino que solo se convierte en una posesión de mayor valor psicológico cuando existe una mengua de dicha valoración, fruto de un amor hacia sí mismo empobrecido. La autoestima es baja en aquellos conductores que pasan por alto las reglas del tránsito, exponiéndose a graves accidentes o produciéndoles un estado de alto stress a los conductores que se topan con ellos. Es aterrador ver hoy en día la cantidad de accidentes automovilísticos con jóvenes conduciendo a altas velocidades y morir, todo ello en la culminación de un “carrete”⁴ al amanecer, cuando se sale de las fiestas. Pensemos que esa tragedia tan frecuente es una falla de autoestima y de ausencia de límites en el alma de dichos jóvenes. Siempre he dicho que el examen psicológico que permite conducir legalmente, debería estar a cargo de psicólogos que exploren las fallas básicas de autoestima en las personas y someterlas a tratamiento cuando ello es muy alarmante y privarles de la licencia para conducir hasta que se supere esa falencia. Eso, aparte del examen médico que mide la fisiología normal de los actos de fina coordinación neurológica básicos implicados en la conducción de vehículos motorizados. El asunto no es saber

4. “Carrete” se le denomina a la fiesta de largo alcance, al estilo de la bacanal romana, cuando ellos cerraban las cortinas para que la luz del día no entre y la fiesta nocturna continúe interminablemente. Todo esto nació en el Chile de la década del 70 cuando apareció la fiesta de *toque a toque*, cuando existió el *toque de queda* desde el año 73 y en adelante cuando el país se convirtió en un cuartel. Con el tiempo el carrete se hizo en las discotecas y fuera de las casas, o en las casas donde no había limite adulto. N. del A.



conducir una maquina moderna, veloz y ágilmente, el problema es conducir ecológicamente; es decir, ser cuidadoso, conducir pendiente de las acciones de otros, de los reglamentos e intenciones de los demás. Conducir es un acto civilizado, no es un acto primitivo donde ponemos a prueba nuestra acrobacia y/o competencia deportiva. La autoestima es el sentimiento de quererse y cuidarse, cuidar a otros del mismo modo y respetarles.

Ahora me referiré a *cómo colocar límites al comportamiento* de nuestros hijos a fin de fortalecer su autoestima y facilitar el desarrollo de la sensación sentida en los demás. Antes de terminar este capítulo, me referiré a las aclaraciones de la empatía.

La autoestima y su fortalecimiento, colocando los límites a la conducta de un hijo (*sin herir su autoestima*)

La autoestima florece con los límites impuestos por la realidad, o impuestos sabiamente por los padres. Si revisamos la literatura, no hay ningún logro humano que no se haya alcanzado sin un proceso de frustración, esfuerzo y trabajo sistemático. Pensemos que la autoestima se construye primero con el afecto que le expresamos al bebé. Pero este afecto debe ser incondicional, es decir, podemos sentir y expresar este afecto sin mezclarlo con mensajes subliminales de formación. Por ejemplo, te quiero mucho cuando eres tan cariñoso con tus hermanos, o este sí que es mi hijo, este hijo empeñoso y estudioso. El punto es entonces expresar el afecto solo cuando tengas ganas de expresarlo a uno de tus hijos si así lo estás sintiendo, sin hacer alusión a su comportamiento ni tampoco usar el amor para “reforzar” la conducta deseada en el otro. Del mismo modo, no debemos mezclar el amor con mensajes subliminales de corrección. “Te quiero porque eres muy atento con tu hermana”, sería un ejemplo de lo que no hay que hacer.



La autoestima se construye cuando al hijo se le quiere porque sí, porque es nuestro hijo y porque es una persona diferente de nosotros, es una persona que tiene una misión diferente a la mía, completamente distinta a la mía. El amor debe expresarse libremente, no a propósito de corregir.

La comunicación referida a la conducta de los demás, sea esta aceptable o inaceptable para mí, se conoce como comunicación asertiva. La asertividad es el arte de expresar los propios sentimientos que me generan el comportamiento del otro, cuando este comportamiento afecta positiva o negativamente mis necesidades individuales, y al expresar dichos sentimientos debemos hacerlo sin tocar el delicado manto de la autoestima.

Por lo tanto, es la situación la que determina la utilización de un mensaje asertivo o si ella amerita otro tipo de mensaje, por ejemplo cuando debe usarse un empático. Si el hijo está golpeando a su hermano menor o si un hijo está llorando interrumpiendo el sueño de todos en el hogar. Ambos comportamientos están INTERFIRIENDO las necesidades de los demás. El padre o la madre deben dar un mensaje asertivo. Con esa intervención los padres debemos terminar con esa conducta tangible que todos reconocemos como indeseable. La asertividad busca dos cosas: que el otro cambie su comportamiento y que el yo sepa expresar *mis* sentimientos sin tocar el concepto del otro, ya que ese concepto descansa en un colchón emocional llamado autoestima.

El hijo debe de terminar de castigar a su hermano menor. Veamos cómo podemos crear un mensaje asertivo en esta situación

Sigamos el primer principio básico a recordar: los hijos son personas y los padres también somos de carne y hueso. En segundo



lugar, ambos tenemos sentimientos y ambos tenemos una sensación sentida respecto a ALGO. Si entendemos con precisión este mecanismo, sabremos aplicarlo a todas las demás situaciones del hogar.

¿Qué *sentimientos* nos produce la conducta del hijo que golpea a su hermano menor?: puede ser pena, rabia, molestia con este hijo mayor, preocupación de que esto no continúe y el hijo se pueda volver un abusador o castigador, que todo lo resuelva con golpes, que el menor se sienta desprotegido, etc. Y por el lado de hijo menor que puede ir sintiéndose menoscabado, atemorizado, victimizado, etc. Los sentimientos de los padres pueden ser muy variados. Olvidemos que exista una manera universal de reaccionar, los sentimientos de los padres son comunes, y también diversos, pero una cosa es fundamental tener presente: *nuestros sentimientos son muy singularizados, no dependen de los contenidos, sino de nuestra interpretación emocional de los hechos*. Lo primero es identificar el o los sentimientos que nos produce el hecho: ya, optemos porque nos produce *rabia e indignación* este hecho que un hijo golpee a su hermano menor. Debemos ahora lograr un segundo paso antes de crear el mensaje: ¿cuál es la conducta específica en este caso que nos interfiere de nuestro hijo? En este caso es *el golpe* que se le ha otorgado al hermano menor. Y en tercer lugar, debemos tener clara la solución que deseamos ocurra en el acto seguido: *no le golpee* a su hermano ni ahora ni después.

Tres elementos debe tener nuestra fórmula universal sin importar el orden de los factores, justificados o injustificados: *diversidad de sentimientos del padre o madre*, la *conducta específica* que ha causado el incidente del hijo, y en tercer lugar *la solución requerida* por el padre. Aunque la fórmula es universal, los tres elementos que configuran el sentir, la conducta que interfiere y la solución deben construirse con los verdaderos sentimientos y soluciones singulares que nos ocasionan las situaciones particulares. No existe



la regla matemática, ante tales situaciones o las conductas de los hijos, nosotros los padres deberíamos sentir los mismos sentimientos e implementar soluciones universales o estandarizadas. No, la asertividad es un acto con fórmula universal, conformado por *elementos singulares* que provienen de la sensación sentida del padre. No todos los padres se apenan ante este hecho, sino que otros se enfadan, a otros les resultan indiferentes las peleas de los hijos, a otros les parecen inaceptables sobre todo si aborrecen la violencia. Los padres sentimos cosas diferentes frente a la misma conducta de un hijo. Los padres no somos la KGB ni el FBI, somos seres humanos que nos afectamos por la conducta de nuestros hijos y los enfrentamos en forma personal, no en bloque, y menos con un sistema de control secreto.

El mensaje asertivo en este caso y cuidando del *principio de coherencia* comunicacional solo nos falta agregar la gesticulación universal de las emociones. Si estoy enojado, toda mi corporalidad está enojada, indignada como sería en este caso, junto a mi corporalidad debe agregarse un mensaje verbal acorde: mi rostro y mi postura corporal, así como el tono de la voz deben representar mi indignación en forma coherente. Este principio de congruencia le da una fidelidad representativa al niño, él ve y escucha lo mismo de su padre, este fenómeno es fundamental.

Con el tono emocional y la postura corporal (meta-lenguaje) nuestro mensaje podría ser el siguiente:

¡Me siento muy molesto y me indigna ver que golpees a tu hermano menor, quiero que dejes de hacerlo ahora mismo!

Este mensaje fue construido para que el hijo sepa lo que nos sucede con su comportamiento, y que lo cambie por lo tanto y dado que no está dirigido a atacar su persona (lo sería si le dijéramos algo como esto: *eres un abusivo con tu hermano más chico*) para no dañar la autoestima.



¿Qué es lo que hiere la autoestima?

La autoestima se hiere al tocar el auto-concepto a través del mensaje tan usado “TÚ ERES” tal calificativo, por lo que hiciste. Debemos poner y llamar la atención en el evento visto, ese suceso concreto denominado la conducta, **sin tocar el auto-concepto**. En la vida diaria, nosotros colocamos nombre al otro por lo que hace, lo cual constituye un juicio negativo, un juicio a TODA la persona del Otro. Cuando decimos “eres un abusivo con tu hermano”, le estamos colocando un nombre a través de un Tú eres... (Eres un insolente, un mal educado, un descontrolado, eres un mal hermano; en vez de cuidar al menor, lo agredimos al colocarle un nombre a su persona, etc.). Estos mensajes tan usados por todos nosotros son conocidos como **Mensajes tú**. Veamos la aclaración con algunos ejemplos.

Con la ilustración de lo que podemos hacer diariamente sin estas observaciones, nos quedará claro por qué dañamos tanto la autoestima de los demás y especialmente en nuestros hijos, debido a que estos mensajes correctivos los hacemos con varios errores que echan por el suelo la tan mentada autoestima:

Error N° 1. **Incongruencia experiencial**. Decimos que estamos en una emoción determinada y nos conducimos de una forma distinta (si estamos tristes y nos mostramos alegres, si estamos enojados y nos mostramos calmados, a esto se le llama incoherencia experiencial respecto a nuestra experiencia interna, o de acuerdo a nuestra sensación sentida). Por ejemplo si en medio de una discusión alguien nos advierte que no me enoje de este modo, y yo le grito muy molesto, “¡¡¡Y quién se enoja”, *al menos yo no!!!* No estamos conscientes de nuestros sentimientos.

Error N° 2 **No mencionar** uno de los tres elementos claves: Muchas veces solo decimos: *¡No hagas eso!* (dejamos de lado el



sentimiento que nos provoca eso que el hijo está haciendo en un instante preciso). En otras ocasiones olvidamos la solución o la conducta específica que está haciendo el niño. En otras hacemos preguntas imposibles de responder: *¿Por qué le pegas a tu hermano?, ¿Qué te hizo tu hermano para que le pegaras?* O usamos la indirecta: *oye, ¿qué está pasando aquí, hay alguna lucha entre buenos y malos?, etc.*

Error N° 3 Entregamos un **mensaje condenatorio, colocándole un nombre** a este niño o un juicio por lo que está haciendo. *Eres un matón con tu hermano, eres un niño muy agresivo, si eres así nadie te va a querer, eres un mal hijo, cómo puedes pegarle así a tu hermano, eres un abusivo, etc, etc.* Gordon le llamó a esto *metamensaje*, donde se entrega un concepto de contrabando: el juicio hacia la persona del otro. Esto nos recuerda a la profecía auto-cumplida. No debemos poner un juicio al niño, un juicio a su nombre, a su identidad, no debemos usar el **mensaje-tú**. Corregir mal daña la autoestima, corregir bien, fortalece la autoestima.

Lo anterior es lo que hemos aprendido a hacer en la vida como padres, es decir, usar mensajes como los dichos anteriormente. Lo hemos dicho así porque eso es lo que hemos visto, y como no sabíamos lo de la profecía auto-cumplida, ni tampoco lo de la autoestima, entonces lo hemos hecho así. No busquemos auto-recriminarnos, aparte de ser inútil no tiene fundamento. Simplemente si lo deseamos, cambiemos la forma y veremos cómo todo se resuelve favorablemente, el niño entiende, nosotros nos calmamos, la conducta cambiará en un 80 % y debemos ir siendo sistemáticos para expresar nuestros sentimientos, en forma constante.

No importa la edad que los hijos tengan a estas alturas, si nos ven dar nuevos mensajes, reaccionarán a los nuevos mensajes por otra razón que antes no conocíamos: que todos los seres humanos



tenemos una sensación sentida ante cada suceso o cada persona. Los hijos ya tienen una sensación sentida respecto a nosotros. Si comenzamos a escucharles y a persuadirles con asertividad sabiendo que podemos construir con ellos esos grandes pilares del futuro de su personalidad: su autoestima, su sensación sentida hacia nosotros, hacia sus hermanos y hacia el mundo en general. Podemos cambiar esa percepción porque ellos cambiarán la sensación sentida que tienen hacia nosotros y nos otorgarán la verdadera autoridad que necesitan de nosotros y la respuesta que nosotros necesitamos de ellos: que aprendan y crezcan en forma sana.

La autoestima y la asertividad correcta: el uso experiencial del mensaje-yo

La forma sana de corregir se ha conocido como el **Mensaje Personal-Yo** (la fórmula es la siguiente: yo siento... MÁS... la conducta específica del Otro... Más... la solución que yo necesito)

La forma insana de corregir se le conoce actualmente como **Mensaje Personal-Tú** (Tú eres...o, deja de hacer eso, largo de aquí, no quiero verte más hasta que cambies...).

Si pensamos en la base de la personalidad de un niño, la autoestima es el fundamento en donde se construye una personalidad auténtica y sana, capaz de respetarse y ser respetado, capaz de expresar sentimientos sin herir y capaz de expresar sentimientos e ideas sin condenar a ese otro que un día sería un adulto. De este modo el niño aprende a ser tratado con diálogo y respeto, con autenticidad y amor. Con imperfecciones y sentimientos difíciles de expresar, es decir un mundo humano, legítimamente humano, imperfecto y amoroso, que busca día a día aprender, y cambiar para una vida mejor.



La sensación sentida de ser abuelo

Cuando los padres nos hemos convertido en abuelos, hemos llegado a una planicie trascendente: podemos relacionarnos con un hijo o una hija de nuestro hijo o hija, es decir, con alguien que es parte de una línea de crecimiento y continuidad. El nieto es una excusa para extender nuestra forma real de ser en este efímero tránsito por este mundo. El nieto es una primera alegría justo al empezar claramente a envejecer. He querido referirme a esta etapa de nuestra vida psicológica porque tal vez sea la que más disfrutamos en la relación con nuestra paternidad o maternidad. En el *abuelazgo* estamos más pendientes de escuchar en verdad, y el corregir ha pasado al segundo plano, nos interesa claramente compartir, enseñar y corregir también, pero en un segundo o tercer plano, pero esto último no es nuestra prioridad. La primera prioridad con el nieto es estar con él o con ella un buen instante. Pero sí una cosa es clara, el nieto (a) requiere de nuestra auténtica manera de ser, reclama que seamos tal como somos y no estemos preocupados de dar nuestro parecer como cuando éramos padres.

A los sesentas me he convertido en abuelo, pero al mismo tiempo también me he convertido en un adulto supuestamente más maduro, y entonces puedo comprender mejor todo. Puedo comprender mejor a mis padres, especialmente cuando me corrigieron y el modo en que lo hicieron, que tal vez no fuera la mejor manera, pero sí podemos acercarnos a ese momento en que nos cayó el peso de la ley paterna o materna y entender muchas cosas. Claramente en ese momento sí que aprendí ALGO, y creo que mi autoestima mejoró sustancialmente.

Como hijo agradezco a mis padres que me hayan protegido y amado cuando niño y cuando grande. Pero mi gratitud es muy grande cuando pienso en sus sacrificios, sobre todo con los mensajes conductuales claves en los momentos más difíciles. He tenido en esta vida mucha suerte. Tal vez sea lo que más he tenido. Dentro de



mi suerte, tuve dos padres, mi padre natural y de siempre, chileno, que actualmente tiene 98 años y vive con mi madre de 88 años, pero también tengo un padre norteamericano, que la vida me dio cuando estuve becado un año en Estados Unidos entre el año 1967 y 1968. Recuerdo que mi Dady Bill como un hombre brillante, se convirtió en médico con un enorme sacrificio de sus padres campesinos (Coshocton, Ohio), quien me contaba una vez que estaban en una operación quirúrgica en el mismo instante en que ocurría el ataque a Pearl Harbor y que una de las ayudantes, era la enfermera Betty quien se convirtió en su esposa, la gran mama Betty. Ellos conformaron un gran matrimonio y una gran familia, de 6 hijos. Cuando yo fui "su hijo becado" hicimos una maravillosa relación, la que yo he podido valorar a lo largo del tiempo sin saber que esa relación perduraría por 46 años hasta nuestros días. Este hombre tuvo que enfrentar mi comportamiento de adolescente becado, presumido y consentido, no olvidemos que cuando jóvenes nos creemos dioses eternos de la juventud, y una noche con mi hermano norteamericano terminamos en una comisaría policial, detenidos por la policía por estar bebiendo cerveza en la calle en el vehículo de mi hermano. Nuestro padre Bill, nos fue a buscar y sacar de la comisaría (donde no alcanzamos a estar más de una hora, teníamos 17 años) y luego unos días más tarde, tuvo que acompañarnos a nuestra cita con la Jueza de la pequeña ciudad. Desde ese día, nuestro elocuente, cariñoso y risueño Dady Bill no me habló ni me dirigió más la palabra durante los meses siguientes de mi estadía como becado. Cada día que me levantaba para ir al colegio, me encontraba con él sin su saludo, fue un hombre duro, y con ello yo sentía la vergüenza de mi comportamiento, y aprendí de esa forma cómo podemos los seres humanos llegar a herir a alguien con nuestra forma de actuar, más allá que su mensaje no fuera un mensaje correcto por lo que ahora conocemos como asertividad. Al llegar el día de mi esperado retorno a Chile, tres meses después, mi padre que me había quitado el



saludo y el habla, se despidió de mí, con lágrimas y sin reproches, y nunca más se habló del incidente. Aprendí a no ofender a los adultos que se interesaron en mí y cuidaron de mí, aprendí que los hombres adultos sí lloran y no por algo universalmente grave, sino por asuntos emocionales y trascendentes, como es la despedida de un ser querido. Hace una semana recibí la noticia del hermano norteamericano que me avisa que Dady Bill acababa de ser internado en un asilo de reposo después de vivir solo durante 20 años, porque se encontraba muy desorientado y había perdido gran parte de su memoria. Él está vivo pero ausente la mayoría del tiempo, es una forma de desaparecer. El amor es el gran acontecimiento que puede rescatarnos cuando se nos están muriendo los seres más queridos. Me impacta ver el cambio tan brutal e irreversible vivido por mi padre Bill.

Hay que admitir que los abuelos consentimos a nuestros nietos, pero creo que detrás de eso hay un acontecimiento implícito mayor: una relación mutuamente incondicional. Creo que la capacidad de empatía ha aumentado significativamente con los años, y creo que ese ser pequeñito que recién hace su entrada a este mundo humano y universal, es un representante de una estirpe que pertenece a la inocencia, donde solo la sana curiosidad se conjuga con un auténtico querer saber el nombre de todas las cosas que existen y cómo funcionan los miles de acontecimientos de este mundo maravilloso. Puedo describir los ojos pensativos y la imaginación corriendo a una velocidad de cabalgata salvaje cuando mi nieto piensa y se imagina lo que estamos conversando, o como cuando siempre desea ser el campeón, ganarme en todas sus competencias, como cuando fuimos niños, cuando el cielo azul era infinitamente cercano, y cuando se nos fue alejando con la edad, volvemos a vivir nuevamente esa experiencia cumbre que vivimos cuando niños, cuando jugábamos en este mundo, y ahora nuevamente con un ser tan cercano por un puente invisible de continuidad genética por donde se desplaza la vida, y ambos somos felices por un instante y pareciera que la vida también.



Autoestima, amor y empatía

La empatía es el lenguaje del amor dentro de la especie, ocurre en nuestros momentos más íntimos. Sucede cuando somos retoños recién nacidos, durante nuestra prolongada infancia, cuando nos enfrenamos al mundo y necesitamos recoger nuestra experiencia para poder significarla correctamente. La empatía puede ocurrir en el crisol de la familia y en nuestras relaciones íntimas y cercanas cuando adolescentes y cuando adultos. Aunque la empatía se podría usar en la educación en forma sistemática, aún estamos a años luz de utilizarla correctamente. La gente confunde la empatía (dejar sentir) con el estar de acuerdo con el otro, es decir se confunde con la permisividad (dejar hacer), con la condescendencia. La empatía es la aventura de capturar la emoción o sentimiento implícitos de otro individuo y hacerlo resonar de tal modo que lo que se le dice sea lo que el otro está precisamente sintiendo. Por ejemplo si alguien me dice que está feo el día, que no le gusta que haya amanecido nublado nuevamente, yo podría sentir que esta persona se siente un poco triste o su ánimo está similar al día y le puedo preguntar lo siguiente en forma comprensiva: ¿estás preocupado por algo? Si la persona me dice que sí, sorprendida, y luego me comparte su preocupación, significa que estoy siendo empático, porque estoy escuchando algo que el otro AÚN no me había dicho pero que estaba sintiendo, cuando me decía lo feo que estaba el día. Esto no quiere decir que hablar del tiempo signifique que las personas estén tristes o preocupadas por algo. En este caso particular, pude ver su rostro, por su postura corporal y pude percibir por sus gestos “su” preocupación. La preocupación estaba en un nivel implícito, latente, oculta incluso para sí mismo.

La empatía significa entonces captar los sentimientos implícitos de otra persona (Tú), y luego expresárselos tentativamente. La empatía es la predisposición que nos hace escuchar al otro poniendo atención a su mundo implícito pero sin juzgarle, sin aconsejarle, ni



dirigirle, ni analizarle, y menos darle una orden o una indicación. La empatía está dirigida a los sentimientos del Otro, a su mundo implícito. La asertividad en cambio está dirigida a la conducta del Otro.

Hagamos la siguiente comparación para darnos cuenta que son dos instrumentos lingüísticos distintos: la empatía se dirige al mundo implícito del Otro, y la asertividad está dirigida al mundo explícito del Otro, al plano conductual. La empatía “escucha” sentimientos y los hace explícitos para que el otro se sienta entendido y pueda seguir descubriendo lo que le pasa. La asertividad en cambio, expresa la conducta del otro en el plano positivo o negativo para que el otro deje de actuar así (negativo) o deje su comportamiento tal como está (positivo). En este cuadro comparativo podría quedarnos más clara las diferencias entre la Empatía y la Asertividad.

Cuadro comparativo

Empatía	Asertividad
1. Se usa cuando el otro tiene un problema.	Se utiliza cuando el yo tiene un problema con la conducta de un tú.
2. La ejecuta un yo para escuchar a un tú.	La ejecuta el yo para pedir un cambio conductual en el tú.
3. El yo propone un sentimiento del otro que al parecer está implícito en la conversación del tú.	El yo declara sus propios sentimientos, generados por la conducta del tú, pidiéndole un cambio.
4. Al empatizar ocupa la <i>resonancia</i> .	Al hablar ocupa el <i>mensaje-yo</i> .
5. El yo facilita que el tú recupere su tranquilidad y claridad de sus propios sentimientos.	El yo le expresa sus necesidades al tú, dejando que el otro tenga la posibilidad de cambiar libremente su comportamiento.



El amor es el sentimiento permanente que experimentamos por otro ser humano, a través de una comunicación empática y asertiva, usando el lenguaje de la verdad y de la comprensión. Por ello es que la resonancia empática es simplemente sugerirle al Otro lo que creemos que él o ella están sintiendo, lo cual significa acompañar. Y, por otro lado, le expresamos al otro cómo percibimos su comportamiento de acuerdo a nuestras necesidades. Vamos a compartir al fin de este libro un credo que el Dr. Thomas Gordon construyó para la difícil relación de vivir en pareja o vivir con otro ser humano en intimidad.⁵

Conclusiones del tercer capítulo

1. Los padres contamos en la actualidad con la **sensación sentida** nuestra y la de nuestros hijos, sus personalidades no están ya formadas sino que están en formación con procesos de aprendizaje y la consolidación de la propia autoestima.

2. Los padres contamos hoy en día con un valioso instrumento ancestral: nuestra empatía.

3. La empatía se puede entrenar, ya está latente en nuestra especie. Es el lenguaje olvidado por el racionalismo y por la teoría de los contenidos que ya tiene 25 siglos de vigencia como veremos en el capítulo V.

4. Es fundamental robustecer la autoestima a través de la asertividad y la empatía. Con este lenguaje de los sentimientos que van y vienen con los seres que queremos, podemos tener una relación creciente, cercana y mutuamente influyente.

5. Dicho Credo apareció en el primer libro escrito acerca de cómo comunicarnos con nuestros hijos de un modo empático y asertivo con el nombre de **Padres eficaz y técnicamente entrenados**. Ver bibliografía al final del libro. N. del A.



Al saber que todos los seres humanos tenemos una sensación sentida para cada asunto vivido, nos permite tener una perspectiva posible. Las palabras que escuchamos provienen de una matriz en gestación de significados. Podemos comunicarnos con mayor eficacia y sabemos que nuestros seres queridos tienen una brújula que al sentirse escuchada, se abre y se vuelve más comprensiva y su autoestima crece. Hoy sabemos que el límite conductual que los padres establecemos a nuestros hijos, les facilita el proceso de aceptación y el cambio conductual que se hace necesario hacer para mejorar en la vida. La sensación sentida es un puente real y experiencial entre padres e hijos, entre educadores y educando, entre jefes y colaboradores.

El focusing como método universal se ha difundido a un nivel internacional de acceso al mundo interior del otro, y ha realizado hasta la fecha 7 Congresos internacionales dirigidos a los niños y al modo en que adultos y padres pueden comprender mejor el mundo infantil y la facilidad que implica comunicarse con los pequeños a través de poner atención a sus sensaciones sentidas. Al fin de este libro colocaremos una bibliografía para conocer y profundizar en el modo de tratar con niños a través de este maravilloso concepto de sensación sentida⁶.

6. Stapert, M.& Verliefde, E. (2008). Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en la escuela y en casa, cuyas referencias se encuentran al final del libro. Cabe mencionar que Focusing aplicado a niños ha sido una las áreas más desarrolladas y ya se han realizado 7 congresos internacionales de Focusing aplicado al mundo infantil. N. del A.



4

ACOMPañANDO NUESTRA TRISTEZA Y DESCUBRIENDO UNA NUEVA DIMENSIÓN

*Focusing es la magia de convertir la pérdida sufriente del presente
en la semilla de una nueva identidad futura*

El dolor crece en el mundo a cada rato,
crece a treinta minutos por segundo, paso a paso,
y la naturaleza del dolor, es el dolor dos veces
y la condición del martirio, carnívora voraz,
es el dolor dos veces
y la función de la yerba purísima, el dolor
dos veces
y el bien de ser, dolernos doblemente.

César Vallejo

Cuando perdemos ALGO muy valioso para nosotros

La tristeza es una emoción prohibida en nuestra época, ya que en la cultura del placer solo caben la alegría y el disfrute, la explosión violenta y una escena sexual voluptuosa. En esta sociedad post-moderna, muchas veces esa alegría es artificial, creada como



un consumo para paliar la tristeza que se asoma como un hálito humano repudiado. Además de ser una emoción prohibida, la tristeza abunda precisamente porque tomamos decisiones equivocadas por favorecer el pensamiento racionalista para optar finalmente por lo más conveniente. Hemos llegado a la paradoja de *vivir para trabajar*, terminamos alejándonos de nuestra experiencia vivencial, más conectados con el deber que con el querer, más con la sobrevivencia que con la reflexión consciente.

Nos volvemos tristes si no logramos que alguien nos quiera, o si no tenemos algo necesario y significativo para desarrollarnos, o si nos frustramos por algo. Nos ponemos tristes porque se nos va un objeto muy preciado, una querida mascota, o nos entristecemos cuando perdemos algo, un ser muy querido, o perdemos la familia que soñamos, o perdemos el trabajo, perdemos la salud (nos enfermamos), o perdemos la vida (nos envejecemos, que en el fondo es perder la vida más que la juventud poco a poco, conscientemente), perdemos la memoria, perdemos los recuerdos, perdemos la vida.

“Juventud, divino tesoro,
ya te vas para no volver.
Cuando quiero llorar no lloro
y a veces lloro sin querer”

Rubén Darío

La tristeza *llega sin querer*, sin nadie desearla, y menos invitarla. Es una emoción básica del espíritu humano y tiene que ver con esa gran emoción paralizante, en que enfrentamos el término de algo. La tristeza es el golpe aquel con el cual se acusa recibo. Por eso es que muchas veces nos damos cuenta que estamos tristes solo cuando ya “ha cruzado mucha agua bajo el puente”. La verdadera tristeza, es decir, a la cual hay que temerle de verdad, es aquella que se demo-



ra en llegar. Por eso es que las lágrimas ligeras de brotar no logran impresionar a nadie, como que tienen un vacío vivencial y siempre dejan la impresión de ser poco sinceras.

La tristeza es por lo tanto la puerta de entrada para visualizar la pérdida. Cuando alguien que queremos se nos va y nosotros nos damos cuenta de ello, entonces al instante, estamos volviéndonos tristes. El vivir la tristeza le llamaremos entristecernos y ese camino vital que se inicia podríamos llamarle vivenciar la pérdida. El golpe recibido emocional y conscientemente le llamaremos entonces el proceso vivencial de la pérdida.

El entristecernos no es una enfermedad

El proceso vivencial de la pérdida no es algo enfermizo, ni tampoco un signo de debilidad, la tristeza vivencial es simplemente un grito del alma, el alarido auténtico de aquel que ha recibido una herida en pleno corazón. La pérdida es psicológica cuando sentimos que se nos ha herido en el centro de nuestra existencia por la partida o suspensión de ALGO.

La herida psicológica en el corazón, al igual que en el mundo biológico, comienza a sangrar dependiendo de su profundidad y de cuán comprometida pueda estar con órganos vitales. Sigamos la metáfora de una herida física, su sangramiento podemos igualarlo a los sentimientos de la sensación sentida, sentimientos que buscan sanarse al encontrar las palabras adecuadas y sabias. Las lágrimas del entristecimiento buscan el desahogo y el consuelo reconstructivo de palabras y actitudes que impliquen una verdadera comprensión y aceptación. Cuando el cuerpo es debidamente atendido en la curación de una herida, entonces todos sus recursos naturales logran por sí mismos la curación. Los primeros auxilios psicológicos deberían ser similares a una curación en sus distintas etapas, tales como la



limpieza, cierre adecuado, desinfección, protecciones de gérmenes patógenos. El cuerpo hará el resto, a su ritmo y con su estilo. Aceptar que estamos tristes y recorrer el camino de la curación es iniciar el recorrido de un camino de sanación y reconstrucción.

A través del Focusing, podemos acompañar este proceso tan complejo y tan frecuente y es esa la invitación de este capítulo, cómo acompañar y comprender este camino de auto-resurrección y descubrir la capacidad que tiene nuestra persona en general y nuestro cuerpo en particular para la auto-curación psicológica y holística, si lo escuchamos con detención y empatía, sin asustarnos, si sabemos cómo es el sendero que debemos recorrer y con qué curvas y puentes o nuevos caminos nos vamos a encontrar, puentes tal vez destruidos por el impacto de la pérdida. Quiero que sepas que al final del camino del entristecerse, hay un remanso de espiritualidad y de aceptación total que nos vuelve más sabios, más plenos, más tolerantes y más compasivos con nosotros mismos y con el mundo. Cuando hemos escuchado ese refrán que dice *no hay mal que dure cien años ni plazo que no se cumpla*, lo que se quiere decir es que todo tiene su fin, solo que si le ponemos atención y lo cuidamos este proceso dura mucho menos y lo que es mejor, la sanación implica curación y nuevos aprendizajes de nuestra persona total.

Primera etapa. Del dolor al sufrimiento

El impacto comienza a sentirse de acuerdo a la interpretación que nuestro cuerpo está haciendo de la relación que tenemos con ese ALGO que se está terminando. La muerte psicológica de ese algo es el cese o el término de una situación determinada, una condición social o personal, una relación interpersonal o una vida humana, o un objeto, una mascota, nuestra familia, hemos perdido al otro en una separación o un divorcio, etc. Esa ruptura está en nuestra sen-



sación sentida, está en pleno proceso de otorgamiento de un significado sentido e implícito. Es la relación que hemos creado con ese ALGO, lo que importa atender porque en esa relación está implicado el significado que nuestro cuerpo le otorga a dicha pérdida. Ese cuerpo no puede significar si no se le escucha, no puede curarse si no es comprendido, porque si no le damos atención entonces puede sentirse abandonado además de herido, porque puede confundirse y llegar a significar una condena o un camino demasiado largo antes de que alcance la resurrección.

Por lo tanto en esta primera etapa es importante hacer las acciones de los primeros auxilios, de acompañar a este cuerpo herido en el corazón por el término de un Algo.

Primera fase: hacer consciente el suceso

Lo primero, es darle un espacio de atención, una atención rápida y superficial, fotográfica, no en profundidad ni para una total conexión, la emergencia dice que debemos salir rápidamente de la escena de la pérdida, sea esta escena un incendio, un naufragio, un accidente, un asalto, una despedida. Salir de la escena es fundamental para alejarse del impacto traumático, alejarse para no empaparse de más dolor innecesario, salir es cortar la cinta imaginaria que nos une a esa situación final. Debemos salir de la escena y guarecernos en un lugar donde te puedas cuidar y estar solamente contigo aunque sea por un breve instante. Estar consciente de lo que está pasando, no hacer caso a ese mecanismo que pretende que neguemos lo que está pasando. Es más, decirle a nuestra sensación sentida relacionada a ese Algo que nosotros sabemos lo que está pasando y el dolor que está sufriendo nuestro cuerpo ante este acontecimiento, pero que debemos alejarnos y estar a salvo por un instante. No debe hacerse nada que ponga en peligro nuestra salud física, al sufrimien-



to psicológico hay que anteponer una cuidadosa atención a nuestro cuerpo material. Pongamos atención táctil a ese lugar en nuestro cuerpo donde se siente el dolor primero de nuestra pérdida.

Caminar con la herida a cuestas

Esto significa mantenerse en circulación, no caer en la tentación salirse de la jornada diaria de trabajo o del estudio por una baja médica, es importante no caer en la auto-compasión ni en la lástima, se debe caminar dignamente con la herida en el cuerpo sabiendo que así la estamos cuidando, debemos caminar con nuestro entristecimiento tanto como podamos pero sin sangrar, debemos de cuidarnos de llorar solo en casa y en privado porque de ese modo le damos atención consciente a nuestro sufrimiento. La dignidad debe mantenerse para favorecer el auto-respeto, para favorecer la autoconciencia, y colocar nuestra palma de la mano allí donde localizaste la última vez esa sensación de dolor, es decir en aquella vez en que sentiste aquella sensación sentida a través de la situación cuando supiste de la noticia de la pérdida.

Al caminar con la herida, nuestro sufrimiento puede contaminarse de deseos autodestructivos y destructivos en general. Es natural encontrarse que además de la tristeza se hace presente la rabia y el deseo de destruir todo cuanto esté a nuestro paso. La rabia se entrelaza con la tristeza, y nos puede invadir el deseo de tirar todo por la borda, vender cosas, deshacerse de ellas, aquellos objetos queridos y asociados a la persona de la pérdida, o sucesos relacionados con ese proyecto que acaba de ser suspendido, o abortado.

Un cuento mítico de los griegos narraba que las diosas de la tristeza y de la rabia se fueron a bañar en un lago encantado. Ambas dejaron sus vestidos a orillas del lago. La naturaleza de la tristeza es calma y quieta, en cambio aquella de la rabia es una naturaleza



inquieta y ansiosa por actuar. Después de un ligero baño, la rabia se salió rápidamente de las aguas de ese lago, y al salir de prisa, tomó sin querer el vestido de la tristeza y confundida se fue al mundo con prisa. La tristeza, absorta totalmente en su pena, cuando salió del lago no logró darse cuenta del error de su compañera, tomó el vestido de la rabia, se lo puso y caminó a penas de regreso al mundo. Por eso es que los hombres hemos confundido a una y a la otra porque andan vestidas con el traje equivocado. A veces no sabemos qué sentimos, si rabia o tristeza, o ambas cosas. La pérdida también nos trae rabia.

Dada esta forma en que la rabia y la tristeza actúan dentro de nosotros, es fundamental NO tomar decisiones apresuradas ni trascendentes. No debes dejarte abatir, ni renunciar al trabajo ni al estudio, no renunciar a tus deberes sino rebajarles la intensidad como para no exigirle demasiado a tu cuerpo sino respetar su ritmo vital. A veces no respetamos este proceso interno, y nos volcamos con mayor intensidad al trabajo o al estudio. Hay personas que venden su casa a un precio de regalo por querer deshacerse del recuerdo y hacer desaparecer todo lo relacionado a la pérdida. O renuncian a su trabajo y toman un viaje sin retorno al extranjero.

Las recomendaciones son por tanto cuidarse, escuchar la tristeza sin negarla ni aumentarle intensidad, no tomar decisiones trascendentes de las cuales arrepentirse después, no trabajar en demasía, no dejar de trabajar del todo. Lo ideal es avanzar a media máquina, reducir todo a la mitad.

Ejercicio UNO: reconociendo la pérdida

Allí, en un primer momento de soledad, asegúrate que no serás interrumpido(a), apaga tu celular, asegúrate que nada ni nadie te interrumpa en los próximos 20 minutos, y respira profundamente,



llévate la palma de la mano allí donde sentiste la primera señal del impacto, la primera cara de la tristeza, y ahora, podrás atender *tu proceso de tristeza*, atiende por primera vez con los ojos cerrados una primera indagación fotográfica de las imágenes que está viviendo tu cuerpo acerca de ese ALGO.

No trates de entender lo que veas cuando estés en este recorrido fotográfico, no pienses mucho, trata solo de VER con nitidez y respira profundamente, para dejar que la imagen se mueva o cambie, trata de ver qué galería de imágenes se pueden ver solo para fin de conocerlas y así grabar en tu memoria consciente. Los ojos cerrados son para bajar a la profundidad interior y sacar las fotos más importantes y más significativas. Piensa que este viaje con los ojos cerrados es para fotografiar, memorizar el lenguaje del cuerpo con la certeza que después los descifrarás (eso lo veremos en la etapa de significación que es posterior). Esta etapa es principalmente de observar las imágenes, mirar lo que hay a nivel interno, cuidemos de NO pensar cuando estamos en contacto, solo tocar en silencio con la mirada interna lo que se ve.

Una vez hecho el primer y único recorrido de unos cinco minutos, es importante memorizar y contactar solo para fines de análisis posterior. No pierdas tu tiempo interpretando imágenes, piensa que es esta la única vez que pasarás por esa galería tuya del sufrimiento que te hace doler lo que estás viviendo, de un modo muy único.

Estás fotografiando el estado real de las imágenes después del bombardeo ocurrido internamente con la noticia de la pérdida.

Después de ver la mirada panorámica, es probable que veas un gran cuadro donde se reúnen todas las imágenes visualizadas.

Agradece a tu mundo interior que se ha abierto ante tus ojos y agradece además al universo y a la existencia cósmica que hayas



podido visualizar el detalle y totalidad del desastre para saber cuáles son los sucesos que deben ser atendidos y escuchados en forma prioritaria. Despidete lentamente de tu mundo interior.

Cuando ya estés de vuelta, de tu viaje interior con los ojos cerrados, escribe todo lo que viste, como quien anota y registra un sueño que hayas tenido la noche anterior.

Segunda etapa: establecer un diálogo con la trascendencia

Cuando estamos tristes, queremos estar solos para poder estar con aquello y comprenderlo mejor, es una soledad constructiva y productiva, es una instancia de ampliación de la consciencia. Heidegger decía que nuestro verdadero Ser se manifiesta en estos instantes de tristeza y de angustia. El focusing nos ayuda a descubrir el significado real y personal de nuestra pérdida. Los seres humanos somos seres que otorgamos un significado inconsciente a cada cosa que hayamos vivido. El cuerpo nuestro es un cuerpo significativo, inteligente y sabio, sabe mucho más que nuestra mente consciente. La mente nos confunde con su articulación ética ya que ella está asegurando nuestra sobrevivencia o una instancia que nos conecta con el deber o un error nuestro que nos hace sentir culpables por lo ocurrido, tengamos o no una responsabilidad directa en la pérdida.

El cuerpo necesita otro tipo de interacción, no solo aquella interacción con nuestra mente, sino una relación con nuestra consciencia, en la que aprendamos a tratar con delicadeza este proceso de atender a nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo es nuestra persona más natural y verdadera. Cuando decimos que la delicadeza es el lenguaje más apropiada a nuestro cuerpo resulta que ese mismo trato es el que requerimos para nuestra alma. Debemos tratar a nuestro cuerpo del mismo modo en que tratamos a nuestro nieto o nuestro hijo



pequeño, o recién nacido. El mínimo o una total ausencia de crítica es lo fundamental en esta interacción gentil de nuestra conciencia y nuestro cuerpo.

La delicadeza hacia el cuerpo debe hacerse extensiva a nuestra alma que sufre un desconsuelo espiritual, y también debemos ser compasivos con nuestra mente, cuidando de no asimilar sus críticas y mensajes que nos generan culpa. Cuidémonos de nuestra mente, digámosle que ya nos enteramos de sus críticas y que después las atenderemos. Si estamos en paz con estas tres partes entonces podemos iniciar un diálogo trascendente. Declaremos la paz a nuestra mente, a nuestro cuerpo y a nuestra alma. El focusing es un estilo delicado y comprensivo de interacción con todos nuestros asuntos vividos y por vivir. Esto no significa aminorar la dimensión de la pérdida, sino aceptar la dimensión real que vamos descubriendo en los significados que emergen desde el centro de la pérdida.

Partamos del realismo con las palabras del siguiente poema de César Vallejo, un poeta que se adelantó al siglo XXI y cuyas reflexiones míticas y espirituales nos revelan una poesía con un conocimiento muy avanzado del sufrimiento humano espiritual, desde la cima de la poesía latinoamericana y universal.

Hay golpes en la vida, tan fuertes... ¡Yo no sé!
 Golpes como del odio de Dios; como si ante ellos,
 la resaca de todo lo sufrido
 se empozara en el alma... ¡Yo no sé!

César Vallejo

El poeta nos dice que el golpe de la pérdida es tan grande que sus repercusiones se anidan, se “apozan” como las aguas de una abundante lluvia. La tormenta natural se ha asociado siempre con las tormentas del alma. Las penas de amor, las penas por pérdida de algo



son siempre experiencias de soledad, *nacer y morir son actos de soledad*, decía Octavio Paz y nadie puede reemplazarnos en nuestro proceso de entristecernos y sufrimiento consciente.

Solo a partir de una mirada total y realista es posible iniciar el diálogo con la trascendencia. El significado de la pérdida proviene de nuestro interior y en compañía de la naturaleza, porque ella ha sido quien nos acogió desde niños. La naturaleza ha sido siempre el contexto de la sensación sentida, y podemos ir a esos lugares donde se nos hace más llevadero lo que estamos padeciendo. Podemos ir a visitar ese rincón natural que en la ciudad descubrimos tiempo atrás, un lugar donde podemos estar en silencio y buscar el ensimismarse que nos habló Ortega y Gasset.

Allí, en medio de una naturaleza calma y natural, desprovista de todo artificio, tú puedes sentir que todo lo que te rodea, te está acompañando. Establece una relación personal con esa naturaleza, y siente lo que allí se te expresa, una total ausencia de crítica, esa condición es vital para dialogar y descubrir también nuestros errores. Lo valioso es lo que existe entre la naturaleza y nosotros. Los seres humanos podemos personalizar nuestra relación con un árbol, dialogar con un paisaje, una gran situación natural y hermosa, un parque, un área verde donde acobijarse, esa sería la condición natural y previa a un auto-focusing para que puedas dialogar con el cuerpo y dialogar con la trascendencia del cosmos que nos rodea y nos acompaña como creaturas que necesitan de lo espiritual a través de lo natural.

Una vez establecidos en un lugar natural donde nos sintamos cómodos y sin interrupción alguna, podemos hacer un ejercicio de Focusing para conectarnos con la trascendencia, con aquello que es intangible pero presente en nuestra alma; ella está humilde y silenciosa, detrás del cuerpo, por decirlo de un modo didáctico, esperando para *ser consultada* o para iniciar el diálogo.



Ejercicio 2: Cuando estás en la tristeza (es recomendable que alguien te lea este texto)

1. Cierra tus ojos y recuerda aquella situación difícil que viviste en esa situación de la pérdida, una vez que surjan las imágenes y las tengas presentes con los detalles que sean necesarios, entonces respira profundamente, inúndate de esos detalles y solo deja que vengan nuevas imágenes que surgen o que cambien y se transformen.

2. Ahora que ya se han formado varias imágenes, solo trata de visualizar y registrar la galería de imágenes en detalle y acompañarlas, como quien acompaña a un niño que está aprendiendo a caminar, con cariño y comprensión, con entusiasmo y seguridad. Deja que te ilumine ese paisaje interior sintiendo simplemente que lo estás haciendo desde un lugar seguro. Esas imágenes son mensajes que llegan desde una espontaneidad de tu cuerpo y desde la sabiduría de tu alma. Un paisaje completo que puedes recorrer como un gran espectáculo, mirar cada detalle y respirar profundamente (pausa de un minuto).

Y ahora un nuevo paso, respira profundamente y trata de recordar con la ayuda de tu cuerpo qué fue lo que te ayudó desde tu interior a dar los primeros pasos para salvarte espiritualmente. Está claro que si hoy estas aquí es porque ya diste ese paso que te trajo hasta aquí (pausa de un minuto).

Y qué otros detalles descubres, si te giras hacia la izquierda o a la derecha, o ver qué hay detrás de tu espalda dentro de la escena que estás viendo (pausa de un minuto).

Esos detalles que surgen en la escena interna, desde aquellos rincones que nunca frecuentamos, mirar a nuestra espalda o girarse hacia los lados, son imágenes que te pueden ayudar, son la presencia de algo que se está ordenando ahora y que comienza a tener significados implícitos que solamente tú puedes descifrar.



3. Una vez aparecido en una imagen aquello que te auxilió y que te ayudó a dar ese paso adelante, síguela amorosamente. Probablemente encuentres un significado personal que provenga ciertamente desde tu espiritualidad (pausa de un minuto).

4. Respira profundamente, puedes dejarlo hasta aquí para después conversarlo con alguien que te escuche de verdad.

5. Registra todo lo que viste y todo lo que sucedió. Agradece al universo este nuevo hallazgo y comienza a dejarte sentir algo nuevo que es esa presencia del gran espíritu o de Dios que se preocupa porque tú estés a salvo y bien cuidado.

Si continúas... desde el paso 5, es menester hacerlo en forma acompañada.

6. Si estás acompañado de alguien que te puede escuchar sin juzgar, entonces puedes seguir los pasos del Focusing en la profundidad y descubrir lo nuevo que te trae esta exploración, la presencia espiritual de tu persona que te acompaña.

Pensemos que estás solo y que lo que descubras en este ejercicio lo puedes compartir luego con alguien que te pueda escuchar. Has vivenciado una imagen que posee un mensaje espiritual y debes dilucidarlo, descifrarlo, y eso lo puedes lograr consultándole a tu sensación sentida de un modo consciente.

Las pérdidas son aquellos golpes de la vida, no porque ella esté ensañada con nosotros ni tampoco es el castigo por nuestros errores. Las pérdidas son hecho trascendentes ya ocurridos, más allá de las explicaciones.

La culpa y la vergüenza

Estas dos emociones más complejas por su elaboración, son posteriores a la tristeza, y si no hacemos los ejercicios anteriormente



expuestos, entonces la tristeza al no sentirse escuchada ni comprendida, comenzará a participar de un proceso profundo que compromete a todo nuestro organismo. Veamos en qué consisten estas dos grandes elaboraciones de nuestra forma humana de ser.

La culpa es un resultado de haber cometido un error personal, esa es nuestra responsabilidad. Cometimos un error y ese error debe reconocerse y con ello pedir las disculpas o el perdón por el daño ocasionado a otro, pudiendo también complementarse con una reparación. La culpa es una reacción automática de acuerdo a nuestra formación más o menos estricta de las acciones que se salen de la moral aprendida en el crisol familiar y social. La vergüenza en cambio no es haber cometido un error, sino algo peor que eso: es ser un error. La vergüenza nos dice que nosotros SOMOS un error del universo en ese momento dramático, en que ALGO se desmorona, algo como el orgullo o la dignidad, cuando algo se desploma y sentimos que si nosotros no hubiéramos existido, entonces no hubiera sucedido ese ALGO, entonces es cuando sentimos la vergüenza. Esa desnudez que en el pasaje bíblico habrían podido sentir Adán y Eva. Es la máscara que se derrumba y nos quedamos al descubierto y es entonces cuando queremos desaparecer, en aquel refrán popular “trágame tierra”.

Los seres humanos estamos descubriendo una moral más humana después del modernismo, se debe a muchos cambios beneficiosos que han ido ocurriendo en la humanidad. Ponerle atención al cuerpo y creer en su conocimiento es un cambio sustancial, ya no vemos en nosotros a un enemigo, nuestro cuerpo no es un cúmulo de pecado, no es una caldera de deseos, ni una irracionalidad destructiva. Nuestro cuerpo es fuente de salud, sobre todo cuando lo cuidamos, nos entrega intuiciones muy sabias, nos engalana día a día con sus presentimientos, sus tincadas, y esas ensoñaciones que nos regala y de donde se nos ocurren las más prácticas y realistas soluciones a los problemas que nos aqueja. En verdad, Jung nos enseñó que nuestra existencia humana posee un conocimiento arcano, una fuente de



arquetipos, es decir, nuestro inconsciente tiene un gran aliado que hasta ahora no lo sabíamos: amigos muy antiguos de la humanidad que nos entregan sueños cuando dormimos, y también cuando miramos al futuro soñando lo que queremos ser o hacer. Gendlin dijo en 1981 que el *inconsciente es nuestro cuerpo*, algo muy revolucionario que nos ha permitido avanzar enormemente en la curación psicológica en general y de la tristeza en particular.

Nuestro cuerpo nos curaría entonces de nuestros propios males si nosotros lo tratásemos con un estilo “focusing”, es decir si nosotros lo tratáramos como a nuestra identidad, a nuestra propia persona, tal como los niños se ven, pero con la diferencia que nosotros los adultos hemos desarrollado un lenguaje llamado empatía por el cual le podemos otorgar un especial cuidado: la simbolización de nuestras experiencias. Los seres humanos soñamos permanentemente, de día y de noche, porque estamos vivos siempre (día y noche), hasta que morimos.

Antes, cuando reinaba solo el racionalismo en el mundo, se creía que dormirse era como un “apagar” la vida psicológica. Solo se tomaba en serio lo que producía nuestra mente racional y el cuerpo era mirado en menos, y los sueños eran simplemente eso: sueños, cosas absurdas que la razón desechaba. En la actualidad, los sueños son verdades que hay que descifrar escuchando a nuestro cuerpo, cerrando los ojos y sintonizándonos con la sabiduría, con un estado de paz interna, con un estado de amor, en el que se vive sostenido por una espiritualidad universalmente conectada.

Bajo ese concepto de cuerpo debemos ver que la culpa y la vergüenza son elaboraciones de un crítico interno que descalifica este proceso de descubrir el significado de nuestros sentimientos y presentimientos. La culpa y la vergüenza son procesos que están a medio camino de la sabiduría, están unidos a una moral contextualizada a los tiempos de la Inquisición.



Volvamos a nuestro proceso. Si escuchamos la tristeza desde sus inicios, desde que comenzamos a vivir la pérdida, es probable que no nos encontremos con la culpa ni con la vergüenza como castigo sino como grandes procesos de aprendizaje, y si así fuera, las podremos sortear y comprender como una elaboración rudimentaria y que se extingue con la comprensión empática y con la paz interior que provendría de una resurrección espiritual.

La tristeza cuando perdemos a un ser querido

Cuando perdemos a un ser querido, nuestro cuerpo “sabe” que es para siempre, porque nuestro cuerpo sabe lo que es la muerte, la conoce hace millones de años, la muerte está en nuestro disco duro de la humanidad, en nuestro inconsciente colectivo y también cuando nuestra conciencia lo descubrió cuando éramos pequeños. Aquella vez en que nos dimos cuenta que nuestros padres se iban a morir o que nuestros abuelos comenzaron a morir y esa tal vez fue la primera muerte más cercana que un día vimos. Un día vimos a nuestros padres llorar la muerte de uno de sus padres. Eso que un día vimos se hace presente este día en que nos enteramos de la muerte de alguien muy cercano, por ejemplo, ahora, nuestros padres.

La muerte me visita a mí, ahora. Esa es la muerte de un ser querido. Mientras más querido, más doloroso es ese golpe que nos mencionaba Vallejo.

Tenemos una *sensación sentida* respecto a este ser querido que ha dejado este mundo. Vivimos diferentes situaciones con esta persona, sentimos muchas cosas en la relación con este ser que se fue. Nos ha impactado su muerte, nos ha dolido, nos ha costado creerlo y mucho más, sentimos que nos está costando mucho el aceptarlo.

Nuestra sensación sentida no puede cerrar el proceso de simbolización por el tamaño del impacto. Tiende a paralizarse en su cons-



trucción del verdadero significado que tiene para nosotros *esa persona viva y que ahora ha muerto*. Esta sensación incompleta, llena de voces, en que es difícil de escuchar a todas al mismo tiempo, esta sensación necesita ser escuchada y sobre todo, necesita que el silencio vuelva a su alma, ya que se lo han impedido, la furia de las emociones y sentimientos encontrados; y todo esto es sencillamente humano. Este *lamento emocional*, como le llama Gendlin, posterior a la partida es necesario escucharlo y dejar que el Universo acoja esos significados que surgen de nosotros, de lo hondo de nuestros corazones. Porque el llorar ayuda a que el espíritu se calme, es decir, que nuestro cuerpo sienta un día la paz verdadera, pero sabemos que ello puede llegar después de escuchar el lamento, pudiendo así dejar que el espíritu pueda soltar el sufrimiento, y dejarlo ir con todos sus globos aerostáticos deseosos de volar hacia un contexto infinito.

Desde una experiencia presente, podemos revivir situaciones ya vividas con esta persona, como viajando a la escena interna que nuestro cuerpo necesita completar. Podemos entonces comprender, y decirle las palabras que quedaron pendientes, hablarle a esas situaciones que llevamos dentro de nuestro cuerpo, y que al escucharlo lo hacemos cerrando los ojos y dejando que nuestras sensaciones se vuelvan imágenes y esa persona aparezca dentro de nosotros en esa ESA situación, esa situación que está detenida en nuestro cuerpo y lista para ser atendida de tal forma que pueda completarse y continuar su proceso o flujo vital. Nos duele aquello que se detiene, aquello que no nos deja avanzar, aquello que nos paraliza. Al escuchar nuestro cuerpo, él nos ofrece las imágenes precisas que fueron vividas con esa persona. De este modo, podemos dialogar con aquel que llevamos dentro de nuestro corazón.

A continuación quiero que realices este ejercicio que pretende que tú cierres los ojos y recorrer el proceso que se te sugiera para que puedas escuchar y descubrir lo que está pendiente. Generalmente esto nos ocurre después de muchos años en que soñamos con ese ser



querido y en el que él o ella nos habla y se nos aparece en otra escena, desconocida, lejana como en un más allá. Con este ejercicio atenderemos nuestra tristeza con plena conciencia, lucidez y libertad. Ojalá que alguien te pueda leer este ejercicio y así tú te sientas acompañado, o acompañada, y de ese modo puedas ayudarte a sobrellevar este dolor, que al ser escuchado calmará su intensidad y llegarás entonces a un silencio de plena paz, sin que nadie te lo insinúe. Porque cuando el cuerpo se siente escuchado en su lamento, entonces llega a una visión cósmica y panorámica, un lugar amplio y total, donde sentimos la armonía total del universo. Pero ese es el final, vayamos ahora desde el comienzo.

Ejercicio tres: Acompañando tu tristeza de un modo comprensivo

Primera fase: Introducción

Fase aclaratoria

Hay un abrazo que quisiéramos dar a alguien que se nos fue, y que está pendiente, es un sentimiento que permanece y crece minuto a minuto y no hemos encontrado la forma de compartirlo. Hay una palabra que se nos quedó en el alma sin poderla pronunciar y ella espera porque un día tengamos la oportunidad de pronunciarla. Hay un recuerdo que absorbe nuestra diaria atención y de pronto emerge con una fuerza tan grande que tenemos que mirar hacia el cielo o hacia la noche, para sentir que es nuestro y que lo llevamos guardado, muy guardado para poder continuar nuestra vida en este mundo.

Tenemos la ilusión de que las cosas se olviden si no le ponemos atención. Pero no es así.

Los sentimientos sin poder compartir van creando un largo sendero de murmullos internos que llegan a crecer y florecer solos en



nuestro interior y ellos son negados y postergados por nosotros con la esperanza de que desaparezcan con el tiempo. El tiempo hace un trabajo lento, pero he aquí la novedad: podemos ayudarle al tiempo para que su trabajo de aceptación pueda realizarse en nuestro interior. Lo que debemos hacer es compartirlo en un espacio sagrado para que así se desvanezca. Al ser dicho por nosotros y al ser escuchado por alguien, puede recién comprenderse en toda su dimensión y en toda su congoja para que así pueda recién desvanecerse y continuar los lentos pasos del tiempo.

Existe una nueva forma muy respetuosa de trabajar nuestros sentimientos para así comprender el enorme significado que ellos nos traen, es una forma de entender nuestras grandes preocupaciones, sentimientos e intuiciones y deseo invitarte entonces a que respires profundamente varias veces.

Fase dos: Recorrido de un viaje acompañado de alguien que te lo lea

Cierra los ojos suavemente, respira profundamente y toma conciencia de todo tu cuerpo, anda tomando conciencia de cada parte, desde la cabeza, el cuello, tu pecho, tu cintura, tus brazos y manos, tus piernas y pies...

Y ahora quiero que recuerdes a esta persona, recuerdes su rostro, y deja que venga a ti una imagen de ella, la que tu cuerpo quiera, sí, esa imagen, que se está empezando a formar, déjala que se mueva y que se forme espontáneamente, sí, esa misma que está surgiendo ahora... Respira profundamente (*pausa, medio minuto*).

Ahora que tienes su imagen, intenta ver cómo está su rostro, y qué hay alrededor de ella...

Respira profundamente, pareciera que ahora la ves nítidamente y pareciera que ella quisiera decirte algo, sí, ella desea que tú te enteres de algo...



Respira profundamente, ella al parecer ahora, desea que tú le digas algo que te nace muy desde adentro de ti...

Respira profundamente... (*silencio de un minuto, para el que esté leyendo*).

Deja que esa imagen se aquiete y se complemente de todos los detalles que surjan espontáneamente (*pausa de medio minuto*).

Y ahora respiras de nuevo, y quiero que comiences a despedirte de ella, lentamente y solo cuando tú quieras...solo cuando tú quieras... entonces me avisas, siempre con los ojos cerrados, que ya estás queriendo regresar a este momento presente... (solo después que te pida volver)...(*el que está leyendo, es quien cierra el ejercicio con lo que viene a continuación*).

Quiero que mires muy bien esta escena final y abracés esta escena como una fotografía que te llevarás al corazón antes de despedirte, pues una vez puesta allí, en tu corazón, tú podrás volverla a ver de nuevo porque ahora es tuya. **Respiras profundamente, le agradecemos a tu persona interna y al universo.**

Focusing como sanación

El focusing es el proceso por el cual la herida sufriente del corazón se transforma en una herida iluminada por la sabiduría del cuerpo. El cuerpo tiene una memoria ancestral, es el portador de aquel inconsciente colectivo como le llamó Jung.

Nuestro cuerpo nos cura si le escuchamos, y nosotros le permitimos que él continúe con nuestra existencia, después de haberle ayudado a recuperar la marcha, aquello que estaba detenido es parte de nuestra existencia en movimiento y de todo el universo que se mueve hacia el infinito.



Conclusiones del capítulo

1. La tristeza que sentimos tiene una sensación sentida que necesita ser escuchada y complementada por la empatía.

2. La sensación sentida, asociada a la pérdida, al ser escuchada comienza a crear el camino propio de la sanación, porque ella misma va otorgando la simbolización necesaria para salir de los mares espesos de la tristeza, que todo lo detiene y todo lo tizna, como una explosión en cámara lenta.

3. Al acompañarse la pena oportunamente, entonces nos evitamos una tormenta adicional, la mezcla de otros sucesos internos de mayor envergadura como son la culpa y la vergüenza.

4. Al acompañar una depresión como un proceso en que la melancolía ha tomado posesión de todo el organismo, podemos tener acceso a la sensación sentida, la cual al descubrirse y entregarse, puede ir cambiando el significado último de nuestra existencia, formulando un nuevo sentido vital, un nuevo propósito. Esto se conoce en el focusing como un auto-diseño experiencial de un nuevo sentido de vida¹.

5. A través del focusing podemos acompañar a nuestra existencia respecto a la tristeza para que nuestro cuerpo se cure del dolor del sufrimiento a través de nuestra empatía. Podemos acompañar algo que siempre ha sido un tema tabú: la tristeza.

1. Ver el artículo de Sidney Jourard "Una invitación a morir", exponiendo esta genial idea del rediseño, lo que es una alternativa muy efectiva a la depresión, matar el rol existencial vivido hasta el momento y optar por un rediseño, en lugar de asesinar la propia existencia. Lo que debe morir es el rol, no el cuerpo, ya que el nuevo rol debería encarnarse nuevamente en nuestro cuerpo. Artículo disponible como traducción al español, en www.focusingchile.cl. Los datos bibliográficos se encuentran al final de este libro. James Bugental nos ofrece recomendaciones para acompañar un momento depresivo, ver apartados. N. del A.



5

LA SENSACIÓN SENTIDA EN LOS JÓVENES

Darí­a todo el oro del mundo (...)
por ver aparecer caballos y cometas
en los sitios vacíos de mi juventud.

Jorge Teillier

Los jóvenes son los que aparentemente podrían y deberían estar más conectados a su sensación sentida; son ellos, por ejemplo, quienes saben lo que quieren con mucho más nitidez que el adulto y también están conectados con la sensación sentida como se está en la infancia. No obstante, los jóvenes modernos están muy poco conectados con su mundo interior, están totalmente distraídos y concentrados en el mundo explícito y con los instrumentos modernos que hacen la interacción digital y pragmática, centrada en el hacer más que en el ser.

El joven moderno dista mucho de un joven ensimismado como lo vemos en el clásico Romeo quien estaba preocupado por amar y ser amado. El joven moderno no está interesado en el amor en abstracto o en forma solipsista sino en la conquista sexual, de allí que la



moderna *discotheque* de hoy sea un verdadero campo de cacería entre ambos sexos. El joven de hoy está desconectado de la profundidad de sus sentimientos, él planea una noche en búsqueda de la mejor diversión más que de encontrar un ser humano con el cual compartir una relación mutua de comprensión y amor, en sus primeras grandes instancias de crecimiento. La educación, la familia y el sistema moderno han hecho que los niños se desconecten de su experiencia interna muy temprano y, por lo tanto, el joven llega a la primera etapa de su individuación sin conexión consigo mismo.

La desconexión de los jóvenes de su sensación sentida

Se estima que en occidente perdemos nuestra conexión con la experiencia interna antes de los ocho años, lo que en Oriente ocurre mucho después (12 a 14 años). Nuestra educación formal nos conduce rápidamente a una adquisición temprana de normas y hábitos que requieren de la lógica y la gramática del idioma. Rápidamente desarrollamos nuestro aprendizaje adoptando una interacción con el fascinante mundo únicamente mediante la razón, mientras que otras formas de conocer como la intuición y los presentimientos han quedado invalidadas.

La gravedad de este olvido es trascendente, porque nos enseña a creer firmemente en lo explícito racional y dudar de nuestro potencial, de nuestra capacidad para presentir y para crear. Confiamos rápidamente en una máquina antes que en otro. Porque lo que en realidad olvidamos es nada menos que nuestra subjetividad, porque olvidamos o abandonamos muy pronto la vida interior de nuestro mundo implícito y con ello el camino de nuestra autenticidad sentida.

Conforme hemos ido avanzando en la modernidad de un sistema que se ha ido perfeccionando y multiplicando de un modo más que exponencial, la tecnología se ha convertido en una réplica muy



ingeniosa del mundo racional. Por eso es que en nuestro lenguaje aquello que nos parece verdadero lo llegamos a conceptualizar como lógico u obvio.

En Chile así como en el mundo globalizado, hemos asistido a una transformación lingüística desde los años setenta en que se ha ampliado el abismo entre adultos y jóvenes por la generación espontánea de un lenguaje juvenil que no tiene relación alguna con el idioma gramáticamente conducido de acuerdo al diccionario o de la lógica. Aquel uso de neologías en el lenguaje de las nuevas generaciones ha sido un fenómeno ascendente en el siglo XX, lo cual se ha multiplicado de un modo insospechado por la tecnología cibernética. El hecho de usar una jerga generacional distinta es un reemplazo de una creación a-lógica que se diferencie de la lógica adulta, de las formas adultas de hablar y de conducirse. Las formas adultas de comportamiento le aparecen al joven como “viejas formas”, “formas pasadas de moda”, “inoperantes”, “obsoletas” y en muchos casos “exageraciones de gente que vivió en otro siglo” en este mundo, donde la tecnología parece ofrecernos la solución a todo, incluso la misma felicidad. Este hecho crea una distancia comunicacional con el joven de hoy en cuanto a que este se logra diferenciar del adulto pero a un costo muy alto, porque la diferenciación no se logra por una conexión con la sensación sentida, sino que se aleja de todo lo espontáneo y así lo juvenil se va adornando de un lenguaje propio que es tecnológico y moderno. Lamentablemente, el joven se aísla aún más ya que queda atrapado en el lenguaje generacional y en la moda generacional, sin hacer ningún trabajo de acercamiento al tesoro de *la sensación sentida*, una herencia genética que ha resultado ser una clave para el desarrollo de la especie. La experiencia es el camino más confiable y menos conocido para el joven. Sin embargo, debido al racionalismo y modernismo de la época, hemos terminado enseñando al joven de hoy que no confíe en su mundo interno, sino en la objetividad de los hechos y de la razón. El *experimentar* de nues-



tra subjetividad sigue operando silenciosamente, y así la juventud ha ido acallando la sensación sentida, por desconocimiento, poniendo una mayor atención al mundo explícito con cierto desprecio y olvido de lo subjetivo.

El joven de hoy está desconectado de su sensación sentida porque se le ha enseñado que solo se debe colocar atención al conocimiento del mundo externo abordable a través de la lógica del lenguaje y de las matemáticas (el lenguaje de la computación, por ejemplo). El joven ya no mira hacia su interior, ya no está en conocimiento de que lo novedoso está dentro de sí mismo. Para el joven de hoy lo novedoso está en la tecnología, la última que viene de los centros de la metrópolis universal, en la adquisición de prendas de vestir y exagerar en la moda, de comunicarse habilidosamente a través del uso de la tecnología computarizada. El joven de hoy se ha vuelto tecnológico, consumista, imitador de las modas y desconocedor de su mundo interno. Lo que se siente no es relevante, sino secundario. Lo que se piensa personalmente es irrelevante ya que tiene mucho más poder lo que piensan los demás de su propia generación, de aquel que es más “bacán”¹. Así como el joven chileno se ha vuelto más tecnológico, así también se ha vuelto menos diestro en su autoexploración. Esto se acompaña de múltiples factores, como es la sobreprotección de los padres, la permisividad adulta hacia el joven para cambiarse de carrera universitaria, para que el joven “busque su destino”. La tragedia consiste en que las nuevas generaciones han recibido todo, no les hemos dado la oportunidad a que sepan “arreglárselas” por sí mismos. Hemos creado a jóvenes dependientes, ya que nuestra generación de los 70 ha sido permisiva con sus hijos. El fenómeno nuevo es que en países como España y Chile, actualmente es muy frecuente que los hijos abandonen el

1. Bacán, expresión de la nueva generación chilena que se refiere a alguien o algo muy sobresaliente, el mejor o lo mejor. Podemos observar en este nuevo vocablo popular el componente hedonista de las bacanales romanas. N. del A.



hogar de origen después de una larga adolescencia alrededor de los cuarenta años, o que sean mantenidos aún a esa edad.

El joven se siente lejos de su experiencia interna, muy lejos de saber quién es y qué es lo que quiere. Se siente muy distante de su propio mundo. De allí su dificultad para hacer una elección auténtica, centrada en su *ser* verdadero. Las decisiones personales son lo menos confiable ya que están fundadas en categorías externas. Los padres no sabemos qué hacer con este fenómeno y los jóvenes lo padecen masivamente. Esta falla en decidir acertadamente, ha conducido a una frustración enorme ya que los jóvenes se equivocan muchísimo en elegir una carrera universitaria, por ejemplo, hay jóvenes que hoy hablan de año sabático antes de comenzar con sus estudios universitarios, el miedo a decidir se apoya en el panorama que observamos desastroso al comprobar que los proyectos personales del joven son inciertos y le conducen rápidamente al fracaso. A esto se le suma, la enorme presión que reciben jóvenes y sus respectivos padres por el éxito económico y de ascenso social. Se debe ser el mejor, se debe conseguir un centro de estudios o una universidad “top” donde se asegure poco menos el contrato de trabajo que tendrá al momento de egresar.²

El joven actual es adolescente hasta muy tarde, la angustia se apodera rápidamente de él o de ella, siendo fácil presa de las drogas. Alarmados, los padres de hoy hacen cualquier cosa sin importar el sacrificio. Muchos padres asumen riesgos y se endeudan por muchos años pues creen que asegurar una educación es fundamental para el éxito futuro de sus hijos.

2. Viktor Frankl comenta en su libro *El vacío existencial de nuestra época*, que nos hemos vuelto una sociedad cobarde y débil, que evitamos decidir y hacernos cargo de nosotros mismos, que hoy ya no solo se nos coloca una anestesia para reparar una dentadura sino que se coloca una anestesia en pulverizador para recién colocar la anestesia verdadera para proceder a la curación. N. del A.



Jóvenes y adultos con sensación sentida

Los jóvenes y los adultos de hoy son hijos de una nueva era: la información cibernética. El desafío es aparentemente mayor a aquel que los padres hiciéramos en las décadas de los ochenta y noventa. En los ochenta no tuvimos aún el computador personal en casa, sino que solo a fines de la década de los ochenta recién lo comenzamos a tener en algunos lugares de trabajo. En los noventa ya lo tuvimos en casa y en el trabajo y después de ello cada vez fue este aparato un acompañante más familiar y hoy es un instrumento que va pegado a nosotros, adultos y jóvenes. Ignoramos aún las consecuencias que nos traerá este invento, pero indudablemente que ha cambiado nuestra forma de interactuar. El lenguaje racional se ha impuesto y la lógica aristotélica es un manual que nos persigue en nuestra forma de comunicarnos. Si algo no se dice claramente, ya no nos parece lógico, y si es así no le damos importancia. Si a ello le agregamos la existencia de dos jergas distintas: la de los jóvenes y la de los adultos (los viejos). Estas son nuestras barreras del lenguaje, pero tenemos muchas más: intereses muy diferentes, una información disponible a la velocidad de la luz, lugares que hasta ahora eran distantes y míticamente lejanos, hoy son cercanos y disponibles al instante. Esto ha cambiado las reglas del juego primero porque adultos y jóvenes debemos adaptarnos a esa nueva forma de interactuar. Estamos aparentemente en iguales condiciones y esto genera una enorme dificultad. El joven no nos otorga un grado de autoridad respecto al conocimiento y menos a la sabiduría. La mayoría de la gente cree que ambas cosas son lo mismo. Dado que el conocimiento está en internet, el joven cree ya no necesitar de una conversación con el adulto sino que prefiere algo más visual y entretenido, algo más práctico y confiable. Recordemos que Mc Lughan nos advirtió hace cuatro décadas atrás que en la comunicación tecnológica, *el medio es el mensaje*, para los jóvenes el conocimiento es internet.



Pero si el conocimiento está en internet entonces qué es eso que le llaman sabiduría, eso que no está en Internet ni tampoco está presente al lado del joven en cuerpo y alma: el adulto. La sabiduría es saber qué hacer en el momento preciso y que sea ecológico y sano para el sujeto y las relaciones con los demás, sabiduría no es tener información, es tener criterio y sentido común, y eso solo se logra con los golpes de la vida, con terapia y con mucha conexión con el mundo implícito.

La *sensación sentida* es un fenómeno ignorado por los jóvenes y adultos de la era cibernética, porque este concepto fue descubierto por Eugene Gendlin a fines de los 70 y solo en su publicación del año 1982 recién se hizo mundialmente conocida. La *sensación sentida* es ahora un fenómeno universal y que pertenece a cada ser humano, por lo tanto el conocerla podría resultar muy beneficioso tanto para el adulto como para el joven. Si ambos protagonistas, ahora se encuentran situados horizontalmente, entonces podemos conversar desde nuestras sensaciones sentidas y estamos de acuerdo en que el respeto, la comprensión empática y la honestidad asertiva pueden ser nuestro derrotero, entonces tendríamos una posibilidad inmensa de comunicarnos. Comunicarse es influirse recíprocamente en el lenguaje de los sentimientos. Y la paradoja está en que podemos humanizar la tecnología si la utilizamos a favor de la subjetividad. Veamos que podemos tener un camino que se abre a nuestra disposición.

El joven tiene el desafío de auto-descubrirse y el adulto podría ser un gran facilitador al conocer lo que ocurre universalmente en el interior del joven

No solo nos separa una época de cambios culturales y la presencia de una tecnología poderosa con sus singulares obstáculos y desafíos, también nos separa *el mutuo desconocimiento de nuestro drama interno*: el joven necesita saber quién es para decidir un futuro y para



auto-realizarse por un lado; y por el otro, el adulto necesita seguir desarrollándose y otorgarle un nuevo sentido a su vida, saber con certeza si lo que hace laboralmente lo satisface, si lo que está logrando en su familia lo está realizando o más bien lo está sufriendo sin orientación alguna. Joven y adulto deben caminar hacia sus respectivos futuros para seguir siempre juntos aunque se alejen física y naturalmente.

¿Por qué el joven no sabe quién es?

Todo adolescente, y nuestro joven chileno globalizado, como cualquier otro joven del mundo occidental, no es una excepción, está despertando del hechizo de ver el mundo como los padres lo vemos, de sentir y de interpretar el mundo como lo hacemos los padres, quienes somos en definitiva quienes les traspasamos *nuestras interpretaciones* a nuestros hijos. Hoy se me hacen mucho más elocuentes las palabras de Khalil Gibran en aquel poema místico dedicado a los hijos “Podemos darles nuestros sentimientos pero no nuestros pensamientos” refiriéndose a los padres respecto a sus hijos. Veamos brevemente lo que nos ha dejado en la sabiduría del tiempo la teoría de la autenticidad que escribiera Sidney Jourard³. Los padres podemos darles el amor, el cuidado a nuestros hijos pero respecto a sus creencias debemos ayudar y facilitar que ellos las encuentren para y por sí mismos. Si nuestro proceder es coherente con nuestros principios, los hijos verán aquello como un ejemplo a seguir, no de la creencia sino del modo en que procedemos respecto a nuestras creencias.

3. Jourard, Sidney (1926-1974) Primer presidente de la Asociación Humanística Americana fundada en 1962, quien desarrolló innumerables investigaciones en torno a la auto-expresividad y a la autenticidad, uno de sus libros más famosos es aquel titulado “The Transparent Self” publicado en 1964. N. del A.



La sensación sentida está muy escondida (porque la ignorábamos hasta ahora) y porque aún no se ha inaugurado el lenguaje de la autenticidad, ya que esta solo se ha podido revelar a través de los síntomas del malestar conductual, confusión, depresión, alcohol, deserción escolar, desorientación, etc. De allí que la mayoría de los jóvenes de hoy (incrédulos respecto a mundo interior) desconozcan qué sienten y quienes podrían llegar a ser. De acuerdo a Jourard, los hijos llegan a creer y compartir emocionalmente de tal modo lo que los padres les hemos enseñado con nuestra conducta cotidiana, que ellos han llegado a estar hechizados e inundados con nuestros pensamientos y creencias, de allí la necesidad de *una diferenciación* por parte de los jóvenes. Los jóvenes entran a despertarse de ese hechizo para poder revelarse a él, o para combatirlo o destruirlo hasta encontrar el propio. El problema es que en esta lucha natural, el joven y el adulto se quedan a medio camino, siendo el intento tan desastroso e incompleto que no logran llegar al objetivo final: llegar a ser ellos mismos.

Vemos mayores detalles de este hechizo para ver la dimensión del trabajo que deberíamos tener presente antes de abocarnos a conversar seriamente con un joven, para luego volver a lo contrario, cómo un joven podría escuchar verdaderamente a un adulto.

Dado que este hechizo es un fenómeno totalizante, es decir comprende la realidad total de niño, este aprende a amar y relacionarse con los demás tal y como lo hacen sus padres, llegamos también a creer y amar al sexo opuesto a imagen de nuestros progenitores, y entonces llegamos a crear metas que son parte de este hechizo, queriendo ser algo que tal vez no seamos internamente o que no calce con lo somos verdaderamente en nuestro verdadero yo. Creemos sentir como nuestro mucho de aquello que hemos escuchado en la larga infancia, que ya sabemos que es muy prolongada en el homo sapiens, serían alrededor de diez años por lo menos en que todo lo hacemos de acuerdo con nuestros padres. En esa etapa nos han dicho de mil formas cómo somos. Qué niño más flojo o más inteligente



es este, que niña tan delicada y voluntariosa es esta, por ejemplo. Hemos recibido muchísimos mensajes de cómo somos, cómo nos ven los demás y esa identidad parcial que hemos heredado de la interacción pre-adolescente, para ir tomando un verdadero personaje de teatro, con la aclaración que todo esto es real.

Una identidad parcial e inauténtica es el primer despertar del adolescente

El joven llega a creer que es así, y así es como siente y se conduce. Pensemos en los hábitos de estudio, en la forma de abordar un problema, el modo de enfrentar un error, el modo o no de hacerse responsable de lo que se hace. Sin saber, padres e hijos, creamos una imagen de lo que los hijos son y de cómo somos los padres. Se ha llegado al estereotipo, a un falso juicio que todos tienen de cada uno y que dista de la realidad. Podríamos darnos cuenta de muchas conclusiones de esta forma de descubrirnos en el hechizo, de paso evitarnos tanto desencuentro: por ejemplo, los divorcios podrían evitarse si los jóvenes pudieran tomar un camino previo de blanqueo y transformación de la falsa identidad y de descubrimiento de la verdadera identidad respecto a las dos decisiones más trascendentes de su vida: la elección de su profesión y la elección de pareja con quien convivir.

Escuchemos esta frase y recordemos lo común que es: “los adultos no me comprenden”, suena familiar, ¿verdad?

Los jóvenes temen una conversación con un adulto porque ya conocen ese lenguaje repetitivo de los consejos y de los sermones, o de ese discurso que se repite como un disco rayado. Los jóvenes dicen: ya sé lo que me van a decir mis padres, yo sé lo que piensan de esto, para qué les voy a compartir al orientador o al consejero del colegio si también sé qué me van a decir.



Veamos un ejemplo en que usemos las tres llaves de oro y tal vez le demos un vuelco a algo que pensábamos que tendría un curso único de la conversación pero podría sorprendernos si atendemos a la *sensación sentida* del joven, más que a lo que dice literalmente o lo que debemos decir para lograr algo nuevo.

Un ejemplo empático de una conversación entre un joven y un adulto

Joven entrando a la oficina del orientador del Colegio:

—¡Hola! ¿Tiene un tiempito para que conversemos?

El adulto lo saluda y le dice:

—Sí, tengo tiempo, dime, ¿qué te trae por acá?

—He estado pensando en mi futuro y la verdad es que estoy muy confundido.

En lugar de decirle, “eso es muy natural a tu edad, ya que debes encontrar un camino tuyo, propio”, que es lo que consigna hoy en día. El adulto responde empáticamente:

—Uhm, pensando en tu futuro, y eso te tiene un poco preocupado, me imagino.

—Muy preocupado, hay días que me despierto más temprano y creo que solo con el pre-universitario me estoy preparando para la prueba de ingreso a Universidad, pero aún no tengo idea lo que quiero estudiar.

—Sientes que un buen puntaje no te asegura saber lo que realmente quieres ser en el futuro (*puede verse la resonancia empática, más que soluciones*).

—No, claro, eso no me dice nada, ser bueno para las matemáticas no me ayuda a saber qué es lo que quiero ser en unos años más.



—Te gustaría que otro tipo de programa te ayude a descubrir lo que realmente quieres y deseas para ti, antes que solo entrenarte en la velocidad y el manejo de la información.

—Exactamente, además que quiero estudiar algo corto y que me permita ganar el dinero suficiente para ser independiente de mis padres. Quiero ganarme la vida por mi propio dinero y también poder ayudar a mis hermanos.

—Deseas estudiar algo bueno y corto, para ser independiente lo antes posible, ya que tienes el deseo de ayudar a tus hermanos más pequeños.

—¡Sí, eso es! Para mí es muy importante aliviar a mis padres del peso económico de mantenerme y además pagar los estudios de todos los hijos, somos 4 en total.

—Es tan importante para ti liberarles a ellos de esa pesada carga que significa financiar los estudios de todos uds.

—Sí, es muy importante porque yo quiero ayudar a mis hermanos y después viajar, y ese viaje también me lo quiero financiar yo mismo.

—Veo que lo central para ti es ser independiente económicamente y poder ayudar y finalmente también hacer ese viaje.

—¡Sí! Eso, lo central es estudiar algo corto que me guste y poder ayudar a los viejos y hacer ese viaje... Gracias por entenderme, gracias, todo ha sido tan simple.

El abismo generacional en la era cibernética

Vivimos en una época de cambios, de eso no cabe duda. Si miramos al mundo de hoy con ojos del de ayer, habría sido inimaginable hace 50 años atrás haber pensado en un sistema cibernético como el actual y que una conversación pueda llevarse simultáneamente,



ocurriendo en el instante existencial en que ambas personas están en contextos diferentes. Es un hecho admitir que estamos asistiendo a una gran revolución: aquella de la cercanía (ahora virtual) entre seres humanos. Nuestra calidad como especie se ha “posicionado”, como dirían en el Chile de ahora, o en el mundo de hoy, de una tecnología al instante. Esta revolución está ocurriendo simultáneamente a otra que es semejante pero que estaría dirigida al mundo interno de los individuos. Mediante la comunicación y el encuentro auténtico podríamos llegar a contactar con nuestro ser más interno, el que estaría representado en la sensación sentida.

Estamos viendo cómo los adolescentes interactúan amorosamente por celulares y conversan digitalmente. Creo que no es bueno confundir que la modernización técnica haya podido hacer a la gente más criteriosa o adulta, no, ello es un espejismo. He conocido a muchos jóvenes que sus compañeros han visto muy dedicados y serios en sus estudios, y por otro lado subiendo a los sistemas cibernéticos como Facebook fotos de sí mismos mostrando aspectos íntimos de su vida sin ningún sentimiento de pudor, mostrando una doble dimensión. No significa que el pudor se haya perdido, sino que esa persona está *mostrando su intimidad con mayor facilidad que sus sentimientos más profundos* acerca de los acontecimientos vividos. Entre muchas cosas positivas, este compartir la intimidad física reemplaza el compartir la profundidad espiritual, ya que esa es necesariamente solo con otro. Por otro lado, vemos cómo se ha hecho un hábito esto de compartir espacios cibernéticos que hoy se conocen como redes sociales o comunicacionales, y en ese compartir ocurren verdaderos milagros al observar tanta creatividad y tanta estética también.

Lo anterior, para compartirles una noticia novedosa: *nunca los adultos y los jóvenes han tenido la oportunidad de dialogar* si es que llegáramos a usar los medios cibernéticos disponibles para compartir pensamientos, sentimientos y descubrimientos entre personas que tienen intereses comunes. Ya no necesitamos desplazarnos



para comunicarnos en lo esencial, ya que jamás podría superarse el encuentro humano auténtico, presencial y corporal. A pesar del alejamiento que han sufrido las nuevas generaciones respecto a su medio natural y familiar, la tecnología nos entrega una oportunidad de comunicación nunca antes vista, lo cual se complementa con el hallazgo de la sensación sentida. Ahora podemos comunicarnos al instante y si estuviéramos más conectados con nuestros sentimientos, podríamos revertir este fenómeno de distanciamiento del medio natural, acercándonos mucho más a aquello que nos humaniza, utilizando la tecnología a favor de la humanización a través de la sensación sentida.

De modo que el abismo generacional no se produce por la tecnología, sino que se hace más evidente el estado de cosas en que el mundo explícito ha sido capaz de conducir totalmente el devenir cultural de occidente, que es de donde vienen los cambios tecnológicos principalmente de Europa y de Estados Unidos.

La filosofía de occidente no había utilizado aún la dimensión implícita del ser humano y por ello es que esta revolución de lo implícito, espiritual u holística, es un complemento que puede demostrar fehacientemente que es la tecnología una amiga que nos puede ayudar a multiplicar la salud y la paz para la humanidad para proceder al urgente rescate del planeta así como del fenómeno de la conciencia y de la vida. Hasta ahora no hemos encontrado vida en otros mundos y desde ese punto de vista necesitamos como humanidad lograr salvar al planeta, y a nosotros con ello. La filosofía de lo implícito puede ayudarnos, usando la tecnología, a recuperar el sentido de lo humano, permitiendo el fenómeno de la vida y aceptando que somos una especie animal *sui generis* por nuestras capacidades y, sin embargo, el universo sigue ampliándose y moviéndose hacia el infinito.

El abismo generacional tiene a la mano una doble ventaja actual: cuenta con la tecnología de acercamiento y cuenta con un descu-



brimiento humano muy avanzado, la conexión que nos asegura la sensación sentida como fenómeno y como concepto. La sensación sentida nos conecta con nuestra conciencia y nuestro cuerpo, pero con la salvedad que esta conexión no permite ni es nuestra intención que someta a las emociones y las “controle” mentalmente. La sensación sentida no pretende someter a la mente ni a las emociones, sino que las emociones se conozcan con exactitud y la mente se tranquilice para así, actuar más nítidamente y con autenticidad.

Toda conexión anterior era para vencer y dominar nuestras emociones, por parte de la mente racional. La sensación sentida permite a la conciencia que sepa de lo que ocurre en el mundo implícito, lo que ocurre en nuestro sistema humano que como un gran río profundo lleva la sabiduría para transformar el existir en acontecer.

Los beneficios son innumerables, a saber: la conciencia⁴ puede ahora “comprender e integrar ” mejor lo que nos está ocurriendo y entonces permite mayor capacidad de diálogo interno, el cuerpo es facilitado para entregar su sabiduría a través de la empatía de un prójimo, cuerpo y alma se conectan como una sola unidad para que ambos se allanen el camino y acontezca una simbolización correcta de la experiencia, desbloqueando zonas que estaban detenidas, lográndose una mayor expansión experiencial y el ritmo de vida se haga natural, recuperándose la paz interior y volviendo a capturar una conexión diaria con nosotros mismos.

4. No se trata, como planteaba la Psicología de inicios del siglo XX, que las emociones sean aplastadas por la razón y por una mente racional, no se trata que la conciencia aplaste e invalide la producción corporal, sino que se trata de una integración verdadera en que las emociones y sentimientos sean escuchados para que así la totalidad de la personalidad pueda avanzar en su crecimiento. Se trata de integrar la sabiduría corporal, el modo en que el cuerpo “sabe” cómo moverse en este mundo: y eso lo podemos saber y está a nuestra disposición ahora con el advenimiento de la sensación sentida. N. del A.



La revolución de lo Implícito

Nunca imaginamos que en un futuro próximo estaríamos teniendo experiencias de contacto con nuestro mundo interior de un modo tan fácil, tal como lo han llamado los investigadores Mary Hendricks⁵ y Eugene Gendlin. Recuerdo nítidamente mi primer encuentro con Mary Hendricks cuando antes de hablar y luego de haber estado comunicándonos por mail y carta durante años, ella me dice, “¿Antes de conocernos personalmente, podemos cerrar un instante nuestros ojos para ver qué nos dice nuestra sensación sentida de este encuentro?” Recuerdo que cerré mis ojos y se me apareció un gran jardín pleno de flores de múltiples colores y especies distintas. Era el inicio de nuestro quehacer. Ella inventó la práctica de la *pausa*, es decir, cerrar los ojos antes de tomar cualquier decisión y chequear si toda nuestra persona, incluyendo la dimensión corporal, está de acuerdo con lo que se está decidiendo y “ver” si algo aún no se ha integrado para así hacerlo.

Saber que nuestro cuerpo no solamente es un sistema armónico de órganos físicos, sino que es la morada de nuestro ser auténtico, una dimensión *que simboliza en forma autopro pulsada* nuestra experiencia y si esto no ocurre, puede bloquearse el sistema y nosotros perder nuestro camino de armonía. Que el cuerpo sea visto como nuestro asidero creativo, el hogar de nuestra subjetividad y nuestro acceso a un mundo propio personal y desconocido y también tener una puerta abierta al universo. Esta es una nueva oportunidad para vernos y conocernos como prójimos, como seres humanos próximos y necesarios.

5. Mary Hendricks es la directora fundadora junto con Gendlin, del Instituto de Focusing con sede en Nueva York, ella ha investigado y escrito un extenso material acerca de la sensación sentida y la línea imaginaria que existe entre la experiencia y el lenguaje articulado, en la bibliografía final se podrán apreciar gran parte de su extensa obra, gracias a ellos el mundo cuenta con más de doscientos Coordinadores en más de 48 países. N del A



La sensación sentida en un encuentro adulto-joven o entre personas

Veamos un ejemplo para mostrar cómo el respeto (persona del Otro), la empatía (atender los sentimientos del Otro) y la honestidad asertiva (expresión sincera de los propios sentimientos frente a la conducta del Otro), pueden conectar las palabras con los sentimientos del otro y así llegar a una plenitud fruto del encuentro.

La Persona A se centra en el Otro. En este ejemplo, es importante reparar que la atención total está puesta en el otro, sin opinar nada de lo que el Yo haría en el lugar del otro. Veamos cómo se escucha y los movimientos que ello produce. Luego veremos cómo la Persona B le expresa su acontecer interno, atento a ser escuchado.

Persona A escucha a B

- A: Hola, te llamo porque quiero saber si tienes un tiempo para conversar algo muy importante para mí, ahora.
- B: No me estás interrumpiendo, por favor, cuéntame, ¿de qué se trata?
- A: Resulta que mi mejor amigo se puso a pololear con mi ex polola⁶ y ella se también se enamoró de él, así que aquí estoy... mal... como doblemente herido y sé que nadie se lo buscó, simplemente al parecer se atrajeron mutuamente. No creo que hayan querido así, cagarme, no, no creo eso.
- B: Uhm... Entonces sientes que tienes dos heridas en tu corazón y al mismo tiempo tienes la clara sensación que ellos no han hecho esto específicamente en contra de ti. Sino que simplemente les ocurrió así ¿es eso?

6. En Chile se usa el término “pololos” cuando los jóvenes entran en una relación afectiva amorosa, en que acuerdan una mutua fidelidad. N. del A.



- A: Sí, siento... así... como dos agujeros dentro de mí, pero claro la herida que más sangra es la de ella. Es que yo me había hecho ilusiones respecto a ella, llevábamos un año pololeando.
- B: Tú sientes que, sin embargo, la partida de ella es lo que más te duele.
- A: Sí, a ella la quiero mucho pero creo que ella no estaba feliz conmigo en estos dos últimos meses, y creo que yo fui descariñado con ella y por eso la perdí, como que me sentía seguro de ella... ¿Cómo no atiné antes?
- B: Sientes que en realidad al mirarla hacia atrás, no la veías contenta a ella cuando estaba contigo y como que tú no hiciste nada al respecto.
- A: Sí, es como si yo estuviera viendo cómo van a atropellar a alguien y ese alguien no se diera cuenta.
- B: ¡Ah!, tú sientes como que tú eras realmente el único que se pudiera dar cuenta de esta situación.
- A: Sí, tienes razón, yo no soy el único que se debía dar cuenta de esta situación, porque ella nunca me dijo nada... aunque se le notaba en la cara... ya no era lo mismo que cuando empezamos a pololear. Sí, quizás debo aceptar que son cosas que suceden, y que nadie se las busca, simplemente ella se embolsó (se entusiasmó) con alguien similar a mí, y como que yo hice de enganche, en verdad... Sí, y no me duele el verlo así, ¿qué piensas tú?
- B: Tú sientes que esto es algo doloroso pero natural, sobre todo porque empiezas a ver que nadie es culpable de este desafortunado encuentro de ella con tu amigo, para ti desafortunado, pero dices tú que es posible superarlo porque no ha habido mala intención.
- A: Sí, yo recuerdo que ella me dijo que no se sentía bien conmigo, que no estaba segura... sí... ¡Eso me dijo hace una semana atrás!



Creo que me deja más tranquilo esta conversación porque estoy abriéndome a la posibilidad de aceptar y perdonar, y en fin... ¡Que sea lo mejor para ellos! O no sé.

- B: Crees que hay una pequeña puerta que se abre a la aceptación y que puede tomar su tiempo antes de darles un perdón, como una leve esperanza que sientes que se abre para ti.
- A: Sí, creo que dejaré pasar el tiempo porque creo que nada se puede hacer cuando ya el otro está en otra relación. Ella ya no estaba aquí, conmigo... de modo que no podría tenerla a la fuerza, ni retenerla. Este es el único lugar donde se está porque se quiere. Gracias por tus palabras, te pasaste (has sido muy eficaz).
- B: De nada, me alegro que estés más claro y tranquilo ahora, ha sido muy grato hacer algo por ti. Puedes contar conmigo.

En esta conversación entre un adulto y un joven, podemos apreciar cómo se va produciendo una especie de movimiento, el adulto (Persona B) respondía al joven con una resonancia empática, con uno o dos sentimientos centrales de la última interacción del joven. Y podemos ver una *rueda* experiencial que es universal⁷: El asunto comienza con un referente directo ("*mi polola me dejó*"), en el que destaca el aspecto *de las dos heridas*, es decir lo que está inmediatamente bajo de esas palabras y que fue acuñada por su autor como *develación*.

7. Rueda experiencial, concepto de Gendlin que da cuenta del proceso de simbolización de la experiencia interna atendiendo a la sensación sentida. La sensación sentida en este caso es " Mi relación con mi polola¿ cómo es ahora ?..." Este proceso de atención a la sensación sentida produce un movimiento autopropulsado en que cada unidad de desbloqueo constituye como consecuencia un movimiento de la RUEDA Experiencial, porque siempre cuenta con cuatro movimientos, no importa cuál sea el asunto, es la forma universal en que construimos los seres humanos el significado y que Gendlin denominó *focalización* y que yo prefiero llamarle Unidad Dialéctica de Cambio para diferenciarla del Método holístico conocido hoy en día como Focusing). N. del A.



Luego se avanza hacia el tercer paso del proceso, *aplicación global* (Yo la quiero mucho, me había hecho ilusiones) la persona hace referencia cómo eso afecta a otras áreas de su vida, una cierta expectativa a formar un matrimonio con ella, por ejemplo. Luego comenta que él se da cuenta de que ella “ya estaba en otra” (otra dimensión o relación nueva) y que por eso había perdido, pues “no había atinado antes”. Se ha producido *un cambio de referente*, el tema ahora es ya otro muy diferente, ahora es una búsqueda de la aceptación y de legitimar la experiencia acontecida en ella, porque no hubo ninguna mala intención. Este cambio de tema, es un cambio que ha sido autopropulsado, como una caja de resortes que mueven hacia arriba el cambio de tema, llegó a otra vuelta de rueda, la aceptación como camino es muy diferente al primer ciclo de focalización o primer movimiento de la rueda. La empatía produce una complementación del significado de la pedida evolucionando hacia los inicios del perdón y de abrirse a un nuevo futuro al sentir que esta pérdida es sobrellevable.

Conclusiones del ejercicio de un adulto con un joven en que el adulto es el que escucha

1. La conversación permite y propicia un cambio interno desde el impacto de la noticia hacia el largo camino de resurrección. (“Es tan corto el amor y tan largo el olvido”⁸)
2. El adulto jamás opinó ni dio consejos de acuerdo a su experiencia (como por ejemplo: Mira, estas cosas pasan, tienes que tener fortaleza y dar vuelta la página).
3. Pudimos ver que el cambio experiencial de preocupaciones ha seguido un modelo de cuatro pasos al igual que una rueda, y

8. Neruda Pablo, nuestro segundo premio Nobel en sus famosos “Veinte Poemas de Amor y una canción desesperada”. Ver referencias en Bibliografía. N. del A.



ello permite el cambio de perspectiva y la superación del problema como descubrir una puerta de salida al sufrimiento: el camino a la aceptación.

4. Con el descubrimiento de esta rueda experiencial, ahora es posible saber si estamos escuchando en forma efectiva a alguien y podemos ver en esos cambios los frutos de nuestro diálogo, de nuestro encuentro interpersonal, de nuestro encuentro existencial entre un adulto y un joven. Esto es posible porque ambos son Personas.

Conclusiones del capítulo

1. La sensación sentida y los avances tecnológicos son una revolución que nos coloca en un escenario nuevo y propicio para la comunicación *si dejamos* que sea nuestra humanidad la que transforme este nuevo descubrimiento en una cercanía entre los seres humanos.

2. La sensación sentida es un descubrimiento que permite tener disponible una dimensión concreta donde se genera el significado real para el mundo interno y con ello podemos conectarnos en una comunicación verdadera. Dos personas podemos estar mirando y escuchando el murmullo de nuestro interior en forma simultánea sin importar la distancia. Esto no es igual que el encuentro cara a cara que siempre nos ha caracterizado, pero a la distancia y en la urgencia posible, el presente temporal nos puede dar esta ventaja por sobre la ausencia presencial.

3. Podemos otorgar la palabra precisa a los sentimientos que surgen en un ser amado a la distancia y ese milagro antes no lo teníamos. Podemos y debemos humanizar nuestra comunicación digital, teniendo claro que nunca reemplazará el paraíso de vernos presencial el uno al otro.



6

EL DIÁLOGO Y LA SENSACIÓN SENTIDA EN LA EDUCACIÓN

El sentimiento sin simbolización es ciego,
la simbolización sin un sentimiento es vacía.

Eugene Gendlin

Las conversaciones actuales se dan sin conexión con la sensación sentida

Jóvenes y adultos tenemos una cancha en común donde jugamos como una práctica de dimes y diretes, de críticas van y críticas vienen porque el anhelado diálogo se hace únicamente con la razón y no con el corazón. Razonamos y hablamos con elocuencia pero no convencemos a la otra parte. Podemos manifestarnos claramente y, sin embargo, basta una chispa para que estalle la violencia. Jugar es una simulación que entre niños resultan tan ciertas como que fuera de verdad, pero no lo es. El discurso lingüístico meramente verbal es semejante al diálogo de sordos, pues cada parte tiene los mejores argumentos para discutir. Y en ese terreno nada es posible y menos todavía llegar a un acuerdo. Y por eso se generan las marchas callejeras porque cada parte debe mostrar sus puntos de vista en forma



elaborada. Una marcha estudiantil es una *sensación sentida grupal* que no ha sido escuchada, y sabemos que si algo no ha sido escuchado genera una serie de incomodidades, frustración por no ser comprendido, no por ser atendido, por no otorgar la participación tan necesaria hoy en día. Una marcha estudiantil es un río caudaloso que va por las calles, si te opones a ello puedes generar una confrontación con consecuencias insospechadas.

El liderazgo mutuo debe llamar al diálogo antes de salir a las calles, ya que una marcha en que se celebre el triunfo del acuerdo dialogado sería una verdadera celebración popular y cívica de toda la sociedad, en la que los protagonistas de ambas partes en una gran marcha solemne se verían concentrados en un gran encuentro. En la calle se tiene la fuerza de la caminata y exposición de las posiciones que no han sido escuchadas siquiera, de un pueblo imaginario que sale a la calle cuando ya algo ha rebalsado el vaso. Hay que adelantarse y llamar al diálogo, discutir y presentar las posiciones con claridad para así llegar a un acuerdo y seguir con miles de temas más que nuestra sociedad chilena en especial está muy necesitada y esperanzada. Escuchar no es necesariamente estar de acuerdo con el otro. Escuchar es ser capaz de vislumbrar algo nuevo que podría brindarme la otra parte para ver mejor lo que la gente y el país necesitan, según eso es posible llegar una co-creación de una solución conjunta que sea *nuestra*.

Otra razón de por qué las conversaciones pretendidas entre jóvenes y adultos son difíciles es que existe una guerra de las interpretaciones, en que cada bando está atento a lo que va a responderle a su adversario para dejarlo sin habla, el foco está puesto en los contenidos (con su mirada en la lógica entre los mismos) y no en el proceso de la sensación sentida experimentada en carne propia en el joven o en el adulto. Los contenidos están desconectados de los sentimientos y todo contenido sin sentimientos nos lleva inevitablemente a la discusión argumentativa, y en esa batalla gana la lógica imponiéndose a los procesos profundos que la generaron.



Pascal decía que *el corazón tiene razones que la razón desconoce*, y creo que por eso es que el diálogo es de sordos. Hay razones del corazón de los profesores y de los alumnos que no alcanzan a caber en una discusión racional. En esa discusión los ojos están puestos en el contenido y no en el proceso. El diálogo de sordos conduce a la frustración, pérdida de tiempo, desgaste y lo peor para el país y el mundo, es que se pierde momento a momento la oportunidad de dar una solución razonable, criteriosa, fruto del enriquecimiento de ambas partes.

Las prácticas educativas han perdido conexión con el mundo implícito

La educación ha perdido conexión con el mundo interno de las personas. Los profesores hacen clases sin conectarse consigo mismos, los alumnos van a clases porque hay que ir, sin deseos de aprender nada, todo resulta muy aburrido y desconectado de sus propias vivencias. Los expertos opinan que la educación se encuentra en uno de los momentos más críticos. El modo actual de enseñar y aprender no está produciendo la anhelada experiencia de buscar el conocimiento como el sediento busca el agua en el desierto. Los profesores no nos “encontramos” con nuestros alumnos para aprender y enseñar lo que hemos aprendido con pasión y ahínco. Creo que a la educación le hace falta tres ingredientes que están ausentes por el momento: la dimensión experiencial, el diálogo pedagógico y la visión de proceso.

a. La dimensión experiencial

Se ha desechado la dimensión propiamente humana de la educación: la intuición, la emoción, la creatividad, la conexión entre descubrimiento y aprendizaje, los presentimientos propios que incentivan las propias versiones, etc. La experiencia humana es



holística (es decir, es subjetiva, corporal, espiritual y contextual). Al decir que tiene contexto, se entiende también el elemento experiencial de la sensación sentida, lo cual nos lleva a la dimensión holística y espiritual. La espiritualidad es un fenómeno humano que no pertenece en exclusividad a ninguna religión en particular, sino que pertenece a una dimensión personal que nos permite trascender proactivamente las situaciones cotidianas que nos afectan la existencia. La educación moderna hace énfasis en contenidos programáticos, como un camino secuencial de contenidos conceptuales que conducen al infante hasta la educación media y luego a la universitaria. Ese recorrido y ese modelo pertenecen a épocas pasadas. Si ese recorrido no logra hacerse experiencial, es decir que el alumno lo viva como propio, en su dimensión emocional, intuitiva, en una interacción con su fuero interno, si no lo pasa por su imaginación, entonces todo será un muro conceptual que cada uno va construyendo hasta que muy pronto se abandona en el pasado, se echa al olvido. El aprendizaje debe perdurar y para que ello ocurra debe hacerse experiencial y significativo, no solamente racional y conceptual.

b. El diálogo entre el profesor y el alumno

El diálogo entre el profesor y el alumno está ausente porque el modelo dialógico del que se habla hoy en día es un diálogo argumentativo de contenidos y no un diálogo de personas. El diálogo entre contenidos es aquel en que se habla de un tema desde distintos enfoques, sin colocar lo personal y menos lo emocional. Lo mismo, realizado en un diálogo interpersonal, es como al alumno le llega personalmente un determinado contenido, qué sentido le hace a él, qué sentido les hace a todos y así visualizar la trascendencia del fenómeno para todo el curso y ver qué perspectivas nos abre y cómo eso ha transformado la historia.



El diálogo es una conversación de a dos, un encuentro que nos afecta a ambos, en que ambos aprendemos de nuestro encuentro, de nuestra dimensión personal para dicho encuentro. El dialogo tiene una dimensión ontológica, esto es, nos aporta una transformación personal a los que participamos de dicho encuentro. Después del encuentro ya no somos los mismos que cuando lo iniciamos.

c. *Visión procesal del aprendizaje*

Actualmente, los contenidos se aprenden de memoria y se responden de memoria, se leen para estar preparado para una prueba o evaluación. Los alumnos leen para la prueba y si no es obligación, entonces no es necesario leer, se estudia solo para la prueba. Hoy en día, aprobar una asignatura es saber. La visión procesal en cambio implica producir un proceso de aprendizaje, es decir de una transformación total en la persona del alumno. Hacer una asignatura significa desde este punto de vista, transformarse personalmente, que diga que esa asignatura le cambió la visión que se tenía hasta ese momento. Para que ocurra dicha transformación, el profesor debe convertirse en un *facilitador activo*, debe entrenarse en *empatía* y en una *comunicación experiencial* que está implicada en la labor docente que hace plena su actitud vocacional de enseñar.

Veamos un ejemplo, desde donde podamos ver cómo el profesor podría interactuar de modo diferente al tradicional. Este diálogo empático puede ilustrar los fenómenos mencionados: la dimensión experiencial del diálogo y la dimensión, totalizando del proceso de aprendizaje.

Veamos a continuación una típica situación de sala de clases, desarrollada de una manera atípica:

A: Profe, ¿por qué se produjo la guerra fría? ¿Cómo pudieron las grandes potencias mantenerse en guerra sin declararla, sin tener un intercambio de ataques directos y pareciera que nos



hicieron pelear a los países pequeños, entre nosotros, dentro de nuestras propias fronteras?

P: A ver, tu pregunta, entonces, ¿es saber las razones históricas que la produjeron y cómo fue efectivamente la guerra fría: echar a pelear a los más chicos, o producir guerras internas en cada país, o conquistar países de un modo ideológico llevándolo a los conflictos entre países?

(El profesor está enviando un mensaje para ver si entendió bien la pregunta, para poder responderla en forma precisa y hacer que el alumno entre en un diálogo, en un proceso y una experiencia personal).

A: Sí, por ejemplo es parte de la guerra fría lo que pasó en Vietnam y en Corea que actualmente terminaron divididos en países distintos. Como que la guerra fría fue una guerra por el dominio mundial de dos modelos de sociedad distintas. Y creo que esto le ocurrió también a Checoslovaquia, a Cuba y también a nosotros en Chile.

P: O sea que tú ves en esta guerra fría que fue de carácter ideológico, en que cada potencia quería expandir su modelo de sociedad para enfrentar los grandes cambios sociales del siglo XX. Tú ves que estos países llegaron a “intervenir” en los países pequeños para así ganar un modelo social sobre otros y que todo eso comenzó con el término de la Segunda Guerra Mundial, fruto de usar la bomba atómica. Y además parece que tú tienes una idea que también esa guerra nos afectó a nosotros, incluyendo a un pequeño tan pequeño y desconocido como Chile.

(El profesor lo está escuchando, demostrando que lo está comprendiendo y que mediante este diálogo él le va a responder su pregunta de un modo amplio y de un modo en que se respeta lo que el alumno piensa y también lo que el profesor piensa).



- A: Efectivamente, profesor. Yo pienso que la Guerra fría nos tomó a nosotros también, y que nuestra historia en Chile entonces estuvo conectada con las dos grandes potencias. ¿Fue así en realidad?
- P: La historia ha demostrado que los países de Occidente que seguían a USA continuaron por el camino de la globalización adoptando el modelo de economía de esa metrópolis, eso ocurrió con Vietnam y Corea, dos países que se dividieron para construir sus propios modelos. En el caso de Chile también ocurrió que como país tomamos un camino hacia un modelo de sociedad determinado. La historia va aconteciendo y con el tiempo tenemos más elementos para juzgarla e interpretarla. Los hechos históricos suceden objetivamente y nuestras interpretaciones nos permiten tener una versión más o menos amplia. Todas las interpretaciones son posibles, y unas serán más fundamentadas que otras. Pero en el terreno ideológico sí debemos ser respetuosos de lo que cada uno piensa. ¿Qué les parece a los demás esta pregunta y esta respuesta?

(El profesor responde con hechos y con la salvedad que cada uno puede tener una visión distinta del fenómeno histórico).

Conclusiones del ejemplo de diálogo en clases

1. El profesor permite que el alumno exponga su verdadero pensamiento a través de una pregunta que no se responde en forma inmediata sino que permite que el alumno se sienta entendido aun cuando no se esté de acuerdo, se le brinda respeto a su persona y a su pensamiento.
2. Al ser comprendida antes que respondida, la pregunta, permite al alumno y los otros alumnos que la experiencia de aprendizaje se abra, se amplíe, se inunde de ramificaciones personales y emocionales, puedan tocarse los elementos creativos y de las relaciones que



el alumno pueda hacer más allá de la pregunta explícitamente formulada. Esta resonancia individual del alumno que preguntó y su ampliación de la pregunta permite la participación de todo el grupo de la clase. Si el profesor hubiese respondido inmediatamente y su respuesta hubiese sido un No o un Sí ampliamente fundamentado, el diálogo no se hubiera producido.

3. Al responder finalmente la pregunta, el profesor establece un relativismo en las interpretaciones de la historia, con las cuales podemos o no estar de acuerdo, pero permite la diversidad democrática del pensamiento y el respeto profundo y verdadero por las ideas.



7

LA SENSACIÓN SENTIDA Y TU VIDA COTIDIANA

Mi corazón espera
también, hacia la luz y hacia la vida,
otro milagro de la primavera.

Antonio Machado

Y llegamos a nuestro capítulo final, hemos recorrido un camino en el que hemos conocido los descubrimientos últimos acerca de cómo funciona nuestro mundo interno y cómo podemos vivir mejor si le ponemos atención. Para ilustrar cómo podemos vivir mejor, estando más en conexión y en coherencia con lo que nuestro mundo interior nos comunica, he querido dedicarte estas últimas páginas recorriendo un día típico en nuestra sociedad chilena, quiero que recorramos juntos una serie de situaciones que vivimos cotidianamente en nuestro país, o en otras zonas de este mundo actual, globalizado por la economía y por los avances tecnológicos.

Existe un dominio externo muy grande en los asuntos que debemos hacer durante el día, el estudiante con sus clases, el trabajador de la oficina tiene un programa de rutina que realizar, cada persona



tiene una agenda más o menos conformada por el mundo explícito. Pero TÚ, ¿qué estás viviendo dentro de ti? ¿Cuáles son tus prioridades personales, las que tú quieres vivir realmente o que quieres darle un especial énfasis?

Hagamos un día centrado en tu mundo interno, sin olvidar tus deberes externos, tus responsabilidades ya asumidas. Lo que quiero ofrecerte *es vivir con un sentido personal* todo lo que tengas que hacer en un día típico de tu vida a partir de hoy.

Un despeje de espacio para iniciar el día: conectándote contigo mismo

Cada día antes de desayunar es muy importante realizar una conexión contigo mismo, ¿qué será lo relevante para ti y qué sería lo secundario? Sabemos que la agenda que tienes para hoy está llena de actividades que ya están predeterminadas, pero ¿cuáles de ellas son realmente relevantes para ti? A cuáles les quieres dar un énfasis especial. Puedes hacer entonces el primer ejercicio del día para estar conectado contigo y así “sentir” tu mundo interno desde adentro.

Escribe en un papel cuales son las actividades que tienes agendadas para hoy. Hazlo de acuerdo a la hora en que está asignada cada una de las tareas. Por ejemplo 1. Clases a las 8,30; o reunión de oficina a las 8,30; o atender a una persona a las 8,30 en la oficina... A las 10 una entrevista con... o a las 10 llamar a tu madre que debe hacerse unos exámenes médicos, etc. A las 13 almorzar con tu pareja. Estudiar en la tarde, a las 19 juntarte con los amigos después de la oficina...

Haz tu lista del día, y déjala allí de acuerdo a las prioridades que tú crees conscientemente que deben tener.

Verás que ese orden de prioridades cambia rotundamente o se confirma por la consulta crucial al cuerpo. El cuerpo y el corazón tiene sus prioridades que la razón desconoce, no te olvides.



Lista de prioridades Conscientes Lista de prioridades del Corazón

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿A qué quiero dedicarle la importancia número UNO hoy día, después del despeje de espacio o consulta al corazón?

Efectivamente las prioridades se ordenaron en forma distinta, no obstante la número 3 se confirma y hay un acuerdo total en darle ese orden de jerarquía. Que cambie el orden no significa que deseches esa actividad, sino simplemente que esa actividad no resulta ser tan importante para ti y eso es fundamental para saber qué elementos debes cuidar y darle solo la energía que requiere.

Debes asistir a una entrevista ¿cuál puede ser la mejor manera de enfrentarla?

Un consejo a la hora de la orientación: anda siempre *despejado internamente* antes de asistir a una entrevista. Esto quiere decir que hagas un despeje de espacio siempre antes de asistir a una entrevista, esto puede hacerse la noche anterior a la entrevista o en la mañana antes del evento.

Un despeje de espacio ANTES de una entrevista es muy importante para ti.

Cuando hemos sido citados a una entrevista, no sabemos con qué nos vamos a encontrar. No sabemos cómo nos vamos a relacionar y creemos que todo depende del entrevistador. No es tan así, pues



el entrevistador tal vez esté entrenado en entrevistas o tal vez sin entrenamiento se encuentre contigo para encomendarte algo y no sabe muy bien en detalle qué pedirte. Es imprevisible lo que puede ocurrir en una entrevista, y por eso es que hay que preocuparse de estar allí completamente, con toda la lucidez y la atención puestas en el proceso del encuentro. Para llegar completamente lúcido es fundamental ir “como una taza de leche”, recuerda que debes ir como el mar en calma, dispuesto a recibir muchas novedades.

El despeje de espacio te asegura asistir sin ansiedad y sabiendo lo que deseas lograr y un conocimiento y poder acerca de ti, que ha nacido desde dentro sin ninguna presión. No olvides que la entrevista es un encuentro interpersonal y tú no tendrás a un entrevistador solamente frente a ti, lo que encontrarás será una persona de carne y hueso, quien posee un mundo implícito, que de alguna manera busca también participar del encuentro. Trata de hablar desde ti, desde lo que sientes y escuchar lo que el entrevistador siente, eso le hará muy bien al momento de la entrevista. No olvides que es natural que al inicio te pongas nervioso sobre todo al iniciar una respuesta a lo que te preguntaron. No olvides que al construir el significado (al empezar a hablar) el referente directo debe buscar lo que quiere expresar y eso es un camino natural para construir desde dentro el significado. Respira profundamente y adelante.

Ahora, si la persona con quien te vas a entrevistar tú ya la conoces, la has visto en otras situaciones interpersonales y laborales, entonces es mucho más específico lo que puedes explorar con el despeje de espacio. Solo que después de leer con detención el *despeje de espacio*, agrégale las siguientes preguntas, y que alguien te lo pueda leer después en pleno ejercicio y especialmente al final, aprovechando que estás aún con los ojos cerrados. Al final del despeje de espacio, agrega las siguientes preguntas, y espera que el cuerpo te responda con tranquilidad en IMÁGENES, no le pongas atención al pensamiento, pon atención a las imágenes que vienen desde tu corazón.



- ¿Qué detalles nuevos viste dentro de ti acerca de esta persona con la cual te encontrarás en esta entrevista?
- ¿Qué es lo que tú deseas lograr con esta entrevista?
- ¿Qué debes cuidar en este encuentro?
- ¿Cómo te sientes ahora antes de ir a la entrevista?

Y algo adicional frente a las entrevistas, dado que ellas son encuentros interpersonales, cada vez que te vayas a encontrar con alguien muy importante para ti, es fundamental que te conectes contigo mismo (a), por ejemplo si tienes que hablar algo delicado con tu pareja o con tu jefe, es importante que hagas *un despeje de espacio* en la mañana de ese día o simplemente media hora antes de encontrarte con él o con ella. No olvides, ellas son todas personas igual que tú, escucha también los sentimientos, ese ser importante para ti, no se trata que accedas a todo lo que te pidan, sino que solo puedas aceptar aquello con lo cual tú sí estás de acuerdo. El despeje de espacio asegura que lo que te ocurra sea auténtico, no que sea una aceptación y sumisión tuya ante el encuentro del otro, ni tampoco lo opuesto. Un encuentro con otro ser humano es un espacio que nos da la vida para conocerle, respetarle y escucharle; y también para que tú le digas auténticamente lo que sientes frente a todo lo que te exponga. Con el despeje de espacio aseguramos que el encuentro sea auténtico y real.

Un despeje de espacio para aclarar un estado conocido y asfixiante de confusión

Cuando estás en un momento crítico y de mucha confusión, es importante buscar urgentemente un contacto contigo mismo (a), para ver qué ocurre con tu sensación sentida, no olvides que toda esta confusión está conectada a algo que tu sensación sentida te quiere decir y tú no sabes aún, saber en realidad de fondo



qué le preocupa y que no ha logrado transmitirte claramente, es importante escucharla más allá de la angustia en que puedas estar. Para ello debes tener presente que dentro de nosotros se mueven dos grandes instancias, dos voces que aparecen en la atmósfera del mundo interno.

Existe una voz interna que critica y sabotea todo lo que haces, una voz que te hace sentir culpable por todo y no sabes cómo reparar nada en absoluto. Esta parte tiene la misión de hacerte sentir mal por lo que has hecho o siquiera pensado. Es la parte que te hemos descrito a continuación como EL CRÍTICO INTERNO (nuestro *Pepe el Grillo*)

Por otro lado, existe una voz y una sensación interna que te comprende y que te perdona, te nutre emocionalmente para que tú salgas adelante. Esta parte NO es condescendiente sino alentadora, y te hace ver lo difícil que ha sido y las esperanzas que se generan para que todo se resuelva o se acepte de corazón. La voz del corazón o del observador empático que nos acompaña (nuestro Ángel de la Guarda). Veamos el cuadro que nos propone un gran expositor de la Psicología Transpersonal.

Esta voz interior positiva es también un fenómeno que citamos en el capítulo 4 cuando hablamos de la culpa y la vergüenza, y cuya idea de contar con amigos del crecimiento. Carl Jung nos habló de algo similar, contamos con los Arquetipos, es decir, con amigos antiguos de la humanidad que vienen en nuestra ayuda cuando estamos viviendo la vida con desesperación y cuando vivimos la desesperanza.

Hoy en día podemos contar con esta ayuda que proviene desde nuestro inconsciente, y que también nos dicen los sabios de Oriente, que esos amigos provienen del gran espíritu, o de un universo espiritual. Veamos a continuación lo que nos pueden aportar estos amigos o desalentar este enemigo.



Crítico Interno

1. Critica, desalienta
2. Abusa hasta el servilismo
3. Te sermonea, te habla críticamente
4. Te juzga
5. Te perdona condicionalmente
6. Valora el resultado de lo que produces
7. Valora el resultado de tu acción
8. Hace énfasis en el desempeño
9. Te impone reglas
10. Se rige por reglas anticipadas
11. Se apoya en la culpa
12. Valora el control
13. Culpa
14. Te dice “confía en mis reglas”
15. Descalifica tus sentimientos
16. Me impone la emoción
17. Dice “nunca es suficientemente bueno”
18. Construye imágenes negativas de ti

Observador empático (Voz de la autopropulsión)

1. Anima e incentiva
2. Nutre y apoya
3. Te escucha comprensivamente
4. Te contempla
5. Te absuelve incondicionalmente
6. Valora cómo has llegado a producirlo
7. Valora el proceso de tu acción
8. Hace énfasis en tu presencia en el proceso
9. Te muestra el camino
10. Se rige por lo que sucede en el contexto
11. Se apoya en el amor
12. Valora el crecimiento
13. Perdona
14. Te dice “confía en ti mismo”
15. Confía en tus sentimientos
16. Me pone en contacto con esa emoción (Generalmente negativa)
17. “Es lo mejor que puedes hacer”
18. Construye imágenes positivas de ti



- | | |
|---|---|
| 19. Te recuerda tus desaciertos pasados | 19. Te dice "Todo es posible" |
| 20. Usa palabras como nunca y siempre | 20. Usa palabras como algunas veces, deberías, tienes que, no debes, tal vez, puedes, necesitas, quieres no puedes. y deseas. |

Realiza un despeje de espacio y visualiza esta pugna en que dos fuerzas tratan de asegurarse TU parecer. Es importante que tú sepas que eres libre, y que solo tú puedes decidir qué camino vas a seguir. Es muy importante saber que al conectarte con tu verdadero yo interno, llegas a tener una información muy valiosa: estás dialogando con tu verdadero ser interno.

Conclusiones finales de este libro

El presente libro ha tenido como propósito mostrarte en términos prácticos las aplicaciones cotidianas que nos ofrece el enfoque experiencial de Eugene Gendlin. La teoría y práctica del Focusing se hace difícil al lector porque habla de fenómenos nuevos, pero al ofrecerla en una metodología práctica he tenido la esperanza que llegue a tu mundo interno y puedas conocerte mejor y puedas disponer de esta enorme sabiduría que llevamos dentro.

Creo que las ventajas de estar conectado a nuestra sensación sentida son evidentes ya que podemos lograr una paz interior sin necesidad de elementos externos al organismo, echando mano a nuestro potencial natural.

Espero que puedas hacer uso de esas ventajas, llegando a estar más consciente de ti mismo, estando más en paz contigo mismo, siguiendo un camino cotidiano de autenticidad contigo mismo y los demás.



Ser uno mismo, otorgándole un sentido a nuestra existencia, en una interacción de mutuo crecimiento con los demás. Creo que al desarrollar una actitud empática y auténtica con los demás, podemos construir una sociedad de hermanos y un mundo mejor.



BIBLIOGRAFÍA

- Alemany, C. (1997). *La psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Alemany, C. (2007). *Focusing por escrito*. En C. Alemany (Ed.). *Manual práctico del Focusing de Gendlin* (pp. 387-394). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Barceló, Tomeu. (2008) *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. Bilbao. Desclée De Brouwer.
- Barceló, Tomeu. (2013) *La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial*. Bilbao. Desclée De Brouwer.
- Bugental, J. 1964. La persona que es el terapeuta. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 28(3), 272-277.
- Bugental, J. (1980) *The Far Side of Despair*, DOI: 10.1177/002216788002000104, *Journal of Humanistic Psychology* 1980, 20: 4
- Friedman, FOT, *Los aportes del FOT a la práctica clínica de psicoterapia*. 1998. Traducción de E. Riveros en www.focusing.org
- Gascón, I. (2007). *El poder de Focusing para transformar el "background feeling"*. En C. Alemany (Ed.), *Manual práctico del Focusing de Gendlin* (pp. 239-248). Bilbao: Desclée De Brouwer.



- Gendlin, Eugene. *A Theory of Personality Change, En Creative Developments in Psychotherapy de A. Maherr* (Ed.) Cleveland. Case-Western Reserve. Original data de 1964.
- Gendlin, Eugene. *Focusing*. (1978, 1981) A Bantam Book. USA
- Gendlin, E. (2001). *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gendlin, E.T. (2001). *On the new epistemology* (excerpts from Gendlin's awards talk at the American Psychological Association, August 6, 2000). *Staying in Focus*. The Focusing Institute Newsletter, 1 (2), 5-6.
- Gendlin, Eugene. *A Process Model*. Libro en etapa de publicación, disponible en una circulación restringida del Institute Focusing de Nueva York. 34 East Lane, Spring Valley, NY 10977, info@focusing.org. Este libro no ha sido citado en ninguna de sus partes por encontrarse en etapa de traducción.
- Gendlin, Eugene. *Experiencing and the Creation of Meaning*. Macmillan, New York (1962).
- Gendlin, Eugene. *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the Experiential Method*. The Guilford Press, New York. London 1996. NY 10012. DNLN/DLL for library of Congress, U.S.A. 1996.
- Gendlin, Eugene. *La respuesta experiencial* (info@focusing.org)
- Gendlin, Eugene. *Let your body interpret your dreams*. Chiron Publications, Willmette, Illinois. 400 linden Avenue, Willmette, Illinois 60091, USA. 1986.
- Gendlin, Eugene. *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the Experiential Method*. The Guilford Press, New York. London 1996. NY 10012. DNLN/DLL for library of Congress, U.S.A. 1996.
- Gordon, Th. *Parent Efectiveness Training*. New American Library, New York, 1975.
- Grof, S. & Grof, C. (2011). *La respiración holotrópica: un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Grof, S. (2011). *La respiración holotrópica: un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia*. Con Christina Grof. Barcelona: La Liebre de Marzo.



BIBLIOGRAFÍA

- Henricks, Marion (2005) *Una teoría sobre la aceptación positiva incondicional en psicoterapia* Traducida al español: Antonio Briones y Edgardo Riveros.
- Hinterkopf, Elfie. *Integrating Spirituality in Counseling. A manual for using the Experiential Focusing Method*. American Counseling Association. 5999 Stevenson Avenue. Alexandria, VA 22304. USA.
- Jason, Bala. (2006). *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y orientadores*. Serendipity, Desclée De Brouwer, España.
- Jourard, Sidney (1971) *The Transparent Self*. Segunda Edición, Van Nostrans Reinhold, New York.
- Jung, C.G.(1958) *Answer to job*. In *Psychology and Religion: West and east* (Collected Works, Vol 11). Princeton, N.J.: Princeton University Press,. (Originally published, 1952).
- López González, L. (2011) *Introducción al Focusing*. PPU, Barcelona
- Klagsbrun, J: *Focusing: una herramienta corporal y mental para la intuición y reducción del estrés*. Traducción E. Riveros, en www.focusing.org y joanklag@aol.com
- Maslow, A. H.(1982) *La personalidad creadora*. Editorial Kairos, S.A., Barcelona.
- Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y práctica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (1996). *Carácter y neurosis*. Vitoria: Ediciones La Llave.
- Naranjo, C. (1999). *Autoconocimiento transformador. Los eneatisipos en la vida, la literatura y la clínica*. Vitoria: Ediciones La Llave.
- Naranjo, C.(2002). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Vitoria: Ediciones La Llave.
- Naranjo, C.(2009). *Sanar la civilización*. Vitoria: Ediciones La Llave.
- Perls, F. (1969). *Yo, hambre y agresión*. Nueva York: Random House.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). *El Enfoque Gestáltico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.



- Purton, Campbell (2004). *Person-Centred Therapy: The Focusing-Oriented Approach*. Palgrave MacMillan.
- Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Riveros, Edgardo. *Contradicción y descongelamiento terapéutico*. Revista Terapia Psicológica, Año XIII, Volumen V (4), N° 24, 1996.
- Riveros, E. (2006). *Focusing experiencial y existencial*. Santiago de Chile: Lom.
- Riveros, E. (2008). *Focusing. Un nuevo Paradigma para la Psicología del Siglo XXI*. Santiago de Chile: Salesianos.
- Riveros, E. (2009). *Un modelo procesal. Parafaseando a Eugene Gendlin*. Ecuador: Instituto Focusing.
- Riveros, E. (2010). *Los cuatro disparos de la desgracia: Un análisis de "El Extranjero" de Albert Camus desde "Filosofía del Implícito" de Gendlin*. Revista de la Universidad de Comillas, 69(134), 123-164.
- Stapert, M.& Verliefde, E. (2008). *Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en la escuela y en casa*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Weiser, A. (1999). *El poder del Focusing*. Barcelona: Obelisco.
- Weiser, A. (1997). *La enseñanza del Focusing utilizando cinco pasos y cuatro destrezas*. En: Brazier, D. (ed.). Más allá de Carl Rogers (pp. 145-156). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Weiser, A. (2005). *The radical acceptance of everything*. E.E.U.U.: Calluna Press.



APÉNDICES

ACTITUD DE FOCALIZACIÓN

Edgardo Riveros Aedo

Actitud de Focalización es una forma de interactuar humanizando y facilitando procesos de otro ser humano, sea niño o adulto es la actitud de focalización. Es decir, la actitud de focalizarse en el Otro, como una persona humana, niño, adolescente o adulto, es una forma de interactuar, legitimando al otro, mediante una acción empática específica para cruzar la barrera del lenguaje articulado de las palabras. Una forma de traspasar la barrera que artificialmente separa a la palabras de los sentimientos, o de la dimensión experiencial y corporal. Poner atención a aquello que es “invisible a los ojos” como diría Saint-Exupery en su magistral obra, adelantada a nuestra época, en esta humanizadora actitud, reflejada en El Principito.

En la actitud de focalización lo principal es la dimensión implícita del Otro, dimensión experiencial donde subyacen los sentimientos y los significados que se construyen intrincadamente en su mundo interior, esta es una actitud que envuelve a la totalidad del acompañante, ya que su interacción empática debe ser total, es decir, corporal y mental, lingüística y emocional, su espiritualidad en perfecta congruencia con su autenticidad.



Algunas funciones implicadas en la actitud de focalización:

1. Acompañar. Debemos acompañar al Otro como una persona que es y como la persona que somos. Esa experiencia de acompañar significa ir al lado del otro en su camino de conexión consigo mismo y con sus sentimientos. Acompañar significa hacer compañía, hacer presencia a estar presente desinteresadamente con el Otro. Acompañar a ese gran acontecimiento que es el TÚ. Acompañar al Otro es poner la atención total en el sentir del Otro, al modo en que se contacta con sus sentimientos, toda la significación debe estar centrada en el Otro, en el acompañar el acontecimiento sin igual es el TÚ. Debemos estar despejados de nuestros asuntos, de nuestras preocupaciones, haciendo un despeje de espacio capaz de estar completamente con el Otro. Con el silencio con que acallamos nuestro ser en su quehacer cotidiano y solitario, con ese gran espacio que experimentamos cuando aparece el Otro en el horizonte. Debemos cuidar de tener el tiempo disponible, delegar aquello que nos pudiera distraer (preocupaciones, planes, celulares, etc.), cuidar de no ser interrumpidos por nada, para que todo lo que tenga que acontecer, acontezca en el otro.

2. Interacción empática.

Nuestra forma de estar con el otro debe ser de resonancia, es decir, detenerse para poner atención a lo que siente, a lo que experimenta, a lo que vivencia y cree, a lo que piensa, a lo que corporaliza, (gesticulando, posturando, entonando su voz al darle el sentido y la fuerza personal de lo que está hablando y sintiendo). Nuestro silencio debe ser total, nuestro sentir con el otro debe ser fiel a su sentir, y nuestra resonancia debe ser un fiel reflejo lingüístico y corporal de lo que el otro siente con exactitud. Podemos para ello usar palabras, hacer gestos, podemos hacer que dibuje si este Otro es un niño, aquello que su cuerpo siente en este preciso momento en que le estamos acompañando y escuchando. La interacción empática



es escuchar activamente los sentimientos del otro, por eso se llama “activa” a esta actitud de escuchar: recoger lo sustancial que el otro dice, sintetizar lo esencialmente sentido por el otro y que nosotros se lo devolvemos como una propuesta. El silencio solo puede ser interrumpido por nuestra resonancia, y esa resonancia es una amplificación de lo que el otro siente.

3. Acoger algo que está allí dentro de ti, en el camino de escucharte, en este camino tú puedes encontrar un ALGO, ignorado o familiar, pero que en medio de la interacción empática, lo llegas a sentir “tu” ALGO de un modo diferente, comienzas a atreverte a acercarte y “tocar” su significado. Al tocar ese algo, de un modo gentil –gracias a la empatía nuestra– se despliega una autopropulsión, se echa a andar una rueda de significación emocional y experiencial que nosotros vamos escuchando, acompañando, empatizando, sintiendo como si fuera nuestra. El TÚ se sumerge entonces en su propio espacio experiencial y nosotros lo acompañamos, estamos disponibles a él, en forma total y acogedora.

4. Permitir que el otro signifique ese algo que fuimos acompañando, permitirle que logre comprender qué significa esa rabia, esa molestia o esa alegría que lo embarga; dejar que el Otro llegue a descubrir el significado de su algo es la clave y el objetivo de la actitud de focalización. Al descubrir el verdadero significado de ese ALGO, el TÚ podrá saber qué hacer con eso, decidir qué camino tomar con la garantía que eso que descubrió es verdaderamente auténtico y propio, autopropulsado y encontrado en el cofre de su significación interior. Esta significación construida por el Otro ha ocurrido en el presente de su sentir y hablar, en el momento actual, en el aquí y ahora existencial.

5. La persona es siempre más que ese Algo, el TÚ es un acontecimiento que se vuelve más auténtico fruto de la interacción empática que está esencialmente contenida en la actitud de focalización. Es la



Persona del Otro quien ha llegado a significar lo que descubrió al atreverse a avanzar más allá de sus habituales respuestas a ese algo que había sido ignorado y negado, desplazado hasta ahora. La persona tiene un valor en sí, nada quita o le agrega valor, ella es un Ser Humano.

Favorecer la autonomía. Al considerarlo una Persona antes y después del encuentro, al considerarlo siempre como una persona distinta de mí, entonces se me hace más fácil tratarlo de un modo respetuoso se su autenticidad, ya que le hemos escuchado empáticamente, de modo en que en el momento más delicado pudimos tratarlo como a alguien independiente, con mayor posibilidad es tratarlo con respeto al momento de despedirnos y de saludarle. Desde la libertad y hacia la libertad nos diría Karl Jaspers a propósito del encuentro auténtico, ese encuentro que agrega valor ontológico al TÚ.

El encuentro se convierte en una relación interpersonal en marcha de dos sujetos independientes, que comparten sus propias existencias. Un encuentro entre un TÚ y un YO. Esto nos hace humanos, iguales, horizontalmente compañeros de la existencia, compañeros de un viaje singular hacia sí mismo.

Conclusión

La actitud de focalización debe ser un privilegio silencioso que compartimos con el Otro, ya que el Otro me ha otorgado el honor de acompañarlo en su travesía de autodescubrimiento. Esta debe ser una actitud poderosa y silenciosa, humilde como una finísima lluvia primaveral, debe ser un acontecimiento que favorezca el crear vínculos, o *domesticar* como nos diría el autor de El Principito.



CREDO A MÍ MISMO

Edgardo Riveros Aedo

Yo soy una persona única en mi composición, semejante a tantas otras con las cuales me encuentro a diario, equivalente a cientos que puedo llegar a conocer; persona, en fin, como millones que nunca tendré la suerte de llegar a tratar.

Aparentemente no tengo una finalidad para existir en este mundo, de hecho no hay un motivo preestablecido, valedero y absoluto por el cual justificar mi existencia personal.

No recuerdo haber elegido venir a este mundo, así como es poco probable que llegue a elegir la hora en que tenga que dejarlo. En el intertanto he sido niño, joven, estudiante, amigo, solitario, retraído, hosco, sonriente; y ahora que cruzo por un período vital de tener un poco de mayor conciencia que antes, reparo que he conocido experiencias positivas, infortunios amargos, el reconocimiento cálido de los demás, la interpretación injusta de los demás; en fin, he sufrido y en momentos he sido dichoso.

Deseo no criticarme en demasía, sino siempre con bondad, nunca para hundirme en el vacío del desaliento y la depresión o autocompasión, sino que intentando siempre avanzar un pequeño paso hacia



una mayor conciencia. Repararé en mi error solo para aprender, ya que si he vuelto a incurrir en la misma equivocación es porque hay algo en mí que debo descubrir y cambiar para así ser el individuo que he de llegar a ser, aquel que busco pacientemente, único juez en definitiva a quien debo contestar diariamente del rumbo de este proceso. Creo firmemente en el crecimiento personal, en espiral y sinuoso hacia más arriba, consciente y espiritual, intuitivo y universal.

En el mismo sentido, he de mirar hacia el pasado solo para descubrir y aprender, nunca para hechizarme con la destructividad y la violencia de los errores cometidos por las personas humanas que fueron mis padres, mis hermanos, mis próximos de infancia. Si alguien ha tenido la lamentable oportunidad de ofenderme, o perseguirme, o juzgarme, en verdad él no puede ser culpable de ello, ya que no ha tenido otra alternativa, de modo que nada tiene en contra mía exactamente, pues no me conoce y en tal sentido yo resulto ser un mero fantasma literal de sus propios laberintos. De allí no debo ofenderme con él, sino que tratarlo con respeto y bondad, intentando rescatar aún la última esquirra positiva que pueda tener, porque él es una persona igual que yo, que intenta abrirse paso o por lo menos sobrevivir en medio de un manto de oscuridad que tampoco él nunca eligió.

Soy responsable de mis actos e intentaré percibir mis sentimientos reales con toda la honestidad de la que sea capaz, y del mismo modo intentaré ser honesto con los demás solo en la medida que ellos puedan comprender, para no significar una amenaza hacia sus sentimientos y con la esperanza de no evocar la más mínima experiencia de temor.

Espero de este modo, y de otros nuevos que vaya descubriendo en este camino que voy haciendo a tuestas y con evidente torpeza, visualizar las experiencias positivas de cada día, agradeciendo cada suceso que aparezca en esta limitada trayectoria vital, por negati-



vo o positivo que ello sea, porque en cada conflicto y pesar, un gran enigma lucha por descifrarse y salir a la luz.

Así intentaré con todas mis fuerzas no resistirme al cambio y a la novedad esperando entregarme con confianza y flexibilidad a cada día, a cada amanecer, aceptando cada crepúsculo, porque soy parte integrante de una llama que se extingue, y mientras esté la luz estaré vivo, y mientras esté vivo podré experimentar la aceptación, la tolerancia, el amor, la comunicación con el OTRO.

A pesar de las dificultades, intentaré honestamente aceptar el error y la imperfección, tolerar la agresión y la incorrección, sentir el amor y contestar al llamado del OTRO, porque él es un ser limitado y valioso como yo, que necesita ser reconocido como un ser importante y singular, imperfecto y perecedero como yo.



CREDO DE LA RELACION HUMANA

Autor: Dr. Thomas Gordon¹
Traducción: Edgardo Riveros Aedo

Tú y yo tenemos una relación que yo valoro y deseo mantener por siempre.

Entiendo que tú y yo somos dos personas distintas, con necesidades únicas y singulares, y que ambos tenemos el derecho a satisfacer dichas necesidades.

Cuando tú estés en dificultades y no logres satisfacer tus necesidades, yo me comprometo a ESCUCHAR con verdadera aceptación y comprensión tus propios sentimientos, todo lo haré para que tú puedas clarificar y encontrar tus propias soluciones, en lugar que ellas dependan de las mías. Asimismo, me comprometo a respetar el derecho que tú tienes a escoger tus propias creencias y valores, aun cuando ellos fueren diferentes a los míos.

Sin embargo, cuando tu comportamiento llegue a interferir con mi comportamiento, en el derecho que también yo tengo

1. Thomas Gordon, (1918-2002) discípulo de Carl Rogers fue el pionero en los entrenamientos de comunicación entre padres e hijos, entre cónyuges, entre el maestro y el alumno. Fue nominado al premio nobel de la Paz en tres ocasiones, con su esposa Linda Adams crearon este Credo a la Relación, extraído de *Parent Efectiveness Training*, New American Library, New York, 1975.



para satisfacer mis necesidades, yo te diré abiertamente y con toda honestidad el modo en que tu comportamiento me esté afectando; confiando, por supuesto, en que tú estarás también respetando mis necesidades y mis sentimientos, al punto en que tú decidas y puedas cambiar aquel comportamiento que ha llegado a ser inaceptable para mí.

Del mismo modo, yo me comprometo y te pido que me digas y compartas aquel momento en que mi comportamiento resulte ser inaceptable para ti. Tengo la esperanza, que entonces tú me lo puedas decir abierta y honestamente para yo intentar un cambio en ese comportamiento interferente para ti.

Y en aquellos momentos en que ambos descubramos que ninguno de nosotros dos puede cambiar los comportamientos interferentes para ambos en la búsqueda de satisfacer nuestras singulares necesidades, lleguemos a reconocer y aceptar que en ese momento estaremos viviendo un conflicto y deberemos resolverlo sin la necesidad de usar el poder o la autoridad para imponer o ganar a expensas de pérdida del Otro.

Yo respeto tus necesidades y también respeto del mismo modo las mías. En este sentido permitámonos siempre buscar una solución que sea aceptable para ambos. Así será que tus necesidades y las mías tendrán satisfacción de un modo igualitario para ambos y en lugar de perder, ambos ganaremos.

De este modo, tú podrás continuar en el sendero del desarrollo de tu persona a través de la satisfacción de tus necesidades, y de igual forma será para mí.

Creo que así nuestra relación será saludable, permitiendo a ambos llegar a ser los seres humanos que potencialmente somos en el presente.

Creo que de este modo, podremos relacionarnos uno con el otro con un respeto mutuo, una paz y amor siempre creciente.



RECOMENDACIONES DE JAMES BUGENTAL PARA ACOMPAÑAR LOS PERIODOS DEPRESIVOS²

1. Reconocer que los periodos de decaimiento del espíritu son normales. Las personas no deben deprimirse o estar ansiosas por pasar periodos de desánimo porque esto hace que la experiencia se haga más difícil y se pierda la oportunidad de trabajar y descubrir lo que está implicado en ellos.

2. Reducir la cantidad de obligaciones dentro de un marco realista mientras se cruza por este periodo crítico. Hay un trabajo interno por hacer. La persona necesita establecer contacto con la secuencia de la intencionalidad y tratar de desbloquear áreas. El tratar de funcionar dentro de la misma rutina y responsabilidades va a alargar los periodos de desánimo cuando el espíritu esta decaído, dormido.

3. “Acompañar” la depresión por el periodo que se necesite dentro de un marco realista. Esto no significa imponer mi depresión en la vida de otras personas, esto no funciona porque provoca sentimientos de culpabilidad por hacerlo y también puede conllevar a los otros a actuar de formas contraproducentes. Lo que funciona es

2. Bugental, J. Extraído del artículo titulado The Far Side of Despair, DOI: 10.1177/002216788002000104, Journal of Humanistic Psychology 1980 20: 4



tomar el tiempo necesario para atender los procesos internos sin juzgarlos, de una forma auto-explorativa y de aceptación. Es muy aconsejable ser paciente en este periodo al igual que una fiebre es una señal de que algo importante de nuestro bienestar está ocurriendo; más aún es parte de un importante proceso.

4. Este periodo es la señal de que algo no está funcionando bien. La tarea es encontrar lo que no está funcionando bien. Puede ser algo que nos esté señalando algún aspecto de un proceso psicológico. Normalmente es algo que se está precipitando o lentificando, alguna área importante que necesita fluir con mayor apertura. Frecuentemente tienen relación con el sistema de intencionalidad.

5. Encontrar donde está el bloqueo y evitar que este afecte otras funciones que sí estén fluyendo. Por ejemplo, si está siendo difícil tomar decisiones durante el periodo depresivo pronto vas a descubrir que algunas funciones internas (el desear y el querer) están aún en movimiento. Puedes usar dichas áreas conscientemente y al valorarlas puedes ayudar a prevenir que se expanda el bloqueo y puede ello contribuir a reducirlo. Puedes dedicar tiempo a fantasear y vivenciar las sensaciones de lo que quieres.

6. Cuando estamos usando funciones del ámbito externo, es recomendable ejercitar la sensibilidad. En el ejemplo anterior la función de la voluntad era la base de la dificultad, las funciones de la acción, la actualización e interacción se podría considerar del ámbito externo. Una persona no puede vivir sin involucrarse en alguna de estas actividades por lo menos en cierto grado. Pero durante el periodo de depresión, podría ser muy conveniente tratar de entender o encontrar el sentido de las raíces de la intencionalidad de nuestras acciones y tener precaución de establecer compromisos o tomar decisiones de largo plazo que pudieran traer consecuencias cuando el periodo de depresión pase. No tomar decisiones trascendentales.



7. Evita obligarte a hacer cosas que no quieras tanto como puedas. La gran tendencia es hacer y trabajar tanto como se pueda menospreciando la depresión y así lograr las recompensas sociales por hacerlo. Sin embargo, esta forma de dividir nuestro ser y no respetar nuestros propios sentimientos es siempre algo destructivo y puede obstruir el crecimiento o el periodo de recuperación. Evitar sobre trabajar, y evitar aislarse dejando completamente sus actividades cotidianas.

8. Mantenerse alerta a las gratificaciones ocultas de la depresión. La depresión justifica el evitar obligaciones y es una oportunidad para descansar de las presiones. Es una justificación legítima para estar con nosotros mismos. Sin embargo esto puede perpetuarse si la persona solamente disfruta estas gratificaciones ocultas. La persona debe evaluar lo que gana y lo que pierde si perpetúa este estado.

9. El trabajo interno al que conlleva la depresión toma tiempo. La persona necesita encontrar qué puede hacer en determinado momento y tratar de hacerlo lo mejor posible sin auto-exigirse o auto-sacrificarse demasiado. La persona puede presionarse para obtener más libertad pero esta presión necesita ser muy gentil y delicada.

10. Si la depresión no se complica con otras emociones este momento va a ser solo un episodio, no una condición perpetua. Esta pasará. Las personas en depresión a menudo complican y prolongan la depresión; permite que las fuerzas de la sanación tomen su curso natural.

