

FOCUSING

PROCESO Y TÉCNICA DEL ENFOQUE CORPORAL

Eugene T. Gendlin, Ph. D.

FOCUSING: UN INSTRUMENTO PARA TIEMPOS DE CAMBIO

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

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

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

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

Eugene Gendlin escribe: “Hoy muchas personas están luchando con un hecho asombroso. Los viejos patrones por medio de los que se espera que la vida dé resultado –y una vez así fue– ya no sirven. Por ejemplo, el ser

padre hoy no resulta, ni tratamos de hacer como hicieron nuestros padres; sin embargo, ninguna otra forma se ha establecido para que la podamos seguir. Tenemos que descubrirla a media que caminamos...”

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

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

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

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

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

Nuestros cerebros y cuerpos saben mucho más de lo que normalmente está a nuestra disposición. Somos conscientes de sólo un fragmento de lo

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

El complejo cuerpo-mente puede proveer nuevos pasos. Nuestro más profundo conocimiento corporal puede ser bien recibido y después vivido más allá. El proceso de enfocar, cuyos pasos están descritos con cuidado y claridad, profundiza y articula nuevo conocimiento subliminar. Hace amigos de, y escucha “al cuerpo”, un termino que Gendlin usa compresivamente para significar el ambiente total mente-cerebro, como lo percibimos nosotros. (Los cambios producidos por el proceso del Enfoque, sentidos en el cuerpo, envuelven igualmente estructuras cerebrales más profundas).

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

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

La actividad rítmica alfa y zeta del cerebro cambió justo antes de que los practicantes del Enfoque dieran la señal de un cambio-sentido. Los

patrones de la actividad electroencefalográfica subsiguiente sugirieron “reorganización a un más alto nivel de integración”. Yo di cuenta de los experimentos de Don en Brain-Mind Bulletin, Mayo 1977.

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

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

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

La técnica del proceso del Enfoque, surgió de la observación hecha por Gendlin y sus colaboradores de que muchas personas no eran ayudadas por la terapia tradicional. Las personas grandemente mejoradas, se distinguían en su habilidad para usar un proceso interno ignorado por la

mayoría de los clientes. Gendlin determinó proponer este proceso de modo que pudiera ser enseñado y usado por cualquiera. El proceso del Enfoque se mueve hacia adentro obteniendo información del más profundo, sabio, ser ("el cuerpo"). Si los pasos correctos vienen, ordinariamente dentro de medio minuto o así tiene lugar el cambio-sentido o alivio corporal.

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

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

El cambio-sentido es esencialmente idéntico al insight liberador del proceso creador. La persona espontáneamente creadora ha aprendido a prestar atención a impresiones primeramente vagas que se desdoblán en nuevos significados. El proceso del Enfoque mejora enormemente muchas mediciones de creatividad. Gendlin ha señalado que en la mayoría de los accesos a la enseñanza de creatividad se enfoca lo negativo: como abandonar viejas creencias. Pero hay pocas estrategias para acercarse a lo nuevo. El proceso del Enfoque es uno de tales métodos. Ayuda a hacer lo implícito explícito. Atrae el conocimiento oscuro pre-verbal a una definición y expresión.

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

El Focusing puede engendrar cambios mayores. Con estos cambios más profundos, Gendlin dijo en una entrevista, que un cambio corporal ocurre algunas veces sin las habituales palabras, frases o imágenes que le

acompañan. “Una entera constelación está cambiando. Las ideas son tan nuevas que todavía no tenemos un modo para hablar acerca de ellas.”

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

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

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

MARILYN FERGUSON

Los Angeles, Noviembre 1980.

CAPÍTULO III

LO QUE EL CUERPO SABE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿Dónde están almacenados todos esos miles de detalles de información?
No en tu mente, sino en tu cuerpo. El cuerpo es un computador biológico³,

engendrando esas enormes colecciones de datos y transmitiéndolas al instante, cuando los llamas o cuando son llamados por algún suceso externo. Tu pensar no es capaz de contener todos esos detalles de conocimiento, ni de transmitirte los con tal rapidez; te llevaría todos los años que te restan de vida el hacer una lista de todos los detalles que conoces de Elena y tus relaciones con ella. Sin embargo, tu cuerpo transmite “todo acerca de Elena” en una gran, rica, compleja experiencia de reconocimiento, en una sensación-sentida.

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

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

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

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

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

Para aclarar, supongamos que hay alguna dificultad en tus relaciones con Juan. Si se te pidiera el describir esa dificultad, podrías decir: “Cuando estoy con él, estoy tensa. Cuando estoy con Elena, me siento como si mi ser 'natural' estuviera vivo y libre, pero cuando estoy con Juan, estoy molesta, tensa”.

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

Puedes sentir ese algo enorme y vago con tu cuerpo pero no lo puedes tocar con tu mente: tu mente protesta, “¡no quiero volverme muda cada vez que estoy con Juan! Quiero estar relajada, brillante, natural. ¿Por qué no puedo?

¿Por qué?” Pero no hay respuesta en tu mente. Si tu mente supiera las respuestas o tuviera control de la situación, probablemente podrías superar la dificultad mediante procesos racionales y un esfuerzo de la voluntad. Podrías “pensar” tu forma de dar una solución al problema. Pero esto es manifiestamente imposible. No importa lo que proteste tu mente, no importa cuánto te esfuerces en pensar, la misma tensión se hace sentir dentro de ti siempre que estés con Juan. Esta tensión es originada por tu cuerpo reaccionando a la presencia de Juan. La reacción pasa por alto, casi por completo, tu mente pensadora. Pero cuando dejas que se forme la

sensación-sentida, entonces puedes trabajar con más elementos de lo que puedes comprender. Si atiendes al significado corporal a través de ciertos pasos, que yo te enseñaré, se moverá.

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

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

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

a) Quitar importancia al problema

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

b) Analizar

“Tiene que ser que Juan me recuerda a mi padre”, concluyes solemnemente. “Siempre me sentí intimidado por mi padre. El estaba seguro de sí. Lo mismo pasa con Juan. Ciertamente, eso tiene que ser...” El análisis puede o no ser correcto. Pero no hace nada para cambiar la sensación. Puedes analizar todo el tiempo lo furiosa que estás con Juan,

pero si la sensación está ahí en tus entrañas con sus inexplicables molestias y tensiones, las relaciones no serán más fáciles que lo que lo fueron la vez pasada.

c) Despreciar la sensación

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

d) Sermonearte a ti misma

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

e) Ahogarte en la sensación

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

No todo el mundo siente el cambio, el movimiento realizándose específicamente ¡en el estómago! Puede parecer que sucede por todo el cuerpo, o como un aflojarse en el pecho, o puede ser el relajarse de una garganta tensa. Yo le llamo “cambio corporal” principalmente para sugerir que no sucede en la mente. De alguna manera, siempre es una sensación física. Con frecuencia, lo puedes ver y oír cuando le sucede a otra persona. Puede haber un largo y sonoro suspiro de alivio, de un repentino aflojarse de alguna apretada mueca facial, una rápida, comfortable relajación en la postura.

Eso es lo que pasa al experimentar un cambio corporal en una sensación-sentida. El ejemplo que he usado –el olvidarse de algo en un viaje– es trivial, desde luego. Pero indudablemente hay problemas en tu vida que no consideras triviales. Sitios de bloqueo dentro de ti que estropean partes de

tu vida; maneras en las que te sientes atrapado e impotente. En todos estos casos, exactamente igual que con esas fotos olvidadas, tu cuerpo sabe mucho que tú no sabes, mucho que tú no puedes posiblemente calcular de antemano.

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

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

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

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

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

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

Y lo mismo pasa con problemas personales más importantes.

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